



UNIVERSIDAD DE ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO  
ESCUELA DE ARTES ESCÉNICAS Y AUDIOVISUALES  
CARRERA DE DANZA

**"Estudio sobre la gestión de las emociones en los  
estudiantes de Danza de la Universidad Academia  
Humanismo Cristiano"**

Estudiante: Elizabeth Vega Sonn  
Profesora guía: Verónica Morán O'Ryan

Memoria para optar al título Profesor Especializado en Danza  
Memoria para optar al grado Licenciado en Educación  
Santiago, 2023

## Agradecimientos

*“Enseñar es una actividad emocional por su propia naturaleza, puesto que implica una interacción intensa y continua entre las personas”*

(Fernández-Berrocal, 2017)

*Quisiera expresar mis agradecimientos a las estudiantes de Danza de la mención profesor especializado, sin ellas esta investigación no hubiese sido posible.*

*En segundo lugar agradezco a los docentes que han contribuido a mi desarrollo y formación profesional, pues muchos de ellos, han motivado mis decisiones en torno a la pedagogía y mi quehacer.*

*Finalmente agradezco a mi compañero y amigos, por la contención a lo largo de este proceso, y a mí, por perseverar en alcanzar mis metas.*

## Índice

1. Introducción .....	4
2. Antecedentes.....	5
2.1. La emoción y sus definiciones.....	6
2.1.1 Descriptores emocionales.....	6
a) El afecto.....	6
b) El humor o estado de ánimo .....	7
c) La emoción .....	7
d) El sentimiento .....	8
2.2. Función de las emociones .....	8
2.3. Definición de motivación .....	9
2.3.1. La motivación, su biología y la cultura .....	11
a) Naturales y necesarios .....	12
b) Naturales pero no necesarios .....	12
c) Vanos y vacíos .....	12
2.4. Locus de control y autorregulación .....	13
3. Planteamiento del problema.....	17
4. Justificación del problema .....	19
5. Pregunta de investigación .....	22
5.1. Objetivo general .....	22
5.2. Objetivos específicos .....	22
6. Marco Teórico .....	23
6.1. Teoría de las emociones y sus funciones .....	23
6.1.1. Las emociones son un índice de señalamiento de la información	25
6.1.2. La interacción de la respuesta emocional .....	26
a) Tiempo de incremento .....	26
b) Duración .....	26
c) Rumiación .....	26
6.2. Emociones Básicas .....	29
6.3. Aprendizaje significativo .....	31
6.4. Rol Docente .....	35
6.5. Danza y proceso formativo/educativo .....	36

7. Marco Metodológico .....	38
7.1. Diseño de investigación .....	38
7.2. Descripción de los participantes .....	39
7.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	40
7.4. Instrumento de recolección .....	40
7.5. Método de análisis .....	41
8. Presentación de resultados de la investigación .....	43
8.1. Concepto de emociones, sus relaciones e impacto .....	43
8.1.1. Incidencia de las emociones .....	44
8.2. Gestión de emociones .....	45
8.3. Categoría emergente .....	48
8.3.1. Proceso de aprendizaje y danza .....	48
8.3.2. Momentos de mayor influencia emocional en el proceso educativo	49
8.4. Danza y rol docente .....	50
9. Conclusiones .....	54
10. Referencias Bibliográficas .....	58

## 1. Introducción

Este trabajo surge del interés por investigar un tema que hasta ahora no ha sido considerado como suficientemente relevante en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Si bien sabemos que las emociones son un tema personal, delicado y muchas veces difícil de manejar, estamos constantemente en procesos emocionales que nos potencian o no, pero que de igual manera debemos enfrentar y trabajar con ellos, en la danza y en nuestro quehacer diario. Esta falta de interés o comprensión por ellas, se ve reflejado en la poca importancia que se le da a las emociones de los estudiantes de danza durante su proceso académico, presentándose en diversas situaciones durante las clases o frente a las evaluaciones que deben presentar, lo que podría estar generando un gran impacto a nivel mental y físico en ellos, el cual lamentablemente puede interferir en el desarrollo personal y del aprendizaje de los estudiantes.

Este estudio pone de manifiesto cómo el aprendizaje se ve directamente afectado por la amplia, moderada, poca o nulas herramientas que se tienen para gestionar las emociones cuando se ven enfrentados a situaciones que los desbordan, ya sea frente a una evaluación o una clase en donde su exigencia deba ser mayor. Es así como se espera que se pueda poner en evidencia el reconocimiento de sus emociones, la motivación que les mueve, y si tienen o han tenido herramientas que los ayudan en su desarrollo emocional y cómo a través de estas logran ser conscientes de sí mismos y de su proceso en el aprendizaje.

## 2. Antecedentes

### 2.1. La Emoción y sus definiciones

Para hablar de las emociones debemos tener en consideración que durante años se ha tratado de responder a ¿Qué es una emoción? La cual lamentablemente hasta el día de hoy no tiene una definición como tal, ya que la misma dificultad que nace para definirla, es la que existe para entenderla. Así nace en una primera instancia lo que definiremos como emoción, vista desde distintas perspectivas.

Para adentrarnos en el primer tema relevante, resulta pertinente revisar lo planteado en el texto: "Introducción a la psicología de la motivación y la emoción". El cual define a ambos términos, a grandes rasgos, como procesos básicos imprescindibles para comprender la relación que establece el ser humano con su medio ambiente, teniendo en consideración que ambos se vinculan y relacionan constantemente, pero que igualmente cada uno de ellos posee características específicas que los distinguen el uno del otro.

De acuerdo a lo anterior y, recogiendo las definiciones de los autores a continuación expuestos, podemos decir como definición preliminar que "las emociones son procesos episódicos que por la presencia de algún estímulo o situación interna o externa, dan lugar a una serie de cambios o respuestas subjetivas, cognitivas, fisiológicas y motor expresivas; cambios que están íntimamente relacionados con el mantenimiento del equilibrio, esto es: la adaptación de un organismo a las condiciones específicas del medio ambiente en continuo cambio". (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Choliz. 2000, p.19)

En otro apartado del mismo texto, nos encontramos con otras definiciones de emoción una de ellas por; Kleinginna y Kleinginna(1981) que recogen cerca de ciento una definiciones diferentes de emociones, definiendo a la emoción como "Un complejo conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediadas por sistemas neuronales y hormonales que: a) pueden dar lugar a experiencias afectivas como sentimientos de activación, agrado-desagrado; b) generar procesos cognitivos tales como efectos perceptuales relevantes, valoraciones, y procesos de etiquetado; c)

generar ajustes fisiológicos..., y d) dar lugar a una conducta que es frecuentemente, pero no siempre, expresiva dirigida hacia una meta y adaptativa" (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Choliz. 2000, p.19). Al igual que la definición anterior, Lang(1968) quién incluye el concepto de multidimensionalidad, entiende la emoción compuesta por tres sistemas de respuesta claramente diferenciados: 1) el neurofisiológico-bioquímico, 2) el motor o conductual expresivo, y 3) el cognitivo o experiencial-subjetivo. Quien dice que para definir las y comprenderlas se deben de estudiar conjuntamente los tres sistemas de respuesta. Por lo tanto, aunque no exista una clara definición de las emociones, e incluso que hasta el día de hoy se siga replanteando su definición, en todas ellas igualmente, se considera que las emociones forman parte intrínseca del ser humano, y son necesarias tanto para nuestro desarrollo personal, como el bienestar y nuestra salud en general, asimismo para poder relacionarse y comprender a los otros. Junto con esto, es importante mencionar detalles sobre especificaciones emocionales que nos ayudan a comprender los diferentes estados emocionales que podemos habitar en nuestro diario vivir.

### **2.1.1. Descriptores emocionales**

En esta misma comprensión de las emociones, podemos ver distintos descriptores emocionales que se emplean para denominar los diversos estados afectivos y emocionales, que tradicionalmente se clasificaron bajo la base de criterios que atienden a su origen, duración, intensidad y su propia referencia con acontecimientos particulares, los cuales nos permiten comprender de mejor manera el cómo nos podemos estar sintiendo, atendiendo a nuestras necesidades emocionales y físicas.

Resumiendo las principales características y matices de los comunes descriptores afectivo-emocionales, los cuales son:

- a) **El afecto:** El afecto tiene relación directa con la valoración que hace la persona de las distintas situaciones que se ve enfrentada, existiendo una tendencia innata por el afecto positivo, el cual su meta es obtener placer. Sin embargo, gran parte de las investigaciones apuntan a dos dimensiones afectivas básicas unipolares: positiva y negativa. Así mismo otros explican que solo existe una dimensión donde sus extremos se mueven en un continuo placer-displacer.(Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Choliz. 2000, p.20).

- b) **El humor o estado de ánimo:** Este es una forma específica del estado afectivo, que a través de experimentar este afecto positivo o negativo podríamos evidenciar que este tiene una duración de varios días y es originado por una situación que es lejana y no habitual. Se distingue usualmente de las emociones por poseer tres criterios usados como base, mayor duración, menor intensidad y por poseer un carácter difuso (Isen, 1984; Morris, 1989).

La función principal del humor es intervenir en la cognición, cambiando las formas de procesar la información. El estado de ánimo tiene consecuencias primariamente cognitivas, mientras que la emoción tiene consecuencias motivacionales. El estado de ánimo se ve influenciado por distintos factores, que pueden ser situaciones externas o internas de la persona, el temperamento y rasgos de personalidad (Watson y Clark, 1994).

Estos interactúan activamente, ya que las emociones pueden o no conducir a un estado determinado, y de la misma manera el humor puede cambiar o desencadenar una emoción en particular. Este último también puede variar por cambios hormonales, o por una experiencia emocional muy intensa, la cual puede generar un humor específico, y a su vez, el estado de ánimo y la emoción se diferencian por su activación fisiológica y el grado cortical que provocan.

- c) **La emoción:** Concepto utilizado de tres maneras diferentes en la psicología teórica, como el síndrome emocional, estado emocional y reacción emocional, además tiene un sentido descriptivo y prescriptivo. Cuando nos referimos al *síndrome*, hablamos de lo que comúnmente se experimenta durante una emoción, a diferencia del *estado* que es una forma reversible y breve que responde al síndrome emocional, y al hablar de una *reacción* emocional nos referimos al conjunto de respuestas manifestadas por parte de una persona en un estado emocional, las cuales pueden incluir cambios fisiológicos, expresiones faciales y experiencias subjetivas. Se habla de la emoción como una forma concreta de afecto que incluye los sentimientos, y describe la relación de la persona con su medio ambiente en el momento presente.

- d) **El sentimiento:** Forma parte de la experiencia subjetiva de la emoción, respondiendo afectivamente ante ciertas situaciones.

Un sentimiento propicia la emoción de dos maneras: 1) un sentimiento consiste en una disposición cognitiva a valorar un objeto de una manera particular, de modo que la valoración se produce de manera similar a como se hace durante la emoción; un sentimiento puede entenderse como un conjunto de esquemas cognitivos en torno a la formación sobre valoraciones, estos esquemas se actualizan continuamente reflejando un sentimiento, y 2) los sentimientos son disposiciones que favorecen que un objeto se canalice de manera rápida durante la emoción, constituyen motivaciones latentes que pueden mostrarse mediante la evitación anticipatoria de un objeto. (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Choliz. 2000, p.23).

Los sentimientos se expresan a través de distintas experiencias, y cada vez que se experimentan estos no puede producirse sin un estímulo que provoque una emoción de por medio.

## **2.2. Funciones de las emociones**

Dentro de las investigaciones sobre las emociones la mayoría de quienes las han estudiado, hablan de una función adaptativa de la emoción, teniendo en cuenta su origen filogenético. A partir de esto se habla que las emociones son parte de nuestro ser y desarrollo humano, a su vez también pueden ser funcionales, considerándose que en ocasiones sus manifestaciones pueden no serlo, ya que intervendrán con nuestro quehacer, impidiendo nuestro funcionamiento normal y habitual.

Existen factores socioculturales y distintos patrones que afectan la forma en que se experimentan las emociones. Según Parkinson(1995) como señala en el texto, "los procesos educativos y de socialización, las normas sociales, las estructuras de valores y prescripciones morales, a la vez que constituyen procesos que unifican socialmente las emociones, permiten a su vez explicar las diferencias individuales en los patrones de respuesta emocional, su expresión y su regulación. Al contrario que en las posiciones anteriormente revisadas, las emociones son construcciones sociales que vivencian dentro de un espacio interpersonal." (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Choliz. 2000, p.26).

Para esto es fundamental comprender que dentro de la sociedad y de cada cultura, se poseen reglas y normas de cómo y cuándo se deben expresar o controlar las emociones, limitándonos constantemente la libertad de expresarnos, lo que no podría dar un completo entendimiento de nuestras emociones, o reflexionar sobre ellas, abriendo espacio para trabajar en ellas y buscar a través del conocimiento las distintas maneras de cómo gestionarlas. A través de este conocimiento sobre las emociones, es posible ser consciente de mejor manera de nuestros deseos y metas a mediano o largo plazo, buscando motivación y acciones que puedan ayudar a concretar nuestras metas. Para esto es necesario también comprender la motivación y como está tiene directa relación con la emoción y el aprendizaje.

### **2.3. Definición de motivación**

Para entender la motivación veremos que del mismo texto "Introducción a la psicología de la motivación y la emoción" se define como: Un proceso que viene de un estado adaptativo, el cual surge de un estado interno del organismo que impulsa y dirige hacia una acción con un sentido determinado, está engloba variantes cognitivas, las formas de analizar y el estado afectivo del ser humano, encontrándose presente en los organismos de todas las especies. Este proceso se iniciaría con una situación o estímulo interno o externo que inicia en el ser humano bajo la necesidad o deseo de llevar a cabo una acción que lo ayude a conseguir su objetivo.

En lo que respecta a la evolución de la motivación, se han estudiado los motivos, de esta manera se habla que en la mayoría de las distintas perspectivas se consideran la adaptación y la supervivencia. Dentro de los aspectos importantes del estudio de los motivos Madsen(1980) propone la existencia de dos motivos, primarios o básicos y motivos secundarios o sociales. Los motivos primarios son de característica innata e imprescindible para la supervivencia del organismo. Permiten el crecimiento de los individuos, incrementando la complejidad y necesitando sistemas que desempeñan funciones específicas. Cada vez que se asciende en la escala filogenética se hace más relevante la función de la homeostasis, ya que mediante ésta el organismo se autorregula. La expresión motivos básicos se utiliza para referenciar que los motivos son comunes prácticamente en todos los seres humanos, porque han evolucionado y se manifiestan independientemente de la influencia cultural y social.

Los motivos secundarios o sociales representan las necesidades aprendidas y determinadas por el medio ambiente y por la cultura de ese ambiente. Cohen(1974) menciona que, en el caso del ser humano, es obvio que su conducta se encuentra impregnada, implícita o explícitamente, por las características de una estructura social. Esto se puede ver claramente en la conducta humana, ya que esta se encuentra enormemente influenciada por los factores sociales, observando que la propia interacción grupal a la cual se pertenece, proporciona fuentes de motivación para un individuo. El ser humano como tal es un ser social, se desarrolla, crece y vive con otros.

Para Fiske y Haslam(1998) existen cuatro prerequisites para que los motivos sociales se desarrollen de forma adecuada: 1) capacidad cognitiva social, 2) capacidad relacional, 3) capacidad de integración, y 4) capacidad para mantener una interdependencia entre las distintas relaciones. De esta manera a medida que el ser humano va creciendo sus relaciones e interacciones con otros va creciendo, aún así es importante considerar que esto no es indefinido, y que a cierta edad comienza a establecerse una especie de filtro que baja considerablemente las interacciones con otros. Bajo esta premisa Carstensen(1998) señala que existe la posibilidad que el contacto social vaya disminuyendo durante la edad adulta, lo que ella llama como Teoría de selectividad socioemocional.

De esta manera cabe señalar que en los motivos secundarios primero existe un motivo o impulso que me lleva a una conducta para conseguir algo, un segundo paso es la existencia de la propia conducta motivada que es el medio para conseguir el objetivo planeado, y tercero, como consecuencia del paso anterior existe una baja del impulso. Estos motivos no parecen tener una vinculación directa con la supervivencia del individuo, pero si se desarrollan se mantienen, se fortalecen y se expresan en el contacto con los demás.

### **2.3.1. La motivación, su biología y la cultura**

La psicología de la motivación a través de sus orientaciones biológicas, se ha centrado en las bases orgánicas que permiten entender y explicar las distintas conductas motivadas. Considerando el aporte importante de Darwin(1859), este es relevante para poder entender la evolución de la expresión motivacional, con el objetivo de

localizar las bases biológicas de la conducta motivada. Bajo el legado de las teorías del instinto y la del impulso, éstas actualmente refieren a los aportes de la nueva etología, en torno a conceptos de activación, a sus bases neurobiológicas y sus limitaciones.

Heilman(2000) en sus estudios centrados en la activación, propone que mediante tres circuitos, se puede entender como un organismo tiene la capacidad para autorregular su activación, considerándose la gran cantidad de estimulación que llega hasta las estructuras corticales. "La formación reticular, el tálamo, la propia corteza, junto con estructuras localizadas en el estriado, representan los distintos enclaves necesarios para que funcione de forma homeostática, mediante dos mecanismos de retroacción positiva y uno de retroacción negativa, el sistema de control de la activación." (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Choliz. 2000, p.16).

En el mismo texto, Davidson(1992) propone desde una valencia emocional, entender porque un sujeto actúa de un modo u otro, explicando que en el ámbito la motivación, es imprescindible localizar las estructuras neurobiológicas que se encuentran implicadas en la motivación para aproximarse a un objetivo, y en la motivación para alejarse o evitar un determinado objetivo. Formulando un tema interesante bajo el nombre de *Hipótesis basada en la dimensión de aproximación-evitación* (Davidson, 1993, 1999).

Dentro de la relevancia cultural, se consideran las clásicas formulaciones del filósofo Epicuro, quién se refiere de tres formas la existencia del deseo, señalando lo imprescindible que es conocer los deseos de la especie humana para entender su naturaleza. Este menciona que los deseos pueden ser de tres tipos:

- a) **Naturales y necesarios:** Estos son genéticamente implantados y son fáciles de satisfacer y difíciles de suprimir. Por ejemplo comer, beber, dormir, etc.
- b) **Naturales pero no necesarios:** También son genéticamente implantados, pero se caracterizan por ir más allá de lo que exige la satisfacción del deseo. Como la gula, y el exceso de satisfacción de deseos.

- c) **Vanos y vacíos:** No son genéticamente implantados, tampoco son naturales de la especie humana y son muy difíciles de satisfacer, ya que no tienen un límite natural. Estos son adquiridos por la cultura e influencia social, impidiendo a la persona distinguir entre lo necesario de lo importante.

Es importante considerar lo relevante que puede ser la influencia de los factores sociales y culturales para entender la motivación. Pues es en esta interferencia de cosas se ve afectada la selección de metas y el proceso de llegar a ellas. Austin y Vancouver(1996) enfatizan que el término meta posee muchos significados al igual que la emoción. De esta manera el contenido de las metas refiere a los resultados obtenidos de la consecución de esa meta, estos resultados pueden ser internos (habilidades, adquirir conocimientos, recursos) o externos (bienes, aprobación social, estatus, etc). Así es preciso mencionar la estructura de las metas, o más bien las prioridades de ellas, que se produce por la interacción entre las distintas metas que un sujeto puede tener.

Como consecuencia de la interacción entre influencias del ambiente, la cultura y la sociedad, el sujeto propone su determinado tipo de metas, las que son más importantes para él, pasando por alto e ignorando las que le potencian. También se establece la planificación e intencionalidad en las metas, en donde cada meta suele ser elegida por el sujeto, este mismo dispone su organización, cómo y con cuánto esfuerzo tratará de conseguir esa meta.

El texto sugiere que lo más prudente es emplear la relación entre los factores biológicos y los culturales, ya que la conducta de los seres vivos es el resultado de su configuración biológica y de las experiencias que ha ido acumulando e interiorizando a lo largo de su vida. (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Choliz, 2000).

Algunos autores como Munro(1997) comentan desde la orientación psicológica, que la motivación se ha estudiado y llevado a cabo desde la perspectiva biológica, conductual o cognitivista. Siendo una orientación más científica la que se fundamenta en parámetros biológicos, como entender la conducta motivada de un individuo, desde la necesidades que el organismo precisa para sobrevivir. Desde otro punto de vista, argumenta que la orientación cultural propone la imposibilidad de entender la conducta motivada del ser humano sin recurrir a las variables sociales y culturales.

La interacción entre la evolución y la cultura está presente y ejerce un gran impacto en los primeros momentos del individuo al interactuar con los demás, estos efectos comienzan a influenciar directamente cuando ese individuo comienza su formación y aprendizaje en el ámbito escolar. Asimismo la expectativa y el rendimiento son el centro de la Teoría de control, mediante la cual explica cómo las personas responden según sean los resultados de su acción bajo el rendimiento que ellos mismos entregan.

Como podemos ver se relacionan de manera innata la psicología de la emoción y la motivación, con el locus de control, ya que desde ambas perspectivas podemos ver cómo considerar el camino para llegar a nuestros objetivos, a través del aprendizaje de las emociones, la motivación y las expectativas relacionadas con esa meta.

#### **2.4. Locus de control y autorregulación**

Otra arista importante de esta investigación, la cual debemos considerar, es lo se conoce como el control interno y externo de las emociones, donde atendemos la intervención de otros con nuestras emociones y percepciones.

Esto lo podemos encontrar en el texto "Locus de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental". Este abre una mirada para poder entender en cierta medida cómo las personas se ven afectadas por el manejo interno y externo de sus creencias y emociones, en relación a su propia experiencia.

Las personas como seres receptores de conocimiento y habilidades, hacen uso de diferentes estrategias para la motivación en cuanto a sus objetivos y metas, interviniendo en este proceso sus habilidades, expectativas y el manejo de sus emociones dependiendo de los resultados. Asimismo la autorregulación juega un papel importante dentro de estos procesos, y es definida como la gestión de emociones y capacidad de control frente a diversas acciones que nos permiten la motivación y consecución de diferentes objetivos, esta habilidad autorregulatoria nos permite tener un mejor desarrollo personal y con el entorno. A partir de esto, Rotter quién es un referente en la teoría del Aprendizaje y uno de los primeros en introducir las variables cognitivas en los estudios de comportamiento y personalidad, establece que las diferentes relaciones entre el comportamiento y constructos explicativos, dan

lugar a conceptos que nacen por la necesidad de sustituir el potencial de conducta, nombrandolos como "moleculares" y "molares". Estos conceptos ayudan a diferenciar el potencial de conducta con el potencial de ocurrencia, que al mismo tiempo lo sustituyen por lo que (Rotter,1977) llamaría como "el potencial de medio de dicho grupo de comportamientos", donde se categoriza en seis necesidades: 1) reconocimiento social y profesional, 2) dependencia de una protección social ante situaciones de castigo y situación, 3) control sobre el comportamiento de otras personas, 4) aceptación por parte de los demás, 5) seguridad en el bienestar físico, y 6) independencia en la toma de decisiones y obtención de metas satisfactorias, sin la intervención de los demás.

De esta manera dependiendo de la situación emocional de las personas va a ser el resultado de cómo percibe y valora las situaciones en donde se generan expectativas internas o externas. Además realiza una amplia y generalizada división de expectativas para la solución de problemas, la cual la fundamenta con la psicoterapia, estas son: expectativas de control, de confianza interpersonal, de soluciones alternativas, del propio comportamiento, de planificación a largo plazo y de situación psicológica, que pueden ser más efectivas en relaciones interpersonales y dan lugar a expectativas sobre secuencias de conductas apropiadas y se relacionan con la capacidad de percibir una situación concreta. Por tanto termina clasificándolas en expectativas de relación conducta-consecuencia, de relación entre estímulo-resultado y de capacidad. Los términos antes mencionados nos permiten comprender que desde diferentes ámbitos de la psicología se ha intentado aclarar y dar una mejor definición a lo que llamamos locus de control y como este tiene relación directa con la autorregulación y la conducta.

Continuando con el tema, dentro del mismo texto se encuentran diferentes teorías que nos ayudan a tener distintas perspectivas, algunas de ellas tiene una relación más directa con este, las cuales serían las llamadas Teorías modernas de expectativas-valor. Una de las teorías es el modelo elaborado por Eccles, Adler, Futterman, Goff y Kaczala(1983), "según este modelo, las expectativas y valores determinan directamente el comportamiento, la persistencia en la tarea y la elección de la misma" (Visdomne-Lozano y Luciano, 2006, p.735). Entendiendo así que las expectativas tanto como valores son directamente influidas por las creencias, por las percepciones frente a la dificultad de una tarea, por las percepciones sobre la competencia y por

sus objetivos individuales. Todo esto se ve afectado por la actitud, por los recuerdos afectivos, por las expectativas de los otros y por su propia interpretación de resultados como logro, de esta manera podemos darnos cuenta que tener una autorregulación consciente nos guía y ayuda en cómo resolvemos las diferentes situaciones difíciles que se nos presenten y debemos enfrentar.

Otra de ellas es la Teoría de acción razonada-planeada, en esta teoría el locus de control es integrado como un componente más, citando de esta manera a la teoría de acción razonada de Ajzen(1988) que habla sobre actitudes. La cual hace diferencias entre la intención y el locus, esta menciona que la intención es voluntad directa de actuar, mientras que el locus de control (percibido) es una expectativa que se guía por ciertas limitaciones. (Visdomne-Lozano y Luciano, 2006, p.735). De esta forma, en esta teoría existe la posibilidad de una relación más directa entre locus y conducta sin pasar por la intención, manteniendo su autonomía sobre las creencias normativas y conductuales, reflejándonos la independencia que puede tener una de otra dependiendo de nuestras percepciones y acciones. Entendiendo así que esta teoría y la anterior, discuten el locus de control con una causa en común, que afecta directamente con la autorregulación conductual.

Finalmente nos encontramos con la teoría de control de la acción, que bajo los constructos de la cognición, motivación y toma de decisiones, Kulh (1986) enfatiza como “decisiva la interacción entre procesos cognitivos y motivacionales en tres aspectos básicos: 1) toma de decisiones o elección voluntaria entre acciones alternativas para llegar a objetivos concretos, 2) el cambio no necesariamente consciente de varias tendencias motivacionales cuando estas entran en competencia entre sí, y 3) el control de la acción , o mantenimiento y persistencia en una tendencia de acción que el sujeto ejecuta de entre un grupo de tendencias alternativas de acción para llegar a la consecución de sus objetivos.

Todas estas teorías anteriormente expuestas son semejantes y se relacionan con el locus de control directa o indirectamente, intentan describir el contexto general que se puede dar en distintas situaciones de la vida, donde tanto las expectativas, como las emociones y su gestión, tienen un gran impacto sobre las personas, pudiéndose ver cómo éstas repercuten en la decisiones que van tomando a diario, y como su propio

proceso de aprendizaje se ve afectado por las decisiones y expectativas que ellos mismos van tomando.

### 3. Planteamiento del problema

En los últimos años se ha visto de forma importante el aumento de enfermedades mentales en jóvenes y adolescentes del mundo. A lo largo de la vida hay factores biológicos y psicológicos, como también múltiples determinantes individuales, sociales y/o del ambiente que pueden hacer que las personas sean más vulnerables a afecciones mentales. Siendo la depresión una de las principales protagonistas, la cual impide el correcto desarrollo personal, del aprendizaje, junto con las habilidades individuales y sociales.

Según el Ministerio de Salud, en su Guía práctica en Salud Mental y prevención de suicidio para estudiantes de Educación Superior del año 2019, explica que la salud mental es responsable en nuestro país de casi un tercio de la carga global de enfermedad y alrededor de un 87% de personas con problemas de salud mental han experimentado discriminación. Los problemas de salud mental afectan a 2 de cada 10 personas en Chile, y 1800 personas mueren al año en Chile por suicidio y por cada uno de estos, alrededor de 20 personas realizan un intento. Con esta información podemos ver con claridad como la salud mental es uno de los temas menos tratados, hablados y más relevantes en relación al funcionamiento de todo ser humano, y aun así sigue existiendo una baja o nula preocupación por la salud mental de los jóvenes y las personas en general, sobre todo en el ámbito del proceso de aprendizaje en donde las emociones juegan un rol sumamente importante.

Es por esto que nos preguntamos: ¿Por qué es tan poco relevante el proceso emocional de los estudiantes en su desarrollo académico? Como hemos visto, los estudios sobre emociones principalmente se enfocan en áreas de la salud y psicología, no así en las carreras de las artes, como es la de danza. Mostrando una clara despreocupación por las otras áreas que no son de la salud o no tienen relación con ella específicamente. Siendo esto un tema realmente preocupante, ya que este problema se ve reflejado directamente en la forma en que los estudiantes se van desarrollando en el proceso del aprendizaje y a su vez en el propio crecimiento personal y emocional de cada uno de ellos.

El gran problema de todo esto, es que mientras los estudiantes cursan una carrera académica, se ven constantemente expuestos a situaciones de estrés, ansiedad, frustración, entre otras emociones; y al no tener herramientas para comprender y gestionar sus emociones, muchas veces se ven sobrepasados afectando directamente su proceso académico. Esto es sumamente preocupante porque desde el ámbito académico, no entregan ayudas o facilitan opciones a los estudiantes para que puedan realizar terapia o para que mantengan un mejor estado de salud mental, más bien siguen en continua preocupación por el rendimiento académico sin considerar los procesos personales y emocionales.

Para poder apelar a una posible solución de esta investigación se realizará una recolección de datos sobre las emociones que vivencian los estudiantes de danza de la UAHC, sobre la gestión de las emociones y como ha sido su proceso de aprendizaje durante los años de la carrera. Estos datos nos ayudarán a relevar esta información y buscar herramientas y acciones que nos ayuden a mejorar y prestar una real preocupación sobre las emociones de los estudiantes, puesto que no existe un trabajo directo y enfocado en comprender nuestro procesos emocionales y cómo poder gestionar las emociones vividas, pasando por constantes momentos de agobio académico.

#### 4. Justificación del Problema

¿Por qué son importantes las emociones?

Las emociones son imprescindibles para comprender al ser humano y su medio ambiente, son procesos episódicos mediadas por sistemas neuronales y hormonales que por la presencia de algún estímulo o situación interna o externa, dan lugar a una serie de cambios o respuestas subjetivas, afectivas como el agrado-desagrado, cognitivas, fisiológicas y motor expresivas, estos cambios están íntimamente relacionados con el mantenimiento del equilibrio, y dan lugar a una conducta que es frecuentemente, pero no siempre, expresiva y dirigida hacia una meta.

Cuando logramos reconocer las emociones estas nos ayudan a entender y comprender las sensaciones que estamos sintiendo en nuestro cuerpo, sean nuevas o no, ayudando a observarnos y observar a los otros. Al aprender sobre nuestras emociones, vamos adquiriendo mejores formas de entenderlas y abordarlas, a través de ello vemos como poder gestionarlas para un mejor desarrollo emocional y con el entorno. Ya que al lograr ser individuos con inteligencia emocional podemos abordar de mejor manera las emociones que a diario vamos sintiendo, o que en diversas situaciones, como en el desarrollo del aprendizaje se nos van presentando.

Dentro de las diversas emociones que pueden sentirse, existe de cierta manera, motivos o motivaciones que nos guían hasta donde queremos llegar o que nos dirigen hacia nuestras metas, esta motivación nace por un propósito, que independiente cual sea, es algo que muchas veces queremos conseguir a como dé lugar. Este camino hacia una meta puede verse interferido con diversas situaciones externas o internas propiamente del individuo, y al ser capaces de gestionar mejor las emociones, se es capaz de enfrentar de mejor manera las situaciones que se presentan en el diario vivir.

Es muy importante para el desarrollo emocional, social y del aprendizaje, tener herramientas que nos faciliten la manera de gestionar y abordar nuestras emociones, ya que al no tener estas herramientas, nos vemos enfrentados a diversos momentos en donde existen bloqueos sin lograr manifestar de buena manera lo que sentimos y/o estamos entendiendo dentro del aprendizaje, interfiriendo directamente con nuestro desarrollo emocional y cognitivo, ya que de esta forma no nos permite comprender bien lo que se va aprendiendo, y cómo adquirir de mejor manera lo aprendido.

¿Cuál es la relación entre emociones, motivación, locus de control y los alumnos de danza?

Es importante considerar a las personas como seres receptores de conocimiento y habilidades, ya que estas hacen uso de diferentes estrategias para la motivación en relación a sus objetivos y metas. En este proceso intervienen sus habilidades, expectativas y el manejo de sus emociones dependiendo de los resultados. Dentro de la misma línea, la autorregulación juega un papel importante dentro de estos procesos, definiéndose así como la gestión de emociones y su capacidad de control frente a diversas acciones que nos permiten la motivación y consecución de diferentes

objetivos. De esta manera se genera una relación innata entre los conceptos anteriormente mencionados, pues estos estudios proponen que las emociones, junto con nuestras motivaciones y metas establecidas, nos llevan en dirección sobre nuestro quehacer. Generando instancias que consideran en cierta medida nuestras propias expectativas y cómo el manejo interno o externo de nuestras emociones y creencias, se ve afectada en relación a la propia experiencia.

Desde la mirada de la danza, se debe tener en cuenta que siempre existe un guía o profesores en este caso, que nos están transmitiendo conocimientos que nos nutren y aportan en nuestro desarrollo, físico, emocional y del aprendizaje, los cuales pueden generar grandes huellas positivas o negativas dependiendo de la relación que cada uno tiene con sus emociones, su cuerpo, su trabajo personal, sus expectativas, y a su vez, dependiendo de las relaciones que existen con sus pares y, entre profesores y estudiantes.

¿Cómo considero que aporta mi investigación?

Esta investigación es un paso importante para empezar a trabajar el desarrollo emocional de los estudiantes, junto con la gestión de emociones dentro del aprendizaje. Ya que a través del estudio de la danza, constantemente estamos trabajando con nuestro cuerpo y mente, con nuestra sensibilidad y emociones, ya sea para utilizarlas como motor de movimiento, o simplemente dentro de las mismas prácticas dentro del proceso. Desde este punto se van generando diversos sentimientos que van creando y describiendo nuestro lenguaje particular, y asimismo, el cómo nos vamos desenvolviendo dentro de la carrera de danza.

Este es un aporte porque nos invita a cuestionar, investigar y relevar la falta de interés sobre las emociones de los estudiantes de danza y en formación pedagógica, ya que a través de estas mismas falencias es posible visibilizar cómo el proceso de aprendizaje constantemente se ve afectado por las emociones y su gestión, propiciando poner como prioridad a los estudiantes y sus procesos, para generar reflexiones en torno a los procesos, el rol docente y su quehacer pedagógico dentro del aula, incentivando a tener relaciones más horizontales con los estudiantes y que propicien la confianza mutua. Esperando con esto, generar espacios con menos ansiedad, frustración, depresión e incluso que muchos estudiantes deserten de la

carrera por falta de motivación o recursos para poder lidiar con sus procesos emocionales. Facilitando así, que los docentes puedan tener mejores lecturas sobre sus estudiantes y sus emociones.

Considero fundamentalmente importante que se incluyan contenidos, estudios o ramos que ayuden a comprender y gestionar las emociones, para formar personas con inteligencia emocional, beneficiando de gran manera el desarrollo personal de los estudiantes, junto con su calidad de vida y aprendizaje.

## 5. Pregunta de Investigación

¿De qué manera impactan en los estudiantes de danza las emociones que experimentan en su proceso de formación académica?

### 5.1. Objetivo general

- Relevar la importancia de las emociones y su gestión en los estudiantes de danza de la Universidad Academia Humanismo Cristiano en su proceso de formación profesional.

### 5.2. Objetivos específicos

- Identificar conceptos en torno a las emociones y su gestión en los estudiantes de danza de la mención profesor especializado en danza

- Comprender de qué manera perciben y gestionan las emociones antes identificadas en el grupo de estudiantes seleccionados.
- Vincular la comprensión de las emociones con su proceso de aprendizaje.

## 6. Marco Teórico

En este capítulo se abordarán los diferentes conceptos que se han ido presentando en el proceso de realización de esta investigación, como lo son las emociones básicas y su gestión, la enseñanza, el aprendizaje y el rol docente, los que ahora serán revisados a la luz de diferentes autores. Estos serán abordados de acuerdo a los siguientes ejes teóricos:

- Teoría de las emociones y sus funciones
- Emociones básicas
- Aprendizaje significativo
- Enseñanza y rol docente
- Danza y proceso de aprendizaje

## **6.1. Teoría de las emociones y sus funciones**

En la actualidad cuando hablamos de las emociones habitualmente no existe una definición concreta para ellas, como se menciona anteriormente, a lo largo de la historia siempre ha sido difícil definirla y comprender todas y cada una de las emociones que el ser humano puede experimentar y vivenciar a lo largo de su vida. A medida que estas se han ido estudiando, se ha podido comprobar de mejor manera y con bases teóricas, que los procesos psicológicos y emocionales repercuten directamente a nivel físico.

Desde este punto de vista es pertinente tomar del Psicólogo Williams James, la Teoría de las emociones de James-Lange, la cual comenta que "La emoción es de naturaleza consciente y se explica por la repercusión sobre la conciencia de las manifestaciones periféricas provocados por la percepción del objeto que causa la emoción." (Moya, Valiente, García. 2022, p.20). Por esta razón, se hace evidente que las emociones pasan por procesos psicológicos y fisiológicos que repercuten directamente en nuestro cuerpo de alguna u otra manera, si bien muchas veces no estamos conscientes de ello, la mayoría del tiempo estas resultan ser vistas con manifestaciones corporales que pueden ser sutiles o intensas, dependiendo de cada emoción y como esta se manifiesta en nuestros gestos faciales, voz o cuerpo.

Es importante explicar que las emociones cumplen diversas funciones específicas, y que éstas forman y guían parte de nuestro desarrollo humano. De esta manera es importante mencionar algunas de estas funciones, para que sea más fácil su comprensión a medida que se estudian.

Las emociones funcionan de manera individual e interpersonal en cada uno de los seres humanos, permitiendo coordinar los sistemas de respuesta subjetivo, fisiológicos y conductuales, pudiendo cambiar jerarquías conductuales las cuales activan otras conductas que pueden haber sido inhibidas por las jerarquías. La emoción puede hacer que por encima del aprendizaje y la cultura, emergiendo respuestas adaptativas, mejorando el manejo de la información; facilitan las infinitas posibilidades de acción para adaptarse al medio ambiente y sus demandas. Tienen diversas funciones interpersonales y extrapersonales, permitiendo comunicar y controlar los gestos, expresiones, la voz, además las posturas corporales cumplen un

rol importante en la comunicación de nuestro estado emocional con los otros, permitiéndonos dar a conocer cómo nos sentimos, produciendo una relación que establece una posición con relación a los demás y sus ideas, está nos puede aproximar o alejar de los otros.

Las emociones permiten comunicarnos y relacionarnos de mejor manera, como menciona Schwarz y Clore (1983) la función principal de las emociones es proveer información, comunicar a los otros mediante la expresión facial, el tono de voz y otros signos sobre nuestro estado afectivo. Desde esta mirada la expresión de la emoción es funcional o disfuncional, dependiendo de la información que se le transmite a un otro. Las emociones no solo permiten comunicar externamente, sino que también obran como un estímulo interno que alerta al organismo sobre la información recibida y que nos puede alertar sobre sensaciones no habituales que se presentan en nuestro cuerpo.

Las emociones motivan, permitiendo movilizar recursos que van acompañados de respuestas fisiológicas e incrementando el potencial de acción. Cumplen una función motivacional antes una situación de activación emocional. "La función social-motivadora de las emociones es indudable: las emociones se desenvuelven en un contexto social y son elicitadas por acontecimientos ambientales; provocan también una actividad relacional, ya que nos aproximan o dificultan la interacción social" (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Choliz. 2000, p.24-25).

Como es recién mencionado, la relación con uno mismo, el entorno, las emociones y la motivación, están todo el tiempo construyéndose y modificándose, a medida que vamos comprendiendo y aprendemos a gestionar nuestras emociones, somos capaces de enfrentar de mejor manera los cambios y dificultades que se nos puedan presentar, nos ayudan a crecer y transformar nuestras metas que día a día van tomando forma.

### **6.1.1. Las emociones son un índice de señalamiento de la información**

Cualquiera de las emociones que se pueden sentir, presupone sensibilidad por parte del sujeto, facilitando la comprensión de un hecho sobre si es placentero o no. "La sensibilidad emocional supone un proceso general de valoración, por el que las

emociones pueden ser entendidas como procesos que señalan la relevancia de ciertos estímulos, estas señales pueden ser relevantes para el bienestar del sujeto con relación a sus sistemas cognitivos y de acción. (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Cholí. 2000, p.25). Las emociones son señales que dan cuenta de lo relevante que son algunos eventos, permitiéndonos localizar conexiones de estímulo-respuesta, pudiendo responder a diversos estímulos originados de variadas fuentes ambientales, atendiendo también a situaciones que tienen un fin y que están relacionadas con un logro deseado. Esta acción se provoca mediante una evaluación del estado actual y el estado deseado. En este sentido se cree que cada emoción es apta para una interpretación funcional y disfuncional, entendiendo también que tiene una función de preparación ante distintos eventos que experimentemos.

Se considera que se habla de emociones disfuncionales en función de su intensidad, frecuencia, duración y aparición inapropiada. De esta manera es importante aceptar la dimensión funcional de las emociones, precisando que: las consecuencias de la emoción no tiene porque ser funcional, puesto que puede conducir a graves consecuencias para el sujeto, y que la conducta puede ser funcional a corto plazo, como también puede ser disfuncional a largo plazo y viceversa.

### **6.1.2. La interacción de la respuesta emocional**

Según los siguientes autores Fridja, Ortony, Sonnemans y Clore(1992) las emociones deben ser consideradas como acontecimientos continuos, teniendo en cuenta la dimensión de su duración, de esta manera analizan la estructura temporal sobre una base de tres parámetros:

- a) **Tiempo de incremento:** Período del tiempo que transcurre entre el desencadenamiento de la emoción y el momento de su máximo nivel de intensidad.
- b) **Duración:** Tiempo que transcurre desde que se alcanza el punto máximo de intensidad, hasta que regresa a la línea base.
- c) **Rumiación:** Periodo en el cual el sujeto reconoce el suceso que ha provocado la emoción y sus consecuencias.

En general el periodo temporal de una respuesta emocional toma un breve tiempo de incremento el cual tiene una caída intensa y lenta. Luego de esto, la respuesta emocional puede durar horas e incluso días antes de volver al estado basal previo a la aparición de esta emoción. El periodo de rumiación suele durar una media de 11 horas aproximadamente según Gilboa y Revelle(1994), es en el tiempo de duración donde aparecen diferencias relevantes, ya que en el proceso de re examinación del suceso emocional y la atención que implica, hace que el episodio dure más en el tiempo.

"Se estima que los procesos rumiativos son mucho más duraderos en las emociones negativas que en las positivas, las cuales se desvanecen antes en el tiempo" (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Cholí. 2000, p.28). Esto es una muestra evidente de la relación que existe con las emociones, ya que habitualmente se mantiene mucho más la atención en lo "malo" que sucede y no así en sucesos de mayor connotación positiva o beneficiosa que nos acontecen, generando una tensión corporal que puede ser de gran intensidad.

Bajo la misma línea de las emociones, es importante aludir al concepto de motivación que se menciona en los antecedentes, ya que a partir de la motivación nacen otros conceptos que se relacionan y van de la mano con esta terminología, los cuales nos ayudan a comprender de mejor manera la motivación. Dentro de estos encontramos los términos de: necesidad, pulsión, homeostasis, retroacción negativa, expectativas y atribución de causas, los cuales definiremos a continuación para su mejor comprensión.

- **Necesidad:** Término utilizado para referirse a aquellas situaciones que el organismo experimenta o manifiesta la falta de un elemento importante para su funcionamiento, la cual desaparece solo cuando el organismo es capaz de conseguir aquello que le mantiene en equilibrio habitual.
- **Pulsión:** Es un concepto clásico de la psicología de la motivación, considerado como la manifestación mental sobre una situación de falta o necesidad de algo.

- **Homeostasis:** Es el equilibrio dinámico en constantes fluctuaciones y cambios, está presente todo el tiempo, ya que cuando ocurre un desequilibrio, busca con los mecanismos fisiológicos necesarios restablecer el equilibrio del cuerpo, explorando formas de motivación y activación.
- **Retroacción negativa:** Es considerada como el sistema de detención fisiológica que pone fin a una pulsión, este concepto va de la mano con la homeostasis, ya que se activan constantemente el uno con el otro, a través de la pulsión y la motivación que nace de este proceso.
- **Expectativa:** Es denominada como la probabilidad subjetiva del éxito, se basa en el resultado que existe entre la dificultad de una tarea y los recursos que se tienen para conseguir esta tarea, y va de la mano con el rendimiento que se tiene frente dicha tarea que se quiere conseguir.
- **Atribución de causas:** Proceso imprescindible para asociar las conductas y los resultados, ya que esta combina las características personales y ambientales, con la conducta de la persona. Esta atribución nace por la conducta de la persona que tiene una motivación, y que se ve en la necesidad de controlar el ambiente.

A partir de estos conceptos podemos hacer una clara relación entre todos ellos y la motivación, donde cada uno de estos términos forman parte del proceso fisiológico y psicológico del ser humano, al cual nos estamos enfrentando todo el tiempo, y en donde la conducta motivada juega un papel muy importante para el accionar diario y para poder conseguir nuestras metas a corto, mediano o largo plazo.

Todo lo anteriormente mencionado va de la mano en relación a cómo abordar los procesos emocionales y fisiológicos que pueden tener estos mismos, evidentemente para que esto ocurra es necesario que el estudiante o sujeto en cuestión, sea capaz de preguntarse a sí mismo si es capaz de reconocer lo que siente, y si lo reconoce, ¿es capaz de expresarlo adecuadamente con el entorno y sus pares? Al plantearse esta pregunta, es posible que surja un proceso de introspección donde exista un replanteamiento sobre nuestras emociones y conductas con los otros, ya que todos

tenemos la capacidad de percibir los estados emocionales de manera corporal, siempre y cuando le prestemos la atención suficiente.

Para poder entender las distintas emociones que presentamos a diario, es preciso estudiar al menos las emociones básicas. Para ello una referente importante de mencionar es Susana Bloch, quien también sostiene que la teoría de James-Lange es de vital importancia para entender los procesos emocionales, donde ambos mencionan que las emociones implican procesos fisiológicos independiente de la importancia que se les de. De esta manera Bloch(2002) logró determinar objetivamente parámetros fisiológico-expresivos precisos para cada emoción básica, desarrollando así un método que podría llevarse a la práctica, permitiendo entregar una herramienta poderosa y de gran acceso al mundo interior de cada uno, facilitando el encuentro para expresar adecuadamente lo que sienten, y de esta manera sería más fácil enfrentarse a sus problemas personales, fantasmas o búsquedas espirituales, con una base más sólida.

Este estudio lo llamó *Alba Emoting*, proponiendo que:

*“Se preocupa de las expresiones externas de las emociones, sin analizar las causas, ni los atributos cognitivos, ni las consecuencias del estado emocional. El foco está centrado en los aspectos físicos y fisiológicos de la emoción en el momento que esta se presenta, para luego tratar de relacionarlos con lo que la persona siente. Implica, por lo tanto, una mirada integral, una mirada holística de la emoción”. (Bloch. 2002, p.4)*

Este estudio se enfoca precisamente en la relación que existe entre el cuerpo y la mente, considera que los estados emocionales también se pueden inducir a través de patrones respiratorios, posturales y faciales específicos, ya que al ser conscientes de lo que nos sucede nos podemos dar cuenta de cómo todo lo antes mencionado cambia dependiendo de la emoción que estemos experimentando. Al introducirse en el conocimiento del cuerpo humano y cómo funciona el sistema nervioso, junto con las interconexiones que existen entre sus múltiples funciones, es importante señalar que “Todo nuestro organismo es como un gran resonador y que cualquier cambio por leve que sea en nuestras percepciones, en nuestra consciencia, en nuestros

pensamientos va a repercutir orgánicamente de alguna manera, y viceversa cualquier síntoma orgánico va actuar sobre nuestra psiquis”. (Bloch. 2002, p.7)

De esta manera, es casi imposible no darse cuenta que cuando atravesamos episodios de ira, alegría, ansiedad o amor, nuestro ritmo respiratorio y cardiaco inmediatamente se modifican, y al mismo tiempo nuestros músculos pueden tensarse o relajarse, generando diversos cambios físicos, incluso cuando mencionamos no notar estos cambios de manera consciente, estos si se pueden percibir desde quien nos observa, y generalmente suceden comentarios respecto de ello, ya que ante todo aunque la comunicación no sea verbal con un otro, los signos físicos-emocionales siempre comunican algo.

## **6.2. Emociones básicas**

Las emociones básicas son importantes de abordar ya que nos ayudarán a tener un mejor entendimiento de los diferentes estados que se pueden atravesar dentro de las emociones, estas son una guía para el desarrollo de las emociones más complejas, tienen un papel fundamental dentro de la relación del ser humano, puesto que, de estas emociones básicas se pueden comprender otras y asimismo abren una “gran paleta de emociones” que nos permite entender y diferenciar unas de otras. Las emociones básicas son seis: alegría, tristeza, miedo, rabia, erotismo y ternura, y están catalogadas de esta manera porque todas ellas cumplen con ciertas características, tales como:

- Tienen un significado particular evolutivo y está relacionado con las necesidades del individuo.
- Tienen primacía para el desarrollo del individuo considerado con la independencia de la especie.
- Aparecen a edad muy temprana o bien algunos elementos ya están programados al nacer.
- Tienen expresiones faciales universales, comunes entre la especie humana y por ende son reconocibles dentro de esta misma, independiente de la raza, género o cultura.

El lenguaje paralingüístico forma parte esencial del ser humano, y tiene relación estricta con el estado emocional que podemos estar atravesando, de hecho es muy

preciso y nos muestra muchas veces la incongruencia de las personas al expresarse, es muy difícil pasar por alto las señales no verbales que pueda dar el cuerpo. Esto suele ser muy recurrente en la sociedad, ya que estamos mayormente acostumbrados a racionalizar mucho nuestras emociones, y expresar poco de manera natural y sensata lo que nos puede estar pasando internamente. Debemos tener presente siempre que somos seres polifacéticos e integrales, que estamos en constantes fluctuaciones, y por ende parte de nuestro ser, es exteriorizar nuestras emociones, para poder aprender a lidiar con ellas y comunicarnos de mejor manera con los otros.

En la teoría de Susana Bloch(2002), se mencionan los estados emocionales que se manifiestan con tres niveles paralelos e interconectados, estos serían: un nivel expresivo (postural y facial), un nivel fisiológico (orgánico) y un nivel subjetivo (mental). Estos tres niveles como bien mencionamos, están interconectados entre sí, pero no necesariamente existe una estricta relación. Esto se puede ver y entender mejor, cuando observamos a una persona que si bien puede estar sintiendo una emoción fuerte a nivel mental y fisiológico, y aún así no expresarlos de igual manera a nivel facial. Generalmente sucede cuando no somos capaces de entender por completo nuestras emociones, o cuando nos sentimos reprimidos por el entorno o uno mismo, es por esto que debemos saber que todos los estados están acompañados de cambios fisiológicos pequeños, pero algunos son casi imperceptibles. Asimismo, existe una interconexión anatómica notable como funcional entre todos los sistemas que regulan nuestro organismo, y por ende, somos capaces de inducir un estado físico-emocional solo pensando en ello.

Como mencioné anteriormente, esta teoría del *Alba Emoting*, toma seis emociones básicas como base expresiva de todo ser humano, estas son: Alegría, Tristeza, Miedo, Rabia, Erotismo y Ternura, las dos últimas relacionadas más a las formas de amor; transitando entre una y otra a diario, incluso cuando no nos lo proponemos, éstas se pueden ver modificadas en el cuerpo a través del ritmo cardíaco, en nuestra forma de respirar y en las expresiones faciales. Estas seis emociones son importantes en la investigación, ya que son las que habitamos con mayor frecuencia a lo largo de toda nuestra vida, y a partir de estas se pueden entender otras más, incluso cuando estas no sean tan puras, ya que debemos considerar que cada emoción por sí sola, tiene una gran variedad de subdivisiones dentro de una misma emoción, como una gran

paleta de colores, que puede separarse dentro de una misma con diferentes intensidades, y a su vez estar sintiendo más de una emoción al mismo tiempo, demostrando así que habitar una emoción es muy difícil, y por ende son mucho más mixtos nuestros estados emocionales, a pesar de tener la posibilidad de reconocer y diferenciar sutilmente estos distintos estados que transitamos. Por ende, es muy importante conocer estas emociones básicas, ya que nos permiten reconocernos y entender a otros, propiciando una mejor relación y entendimiento con sí mismo y de nuestro entorno.

### **6.3. Aprendizaje significativo**

Avanzando en el tema, para profundizar en las emociones y su relación en la enseñanza y el aprendizaje, es necesario explicar que ambos son dos procesos diferentes pero que van de la mano el uno con el otro, y que en ambos procesos las emociones son parte de ellos e interfieren de manera positiva o negativa, dependiendo de la relación de los estudiantes con su proceso.

Al hablar de enseñanza, Gary Fenstermacher(1989) establece un concepto genérico, definiéndola como una práctica en la que al menos deben existir dos personas para que esta suceda, en donde una posee una habilidad o conocimientos que la otra no posee, intentando transmitirlos y estableciéndose entre ambas una relación con la finalidad de adquirir esos conocimientos. Sosteniendo que la relación entre enseñanza y aprendizaje es de manera ontológica, ya que si no existiera el aprendizaje, no podría existir la enseñanza. Asimismo enseñanza-aprendizaje es un proceso continuo que van de la mano, de esta manera la enseñanza es una práctica que guía el aprendizaje, generando un andamiaje para facilitar los procesos de los estudiantes, mediante la entrega de conocimientos que puedan favorecer el aprendizaje.

*“El aprendizaje se da en un contexto social, histórico y cultural determinado. Las ayudas que brinda la enseñanza (los contenidos) para resolver los problemas planteados a los aprendices constituyen un repertorio de soluciones moldeadas por la sociedad y la cultura; la resolución de problemas es cultural y socialmente relativa” (Gvirtz, Silvina y Palamidessi. 1998, p.8)*

La enseñanza y el aprendizaje se pueden observar en la infancia antes de ingresar a la escuela, en nuestro hogar, con el entorno y en distintas situaciones a diario, es por esto que es muy importante considerar a los estudiantes como personas integrales y con conocimientos previos, ya que la sociedad también moldea y modifica nuestra forma de entender y comprender lo que vamos aprendiendo a medida en que crecemos.

Por ello es importante apoyarse de la Teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel, la cual plantea una mejor relación del aprendizaje con los estudiantes, considerándolos como mentes autónomas pensantes y llenas de conocimientos que a través del tiempo y de su proceso personal, van adquiriendo mejores habilidades que relacionan con sus conocimientos previos, siendo así es mucho más nutritivo y enriquecedor el aprender y el enseñar, para los estudiantes y docentes.

*“El aprendizaje significativo supone cuestionamiento y requiere de la implicación personal de quien aprende, es decir, una actitud reflexiva hacia el propio proceso el contenido del objeto de aprendizaje tendente a que nos preguntemos qué queremos aprender, por qué y para qué aprenderlo significativamente”. (Moreira, 2000 b, 2005, 2010, citado por Rodríguez. 2011, p.34)*

Ausubel (1983) plantea que para entender la labor educativa, es necesario considerar ciertos elementos en el proceso educativo, como: los profesores y su forma de enseñar, la información que contempla el currículum y la forma en que este se aplica en la educación considerando el entorno social y educativo. Esta labor educativa de la que habla, nos explica el aprendizaje en la sala de clases y los factores que influyen en el aprendizaje. Proponiendo una lectura, coherente y real sobre ¿Cómo se aprende?, ¿Por qué se olvida lo aprendido? o ¿Cuáles son los límites del aprendizaje?. Se plantea que el aprendizaje del estudiante depende de la información ya antes aprendida, como conceptos, ideas, símbolos y la organización de esta misma, en donde es de vital importancia saber que es lo que maneja el estudiante con anterioridad, para poder relacionar con mayor facilidad lo que va aprendiendo, ya que

todas las experiencias pasadas pueden afectar su aprendizaje y así mismo ser aprovechados para su beneficio.

“La enorme eficacia del aprendizaje significativo se basa en sus dos características principales: su carácter no arbitrario y su sustancialidad (no literalidad)” (Rodríguez. 2011, p. 32). Para que el aprendizaje significativo exista, es fundamental la disposición que el estudiante presenta frente a aprender, ya que si este no tiene un mínimo interés, el aprendizaje no es significativo y solo consiste en aprender de manera memorizada y mecánica. La finalidad del docente es que los estudiantes aprendan de manera eficaz y significativamente, es por esto que es importante que a la hora de enseñar debe ser de forma no arbitraria y sustancial en relación a lo que el estudiante ya sabe, puesto que este ocurre cuando logran relacionar de manera notable experiencias, imágenes, conceptos o símbolos que el estudiante ya guarda en su estructura cognoscitiva, junto con los conocimientos nuevos, generando un anclaje entre ambos conocimientos, para una mejor lectura de lo aprendido, ya que si estos no existen de igual manera no se genera un aprendizaje significativo.

Por otra parte, Jerome Bruner (1998) propone que al establecer diálogos o pequeñas secuencias de interacción mediante las cuales un adulto y un niño, entran en contacto, traspasando de menor a mayor medida conocimientos que le ayudarán a diario. A medida que el niño comienza a adquirir un dominio de sus tareas y aprendizajes, el adulto comienza a quitar su apoyo, ocurriendo el proceso de “aprendizaje guiado”, asimismo sucede en el aprendizaje sistemático, en donde los docentes entregan apoyos provisionales y responsabilidades de manera paulatina para que el estudiante pueda desarrollar y mejorar las habilidades que va adquiriendo en su descubrimiento personal.

*“La educación es una forma de diálogo en que el niño aprende a construir imágenes y herramientas para interactuar con el mundo con la ayuda y la guía del adulto. En este proceso de diálogo, con la ayuda y el andamiaje del adulto, el niño asume las capacidades simbólicas, técnicas y afectivas que le permiten acceder al mundo de la cultura, del pensamiento y de la vida social y política”. (Gvirtz, Silvina, Palamidessi. 1998, p.9)*

Sin lugar a dudas el aprendizaje se va construyendo de manera colectiva e individual, en instituciones y en espacios no formales, a medida que vamos creciendo y desarrollando capacidades para comprender y resolver por cuenta propia las dificultades que se puedan presentar, acompañados y al mismo tiempo no, para ir creando nuestras propias soluciones y responder a nuestras metas personales.

Ciertamente para que el aprendizaje sea significativo, perdure en el tiempo y potencie nuestros conocimientos constantemente, es necesario que se cumplan las relaciones y algunos parámetros antes mencionados sobre el aprendizaje y la enseñanza. Como también, es muy necesario e importante, evidenciar el proceso emocional de cada estudiante que esté dentro de un proceso formativo, puesto que, al presentar dificultades emocionales, la mente y el cuerpo no siempre pueden estar disponibles para poder recibir y recepcionar de buena manera el material que pudiese estar presentándose, ya que constantemente estaría pensando en otras situaciones y tratando de entender o procesar, estados físicos y mentales, que no incentivan un aprendizaje de buena manera y propician la falta de interés por querer aprender.

#### **6.4. Rol docente**

Primeramente, es fundamental como docentes ser conscientes del contexto a disposición para enseñar-aprender, pues así, es posible considerar el entorno y la sensibilidad de cada estudiante, para poder conocer y respetar los procesos de aprendizaje de cada uno, sin invalidar las emociones y sus conocimientos previos, de esta manera es posible ser más conscientes y considerar los procesos emocionales que cada estudiante puede vivir.

Dentro del aprendizaje las emociones influyen directamente en cómo los estudiantes aprenden, asimismo juegan un rol importante dentro de la motivación de los estudiantes y docentes, pues, al comenzar a concientizar sobre las emociones se promueve desarrollar habilidades socioemocionales, para generar espacios seguros y de confianza que inviten el autoconocimiento, la sensibilidad, la apertura individual y con los otros, así como también, se facilita el desarrollo y aprendizaje de herramientas de gestión de emociones. De este modo, resulta muy importante el rol docente dentro del aprendizaje de los estudiantes, pues “se debe promover que los

docentes apoyen y alienten a los estudiantes a fortalecer la regulación de sus emociones, así como acompañar, gestionar y monitorear su desempeño” (Brito, Vargas, Castillo y Berra. 2022, p.22).

De esta manera cuando los docentes adquieren estas herramientas para la gestión de emociones, tienen la capacidad para enseñarlas e impulsar a los estudiantes a enfrentar y acompañar situaciones emocionales difíciles, en donde es posible desbordarse. Al tener estas herramientas para gestionar las emociones, enfrentarse a los procesos formativos podría ser menos agobiante, y mucho más estimulante al aprender. De acuerdo con Bisquerra y García (2019) invertir en educación emocional del docente, implica generar calidad educativa, favoreciendo el crecimiento de manera integral de los estudiantes, ya que cuando un docente es emocionalmente competente, este se vuelve un agente facilitador del aprendizaje, siendo una fuente de motivación para sus estudiantes.

Por esta razón, se hace necesario invitar a los docentes a cuestionar y reflexionar sobre sus formas de enseñar, para concientizar y visibilizar un tema que no siempre tiene la importancia que debiera darse, pues, en las aulas es en donde frecuentemente mayor tensión académica hay. Además, dentro de la educación superior existe una alta deficiencia por la salud mental de los estudiantes, dificultando el proceso académico, pues, al no tener herramientas o una autorregulación de las emociones, es posible que estas dificultades emocionales perduren en el tiempo, teniendo una relación directa en cómo el estudiante aprende y cómo puede retener y aplicar lo que va aprendiendo durante los años de su carrera. López y Sabater (2019) sostienen que es una necesidad básica del currículo de los docentes se estén formando con habilidades emocionales, pues estas mismas les permitirán desempeñar su rol de forma efectiva, mejorar sus relaciones interpersonales y contar con la capacidad de gestionar y controlar sus propias emociones para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **6.5. Danza y proceso formativo/educativo**

Dentro del proceso artístico y de aprendizaje, Monroy (2003) menciona que la danza está profundamente ligada con las emociones, desde allí nace un primer impulso y necesidad por moverse y bailar. El movimiento como acción conducente se relaciona

directamente con el deseo y voluntad, el cual estaría dirigido por pensamiento reflexivo y crítico del quehacer. De esta manera, guiado por el aprendizaje, es cómo todos esos deseos por aprender a través y con el movimiento, se pueden llevar a cabo, en donde aparecen distintas capacidades y procesos mentales en acción, como: la atención, percepción, memoria, concentración, imaginación, abstracción, entre muchos otros.

Si bien dentro de la carrera de danza constantemente se está explorando en el mundo de las emociones, es cierto que no se profundiza en ellas para una mejor comprensión y gestión de estas, pues, la mayoría de las veces no se entregan contenidos relacionados a las herramientas emocionales para poder trabajarlas, ya sea en relación al proceso individual o la interpretación, como también, para plasmarlas a través de la danza o para conectar el cuerpo en movimiento de manera individual o colectiva. De esta forma, es evidente que dentro del proceso de formación no se establece una relación directa de cómo gestionar las emociones a la hora de enfrentarse a ellas o frente a diversas situaciones y acontecimientos que viven los estudiantes y les generan estrés, frustración o desborde emocional, ya que al no contar todos con herramientas para la gestión de las emociones, les es muy difícil saber cómo manejar y gestionar las situaciones en donde se pierde el control de estas.

Es por esto que la labor del docente frente al aprendizaje en la danza juega un rol muy importante, para acompañar y guiar a los estudiantes dentro de sus procesos, aportando desde distintas aristas, y no solo las físicas, conocimientos que los ayuden a enfrentarse en su diario vivir y al momento de egresar de la carrera, formando personas integrales y sensibles, pues, “el labor del maestro no solo se limita a propósitos educativos, sino que debe preocuparse por desarrollar competencias emocionales que le permitan responder ante las situaciones que se presentan en su aula” (Hernandez, 2017; Brito, Vargas, Castillo y Berra. 2022, p.655).

Por esta razón, las emociones junto con el proceso académico, el rol docente y el aprendizaje significativo, se deben considerar como pilares fundamentales para una buena relación y formación dentro del proceso artístico y de enseñanza de cada uno de los estudiantes, pues de esta manera, es posible potenciar las habilidades que cada uno tiene, y considera a los estudiantes como personas integrales e importantes

dentro del proceso de aprendizaje, poniendo como prioridad su educación, a través del acompañamiento y respeto mutuo entre sus pares y docentes. Es por esto, que de acuerdo con Monroy (2003) desde la perspectiva lúdica, la danza abre el espacio para relaciones que permiten romper las jerarquías entre los docentes y los estudiantes, favoreciendo la comunicación y relación de guía frente al aprendizaje, formando estudiantes con herramientas para su correcta comprensión y gestión de emociones, dando cuenta que estas herramientas les podrán servir a lo largo de su vida personal y profesional.

## 7. Marco Metodológico

Esta tesis se instala desde un paradigma con enfoque fenomenológico, el cual concibe a la ciencias y las posibilidades de conocimiento, como una vía de conocimiento de los fenómenos introduciéndose en la perspectiva de los sujetos, puesto que la realidad que importa es lo que las personas perciben como tal.

Siguiendo este enfoque, nos planteamos realizar una investigación de tipo cualitativa, ya que este pone su énfasis en estudiar los fenómenos sociales dentro del propio entorno en el que se producen. Destacando los aspectos subjetivos de la conducta humana sobre las características objetivas.

*“Desde la fenomenología (que incluye la corriente del interaccionismo simbólico), más que buscar causalidades o explicaciones totalmente universales y objetivas de los fenómenos sociales, se trabaja en clave de comprensión e interpretación, privilegiando lógicas de razonamiento inductivas y metodologías cualitativas que permitan tomar las*

*significaciones atribuidas por los propios actores a aquello que observamos o recogemos como datos” (Ballestín y Fábregues, 2018, p.24)*

Este enfoque es el más pertinente para la investigación, ya que pone de manifiesto en proceso educativo de los estudiantes y de esta manera, pretende relevar la información que ellos mismos aportaran a la investigación.

### **7.1. Diseño de investigación**

El diseño de esta investigación es de carácter exploratorio y descriptivo, proyectado y basado en objetivos específicos, pues, esto permitirá profundizar en los objetivos ya establecidos. El diseño exploratorio se basa en la poca profundidad que se le da al tema de la investigación, y por ende, busca abrir nuevas perspectivas de este.

*“Los diseños exploratorios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es abordar un tema o un problema de investigación poco estudiado, es decir, cuando la revisión de la literatura revela que tan solo se plantean líneas no investigadas o ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio; o bien si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas o ampliando las existentes (Hernández, Fernández, y Baptista, 2003, pág. 115).” (Ballestín y Fábregues, 2018, p.44)*

Asimismo, al ser descriptivo, este analizará las experiencias que los estudiantes entrevistados, la cual dará paso a descripciones de conceptos investigados que luego se contrastaran con lo presentado en el marco teórico. De esta manera, este trabajo buscará presentar las propias vivencias de los estudiantes, dándoles valor a cada una de las experiencias expuestas en esta investigación.

*“Los diseños descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles más relevantes de personas, grupos de comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a estudio (Danhke, 1989, citado por Hernández, Collado y Baptista, 2003, pág. 117)” (Ballestín y Fábregues, 2018, pp. 45)*

Al rescatar las percepciones personales de los estudiantes de danza, el análisis mostrará cómo viven los procesos educativos en relación a sus emociones y a gestión de estas, dada la poca investigación que se le ha dado a este tema. Por ello, esta investigación es de carácter preliminar, ya que busca llegar a conclusiones que puedan ser un peldaño a futuras investigaciones sobre el tema.

## **7.2. Descripción de los participantes**

La selección de los participantes se llevará a cabo de manera intencionada, seleccionando a los estudiantes de tercer año, puesto que, en este punto de la carrera sucede una transición y modificación entre la malla transversal y la elección de su mención. Los cuales presentan las siguientes características: se encuentran en el punto medio de la carrera, escogiendo una mención que en este caso los guiará a la pedagogía, en donde también es posible evidenciar que recién en este punto de la carrera comienza un ramo relacionado al desarrollo emocional y psicomotriz del ser humano, el cual les permitirá investigar y generar nuevas herramientas en relación al aprendizaje y su enseñanza, evidenciando de qué manera podrían encontrarse preparados los estudiantes para poder enfrentarse a este nuevo proceso y como este podría ser de ayuda en nuestro estudio. De esta manera, quedará constituida por 6 estudiantes de tercer año de Danza, de la Universidad Academia Humanismo Cristiano, mención profesor especializado en Danza.

## **7.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

La técnica para la recolección de los datos será mediante entrevistas en profundidad, para poder identificar, comprender y vincular cada una de las preguntas y respuestas de los estudiantes.

“La entrevista cualitativa en ciencias sociales permite recoger información sobre acontecimientos y aspectos subjetivos de las personas: creencias y actitudes, opiniones, valores o conocimientos, que de otra manera el investigador no tendría a su alcance” (Ballestín y Fábregues, 2018, p.128). Por esta razón, la entrevista personal se presenta como la mejor opción de obtener los datos, ya que es más cercana e íntima, puesto que, realizar una entrevista grupal podría ser incómodo el tener que exponerse frente a sus compañeras con un tema así.

#### 7.4. Instrumento de recolección

Entrevista basada en los siguientes objetivos específicos

1. Describir concepciones en torno a las emociones y su gestión en los estudiantes de danza salida profesional profesor especializado en danza.
  - ¿Cómo describirías las emociones? ¿Qué ideas tienes sobre ellas?
  - ¿Qué noción tienes sobre el concepto de gestión de emociones? ¿Cómo lo describirías?
  - A lo largo de tu vida, ¿Has conocido herramientas para la gestión de las emociones? Si la respuesta es sí, ¿Cuáles son?
  - ¿Cómo incorporas esas herramientas en tu proceso personal y de aprendizaje?
  - ¿Qué rol juegan las emociones en tu vida cotidiana
  
2. Comprender de qué manera se vinculan y gestionan sus emociones los estudiantes entrevistados.
  - ¿Cómo te vinculas con tus emociones en la vida cotidiana?
  - ¿En qué situaciones cotidianas te percibes más influido por tus emociones?
  - En relación a las situaciones que mencionas ¿Utilizas alguna estrategia, ejercicio o actividad para gestionar y/o autorregular sus emociones?
  
3. Vincular las comprensiones y gestión de las emociones de los estudiantes entrevistados con su proceso de formación académica como futuros docentes.
  - ¿De qué manera consideras que tus emociones y gestión han influido en tu proceso de formación profesional?
  - ¿En qué períodos del calendario académico o años de formación has percibido una mayor influencia de las emociones en tu desempeño?
  - ¿Cuáles han sido los efectos de esta influencia emocional?
  - ¿Hay alguna herramienta emocional que hayas desarrollado a través de tu proceso formativo, ya sea de manera autónoma o mediada por algún docente de la carrera?
  - ¿Consideras que tu propio crecimiento y desarrollo emocional incide en tu decisión de salida profesional?

- En relación a tu futuro desempeño profesional ¿qué herramientas adquiridas en torno a la gestión emocional te parece pertinente incorporar? ¿por qué? ¿de qué manera?

### **7.5. Método de análisis**

Una vez culminada la recolección de datos, en donde se realizaron seis entrevistas de manera personal a estudiantes de Danza, las cuales fueron estructuradas de tal manera que respondieran al orden respecto de los objetivos específicos. Mediante estas se hará un análisis del contenido a través de una transcripción, la cual ayudará a tener una visión conceptual más amplia sobre los resultados obtenidos por las entrevistadas, para luego contrastarlos con el marco teórico presentado en esta tesis relacionando ambos resultados.

*“Este tipo de entrevistas garantiza el hecho de que no se omitan partes importantes, y permite aprovechar al máximo el poco tiempo que se dispone en la mayoría de las entrevistas. Admite una cierta sistematización de la información, la hace comparable y favorece la comprensión porque delimita los aspectos que serán tratados” (Patton, 1987, citado por Del Rincón, 1997, pág.45)” (Ballestín y Fábregues, 2018, p.136)*

El fin de este trabajo es poder visualizar las percepciones personales de cada entrevistada, tomando en cuenta su proceso de formación dentro de la carrera de Danza, a través de su percepción sobre las emociones y la gestión de estas.

## 8. Presentación de resultados de la investigación

A continuación se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis realizado en el marco del "Estudio sobre la gestión de las emociones de los estudiantes de danza" de Tercer año de la carrera de Danza de la mención de profesor especializado en Danza. Para hacer más clara la lectura de los resultados, estos serán desplegados según las siguientes categorías: conceptos de emociones, gestión de las emociones, rol docente y procesos de aprendizaje y su relación con la danza, para relevar el impacto que estos tienen sobre los estudiantes.

### **8.1. Concepto de emociones, sus relaciones e impacto**

Respecto del concepto central de esta investigación podemos señalar que:

Para el conjunto de estudiantes considera que, las emociones son impulsos, sensaciones y un acontecer del cuerpo que se manifiesta de forma física y mental, estas pueden provocar la reacción de una acción y momentos o estados en las personas, ligándose a ciertos sentimientos que a su vez están asociados a vivencias y experiencias personales, generando sensaciones las cuales varían y dependen mucho del momento en que se encuentren. Esto se puede relacionar directamente a la Teoría de las emociones de James-Lange, la cual explica que las emociones que viven los seres humanos está estrechamente relacionada con las reacciones físicas que manifiesta el cuerpo, ya sean de manera sutil o intensa, y que a su vez se ven

reflejadas en nuestros gestos faciales y tono de voz. Asimismo Schwarz y Clore (1983) mencionan también que las funciones principales de las emociones es proveer información a través de la comunicación con estas, ya sea mediante la expresión facial, el tono de voz u otros signos que permitan evidenciar el estado emocional, ya sea de manera externa o interna, pues esto permite alertar al organismo sobre sensaciones nuevas o no habituales que se presentan en el cuerpo. Desde ambas perspectivas, las emociones tienen influencias tanto mentales como físicas, reafirmando que las emociones están completamente ligadas con el cuerpo y la mente, de manera que es imposible no tener reacciones físicas al sentir o reaccionar frente a diversas emociones.

### **8.1.1. Incidencia de las emociones**

En una dimensión más fina del asunto, pero vinculado al concepto, las colaboradoras de esta investigación, señalan que las emociones pueden incidir de forma positiva o negativa en cada uno. Las emociones son muy importantes y relevantes a la hora de hacer, para actuar de base o motor en el quehacer diario, permeando gran parte de sus percepciones y asimismo guiando o indicando lo que se podría ir desarrollando día a día. Como mencionan Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Choliz (2000) la función social y motivadora de las emociones es indudable, las emociones se desenvuelven en un contexto social y son estimuladas por acontecimientos ambientales, provocando una actividad relacional que nos aproximan o dificultan en la interacción social. Es por esto que las emociones que viven los estudiantes y cómo estas pueden interferir en su día, deben ser consideradas como un tema relevante de abordar y trabajar dentro de la educación y la danza. Como bien menciona la entrevistada número 4: “Las emociones en mi vida cotidiana para mi son muy importantes, muy relevantes y quizás siento que permean gran parte de mi percepción, y yo por lo menos me permito vivirlas lo más ampliamente posible”.

Por lo anterior, las participantes consideran que las emociones son un tema muy importante de abordar y trabajar, aunque es posible mencionar que poco se ha hablado de ello en las infancias y en la adolescencia en donde los procesos emocionales necesitan de la guía o compañía de un otro, así esto facilitaría el poder

entender, aprender a reconocer, manejar y trabajar las emociones, siendo un gran elemento y aporte a la hora de poder vincularse y desarrollarse individualmente y con los otros. Susana Bloch (2002) comenta que somos seres polifacéticos e integrales que constantemente atravesamos cambios que son parte de nuestro ser, estos se ven reflejados en nuestras emociones, y para poder aprender a lidiar con ellas y comunicarnos de mejor manera con otros, es necesario conocer al menos las emociones básicas que se vivencian a diario. Por esta razón, propiciar el conocimiento sobre las emociones se hace necesario de abordar desde las infancias, para poder tener un mejor entendimiento con uno mismo y con los otros a lo largo de nuestro crecimiento.

De acuerdo con Torres (2018) el desarrollo de competencias emocionales permite a las personas utilizar la regulación emocional, la empatía, la asertividad, la resolución de conflictos y la conciencia emocional para hacer frente a situaciones cotidianas y a aquellas que representan un reto emocional tanto en el ambiente escolar como en otros contextos en donde se desarrollan, permitiendo que los estudiantes puedan tener un mejor desarrollo en el aula con sus docentes y pares, favoreciendo así la relación con el entorno.

## **8.2. Gestión de emociones**

Al hablar sobre gestión de emociones, entre los participantes, nacen dudas de las concepciones sobre qué es una herramienta para gestionar emociones y cómo estas las han adquirido. De este modo, podemos señalar que no todos entienden lo mismo sobre este concepto de herramientas y se produce en ellos un proceso de evaluación detonado por la pregunta sobre qué herramientas son las que tienen o cuales utilizan al momento de ser necesario.

Pese a lo anterior, es importante mencionar que, independiente cual sea el método de acción, todos presentan diferentes maneras de entender y gestionar las emociones, ya que si bien se pueden sentir las mismas emociones que otros, el cómo nos desenvolvemos y posicionamos frente a una situación depende de nuestro crecimiento y desarrollo personal, de nuestro proceso educativo e individual dentro de la formación, de nuestro contexto y estado actual que se esté viviendo, tal como lo

señala Moya, Valiente, García (2022) las emociones funcionan de manera individual e interpersonal en cada uno de los seres humanos, permitiendo coordinar los diferentes sistemas de respuesta subjetivo, fisiológicos y conductuales, los cuales pueden modificar jerarquías conductuales activando otras conductas que pueden haber sido inhibidas por estas jerarquías. Las emociones pueden pasar por encima del aprendizaje y la cultura, facilitando las infinitas posibilidades de acción para adaptarse al medio ambiente y sus demandas, emergiendo nuevas respuestas adaptativas. Tienen diversas funciones interpersonales y extrapersonales, permitiendo controlar y comunicar nuestras expresiones, posturas corporales y gestos, permitiéndonos dar a conocer cómo nos sentimos y relacionamos con otros, estableciendo una posición con sus propias ideas.

Como ya nos indicaba Susana Bloch (2002) la gestión de emociones es parte de la inteligencia emocional que se va adquiriendo en el desarrollo y crecimiento de los seres humanos, y que a través de técnicas, mecanismos y/o herramientas se utilizan para canalizar, abordar y/o actuar en base a las emociones que se van sintiendo día a día, o ante ciertas situaciones que generan una gran emoción en el cuerpo y en la mente. Lo anterior, permite autorregularse de manera óptima y no reprimirse dependiendo del contexto en que esto ocurra, así lo señalan las participantes de esta investigación, cuando dos de ellas mencionan que: “salgo de la sala o me voy a un espacio más alejado, más silencioso, respiro tomo agua o a veces me como un dulce para sentir otra cosa, me tomo un rato para salir, entenderla, y de ahí saber que hacer y poder continuar”, como también se hace hincapié a: “trabajar el tema de la respiración, darse el minuto como de relajo y decir ya está todo bien, respira, tranquila; siento que es una de las más rápidas y efectiva, puede ser darse ese minuto de entendimiento igual y como de no llegar, al menos yo, a la frustración como total y llegar como al punto de calma, hablarlo o quizás escribirlo, de cualquier manera sacarlo de uno, es efectivo”.

Por esta razón saber reconocer las emociones sería una de las principales tareas y herramientas que se adquieren para poder gestionarlas, de esta manera es posible entenderlas y trabajarlas desde ahí, desde cómo se sienten y porque se están sintiendo. Permittiéndose el propio reconocimiento y vivenciando las emociones que pasan, sin reprimirlas, sino que tratando de reconocer qué es lo que verdaderamente

afecta y cómo esto afecta de forma física y mental a cada uno, propiciando siempre el autoconocimiento y reflexión sobre nuestro quehacer.

Respecto de lo que ellas entienden por herramientas y que señalan haber adquirido de manera autónoma y/o con aportes de sus pares y/o profesores, los cuales han acompañado su desarrollo y formación, podemos enunciar algunas de ellas mencionadas en las entrevistas:

- La terapia psicológica complementada con terapia natural o no tradicional (flores de Bach, meditación, cantar, entre otros)
- La danza y las manualidades, como pintar, dibujar
- La respiración y el trabajo de canalización de la energía
- Pedir ayuda, llorar sola o acompañado
- Salir del espacio en que se encuentren, y buscar uno tranquilo y/o en silencio, y volver en caso de que esta situación lo permita

Sin embargo al existir una confusión del concepto de herramienta para gestionar las emociones, es posible mencionar que la terapia psicológica es considerada como un método por el cual se adquieren herramientas para poder gestionar las emociones, no así, algunas de las herramientas anteriormente mencionadas por las estudiantes que también podrían ser útiles y efectivas a la hora de enfrentarse a situaciones donde deban gestionar sus emociones. Como lo es por ejemplo la respiración, la cual también es mencionada por Susana Bloch, quien a través del estudio de las emociones llamado *Alba Emoting*, crea el método Step out. Este es un ejercicio que pretende funcionar como una “llave de salida” para cuando las emociones se ven sobrepasadas, trabaja la respiración de manera consciente siendo esta un medio efectivo por el cual podemos autorregularnos, promueve volver a la calma de mente y cuerpo a través de la respiración, y guía a un punto de neutralidad dentro de la o las emociones que esten vivenciando.

Entre las diversas formas que existen y que tienen para gestionar las emociones, las entrevistadas consideran muy importante y creen que las emociones deben “dejarse vivir” y “sentir en su totalidad”, aludiendo a que deben permitirse vivir las emociones en su totalidad independiente de cuales sean estas, sin restringirlas y/o controlarlas, para poder sentir las y gestionarlas utilizando las herramientas que tienen o puedan ir

adquiriendo, ya sea de manera acompañada o no, y resguardando siempre la seguridad de quien la vive como también del entorno, sin alterar a los demás. Asimismo, consideran importante tratar de llevar una “vida equilibrada” para cumplir con los deberes y propósitos, como también tratar de conseguir las metas propuestas a corto o largo plazo, sin verse interferidos en su totalidad por las emociones vividas, sino que más bien, poder trabajar con las emociones como una base para el desarrollo de las actividades que deban cumplir y que estas no sean un impedimento en su quehacer, utilizando así la energía que se posea y que sea necesaria en aquella actividad, propiciando el equilibrio entre sentir las emociones y no anularlas, para que de esta manera sea más fácil su comprensión y entendimiento sobre su quehacer, además entendiendo que “estar mal” esta bien, y no hay nada de malo en ello, más bien, es parte del desarrollo y crecimiento humano que es necesario vivir para poder usar las emociones a nuestro favor y con el quehacer diario.

### **8.3. Categoría emergente**

La investigación propicia el interés por las emociones de los estudiantes y los docentes en formación, ya que plantea que durante el proceso educativo se van adquiriendo nuevos conocimientos y elementos que pueden facilitar el entendimiento propio y con los demás, siendo este un tema muy importante de abordar a la hora de educar y entregar conocimientos sobre las emociones, para saber como poder gestionarlas, pues estas sin duda, siempre serán un gran aporte para el desarrollo individual y colectivo del ser humano, siendo necesario integrarlas desde las infancias hasta la adultez.

#### **8.3.1. Proceso de aprendizaje y danza**

Dentro del proceso de aprendizaje se van formando y potenciando habilidades y valores que nos ayudan a un mejor entendimiento propio y para con los otros, si bien es claro que no todos pueden acceder a esto desde las infancias, es necesario ir concientizando estos temas a medida que el contexto lo permita. Es por esto que los procesos emocionales son esenciales en el ámbito educativo, ya que estas no solo ocurren en el interior de los estudiantes, sino que también forman parte de la interacción social con los demás.

Dentro de la formación en la danza, las emociones son parte importante del quehacer en la práctica, estando presentes a lo largo de la carrera, esto podría afectar el desarrollo que cada estudiante puede tener, pues estas, son utilizadas como el motor de movimiento en diversas prácticas, para generar estados corporales que nos ayuden a reconocer el cuerpo en sí y el estado presente de cada uno, de este modo, al ir desarrollando el conocimiento del cuerpo a través de las emociones y la danza, es necesario tener herramientas que faciliten la autorregulación. De acuerdo con Brito, Vargas, Castillo y Berra es necesario promover que los docentes apoyen y motiven a los estudiantes, para su fortalecimiento en la regulación de las emociones, acompañando sus procesos, gestionando y monitoreando su desempeño a diario, para generar una mejor concientización y relación con el cuerpo y con los demás, donde a través del reconocimiento de este, se puedan obtener las herramientas necesarias para la gestión de las emociones, las cuales tiene efecto directo a la hora de la enseñanza-aprendizaje, de esta manera, el aprendizaje podría volverse más sereno y menos abrumador.

Sin embargo, tener herramientas no asegura que no existirán procesos emocionales difíciles de manejar, sino que más bien, estas ayudan a enfrentarse de mejor manera a situaciones de agobio y estrés que puedan presentarse y/o desbordar dentro del proceso de formación, propiciando la autonomía para tomar mejores decisiones a la hora de hacer. Estos procesos como bien se ha mencionado antes, constantemente pueden verse interferidos por las emociones de cada ser humano, puesto que, al estar en una carrera artística como es Danza, se viven constantes procesos creativos, sin prever con anterioridad los estados emocionales que puedan estar viviendo los y las estudiantes.

### **8.3.2. Momentos de mayor influencia emocional en el proceso educativo**

Conforme a ello, las estudiantes mencionan que si bien a lo largo de la carrera se han sentido bastante influenciadas por sus emociones, el año 2022 fue uno de los años más difíciles y emocionales dentro de la carrera hasta ahora, siendo el inicio y final de semestre, en donde ocurren estos procesos catárticos y emocionales que ponen en conflicto o motivación su quehacer dentro de la carrera, ya sea por el hecho de iniciar nuevos contenidos o metodologías con nuevos profesores y/o las expectativas que se pueden tener sobre lo que viene, así como también en el contexto de pruebas y

exámenes, en donde el cansancio de fin de semestre se siente en demasía y se refleja en su rendimiento a diario. Asimismo, la autoexigencia junto con la presión por no reprobar, por cumplir las fechas de entrega y hacer las cosas bien dentro de sus propios parámetros, además de los conflictos personales que estén viviendo fuera de lo académico, genera muchas veces inseguridad, ansiedad, estrés, frustración y ganas de abandonar la carrera por la sobrecarga emocional que llegan a sentir en este período, poniendo en duda su avance en el proceso de aprendizaje.

De este modo, de acuerdo con Alagarda (2015) la enseñanza sobre gestión emocional debiera entregarse antes que la enseñanza de contenidos académicos más profundos, ya que al brindarles a los estudiantes la habilidad para gestionar y autorregular sus emociones, se estaría favoreciendo su capacidad para aprender, es más, una de las entrevistadas menciona “cuando uno tiene una buena disposición emocional ante el aprendizaje, ocurren situaciones mucho más favorables en relación a la danza y el cuerpo, y cuando me ha sucedido en mi experiencia, que he tenido mala disposición o quizás una desmotivación en ciertas áreas, ciertas danzas, desde ahí en adelante yo me veo como en una imposición corporal el cual no resulta nada y poco avance existe de eso, obviamente igual hay avance pero es mucho menor a cuando uno emocionalmente está motivado”; de esta manera, es evidente la necesidad de entregar y concientizar sobre las herramientas emocionales, formando estudiantes y futuros docentes con inteligencia emocional que los ayude a visualizar de mejor manera el estado de los estudiantes, para ser un guía o acompañamiento cuando ellos lo necesiten, facilitando sus procesos de aprendizaje a lo largo de la carrera.

Lo anteriormente mencionado pone en evidencia cómo las emociones interfieren de manera directa en las decisiones que las estudiantes toman de acuerdo a sus procesos y salidas profesionales, si bien la mayoría tenía claridad de querer escoger la mención de profesor, también mencionaron su interés por la mención de interpretación, la cual de igual manera descartaron. Esta elección está estrechamente relacionada en cómo ellas vivieron sus procesos personales y de aprendizaje fuera y dentro de la universidad, pues mencionan y consideran que si bien dentro de la carrera y la mención escogida han encontrado diferentes herramientas para poder enfrentar estos procesos, ya sea a través de ciertos ramos, como también de profesores y

compañeros, creen necesario en un futuro previo poder aprender a entregar estas herramientas a otros mediante la docencia y la danza, para poder generar espacios seguros y de empatía con los otros y ellos mismos.

#### **8.4. Danza y rol docente**

La danza ha permitido encontrar caminos y formas de gestionar las emociones, a través de una mejor observación interna y con los otros cuerpos, ya sea de manera profesional o recreativa, de acuerdo a lo que menciona Torres (2019) las actividades de conciencia corporal promueven un mejor manejo emocional, brindando habilidades interpersonales a los docentes, el cual tiene un efecto directo en la autoestima de los estudiantes. Esta conciencia corporal permite un reconocimiento de mejor manera y en profundidad con ellas mismas y sus pares, permitiéndoles usar la danza como un regulador y canalizador de energía, facilitando vivir la danza a través de las emociones y sin limitarse a sentir las ni transgrediendo los límites corporales y/o verbales con los otros, sino que más bien, esto les ha permitido tener una nueva visión del cuerpo, de un cuerpo sensitivo, emocional, gestual y con significancia, el cual valida sus emociones y encuentra goce y placer en su quehacer con la danza.

En vista de lo anterior, Laudadio y Mazzitelli (2019) mencionan que las emociones y habilidades emocionales están directamente relacionadas con la salud mental, los procesos de aprendizaje, la calidad de las relaciones interpersonales, el rendimiento de los estudiantes y el rendimiento laboral de los docentes, teniendo un rol fundamental en la motivación de los estudiantes y docentes, como también en su estado anímico y disposición para el aprendizaje.

Bajo esta misma relación, es importante mencionar que cuando los profesores y estudiantes tienen una buena comunicación y disposición de enseñar-aprender, el aprendizaje se hace mucho más enriquecedor y favorable para su proceso y relación con el cuerpo y la danza, generando espacios seguros para los estudiantes. Como menciona David Ausubel (1983) para que el aprendizaje significativo exista, es fundamental la disposición que el estudiante presenta frente a aprender, ya que si este no tiene un mínimo interés, el aprendizaje deja de ser significativo y solo consiste en aprender de manera memorizada y mecánica. La finalidad del docente es que los estudiantes aprendan de manera significativa y eficaz, de este modo, se hace muy

importante que a la hora de enseñar esta debe ser de forma no arbitraria y sustancial en relación a lo que el estudiante ya sabe, puesto que, este ocurre cuando logran relacionar de manera notable experiencias, imágenes, conceptos o símbolos que el estudiante ya guarda en su estructura cognoscitiva, junto con los conocimientos nuevos, generando un anclaje entre ambos conocimientos, para una mejor lectura de lo aprendido, ya que si estos no existen de igual manera no se genera un aprendizaje significativo.

Por esta razón, se hace evidente que al existir una desmotivación por parte de una o ambas partes, el aprendizaje deja de ser efectivo y significativo, visualizándose como el avance es mucho menor de lo esperado y deseado, es por esto, que en el proceso de aprendizaje la disposición y ganas de enseñar-aprender deben estar constantemente activas y presentes, ya sea por parte de los estudiantes y profesores, en donde el rol del docente cumple una función realmente importante en el proceso de formación de los estudiantes, y en función de su quehacer pedagógico. Asimismo, de acuerdo con Barrientos-Fernández (2020) la relación e interacción que existe entre profesores y estudiantes es determinante para la calidad académica, por ello, resulta importante que los docentes cuenten con habilidades socioemocionales que les permitan generar un ambiente positivo dentro de la sala de clases, favoreciendo un mejor desempeño como docente, con los estudiantes y sus pares.

De este modo, un docente que es emocionalmente competente, se vuelve un agente facilitador del aprendizaje y es fuente de motivación para sus estudiantes, teniendo la capacidad de estimularlos para asumir las responsabilidades de sus propios actos, es por esto, que es fundamental que los docentes posean herramientas para la gestión de las emociones, pues como lo menciona una de las estudiantes entrevistadas, “las profes que son de los ramos pedagógicos tienen una manera de engancharte en las clases que las hacen super didácticas”, esto alude a que la mayoría de los docentes que tienen la pedagogía, generan un mejor desarrollo y acercamiento a los estudiantes a través de las metodologías que utilizan en clases, asimismo, crean un espacio de confianza y seguridad entre estudiante-docente, dándoles la libertad de acercarse a ellos si no se encuentran bien y no obligándoles a tomar una clase solo por cumplir, más bien, les brindan tranquilidad a través del diálogo, permitiéndoles

tomar a ellos las decisiones sobre su quehacer, pero sin abandonarlos en su proceso emocional y educativo.

De manera que, la docencia tiene gran influencia y control constante de las emociones, pudiendo establecer límites claros y funcionales dentro de las salas de clases, favoreciendo la integridad y seguridad de los estudiantes, por lo que la educación emocional se vuelve una herramienta fundamental para el labor docente para evitar de cierta manera el desgaste físico y emocional que puedan presentar.

## 9. Conclusiones

Habiendo culminado el proceso investigativo, se presentan las conclusiones de estas, desplegándose conforme al objetivo general, a la pregunta inicial que guió el proceso, los principales hallazgos y la proyección de esta.

### **Respecto del objetivo de esta investigación**

Considerando que se ha propuesto como objetivo dar cuenta de las emociones y la gestión de estas a lo largo del proceso educativo de los estudiantes de tercer año de la carrera de Danza, afirmando que éstas repercuten en múltiples aspectos que constituyen y condicionan de manera positiva o negativa su aprendizaje. Pues tras un análisis realizado a estos estudiantes, es posible afirmar que las estudiantes no adquirieron herramientas para la gestión de emociones antes de entrar a la universidad, pues mencionan, la falta de éstas en su desarrollo para un mejor proceso educativo, asimismo, comentaron tener algunas dudas sobre el concepto y como poder abordarlas.

La motivación y el propósito frente a querer adquirir habilidades emocionales, es para poder aprender a facilitar estas herramientas, y para un mejor desarrollo de los próximos estudiantes que ellas puedan formar.

Es por esto, que esta tesis ha demostrado la importancia que deben tener las emociones y las herramientas emocionales dentro de los procesos educativos. Dichas herramientas tienen como finalidad propiciar la autorregulación de los estudiantes de manera asertiva, como también ayudar al desarrollo emocional de los estudiantes y docentes. Puesto que, la danza ha sido utilizada constantemente como un medio por el cual trabajar y expresar las emociones y sentimientos, y no así, el cómo los estudiantes viven estas emociones dentro de la carrera de danza, es así como, el

resultado de esta investigación revela que para un adecuado proceso de regulación emocional la herramienta del movimiento por sí sola no es suficiente.

### **Respecto de la pregunta de investigación**

En el mismo sentido y respecto de la pregunta de investigación que guió este proceso investigativo, podemos decir que es respondida totalmente a partir de una categorización de conceptos que responden los mismos estudiantes, para poder registrar que entienden sobre las emociones y las herramientas emocionales para una asertiva gestión de estas.

Mediante el análisis de datos se puede evidenciar la necesidad de generar conocimientos y herramientas para la gestión de emociones, pues, al observar los resultados, se puede advertir que dentro de la carrera Danza y la mención de profesor especializado, solo se comienza a trabajar en profundidad sobre emociones en el tercer año de la carrera, en ramos teóricos que solo tiene esta mención. Por esta razón, en base a los análisis y a algunos autores expuestos en el marco teórico, es posible mencionar, la importancia de brindar herramientas emocionales antes del proceso educativo, se hace fundamental para el desarrollo de los y las estudiantes, puesto que las emociones incluyen un componente afectivo, cognitivo, fisiológico, motivacional y expresivo, ayudando a interpretar el mundo que nos rodea y están reguladas por aspectos sociales y culturales.

De esta manera y en relación a lo anteriormente mencionado, el impacto que genera no tener herramientas para la gestión de emociones, antes de del proceso académico o dentro de este mismo, es que, muchas de las situaciones que se viven dentro del proceso de formación, genera estrés, frustración, entre otras emociones. Esto produce un gran impacto en el desarrollo y aprendizaje a diario, impidiendo el buen funcionamiento e interviniendo en las decisiones que se deban tomar, además, cumplen un rol fundamental en la motivación sobre el aprendizaje de los estudiantes.

### **Respecto del marco teórico de esta investigación**

Dentro de los resultados obtenidos y de acuerdo a la literatura, es posible relevar que el aprendizaje va de la mano con los procesos emocionales de los estudiantes y

docentes, asimismo, formar docentes con competencias emocionales propicia una mejor relación docente-estudiante, mejorando el desempeño académico.

También es importante mencionar que, integrar contenidos en relación a las emociones antes de elegir la mención, propiciaría una mejor comprensión de las emociones y los diversos estados que pueden vivir dentro del proceso académico. Ya que estas podrían ayudar a la toma de decisiones respecto de su quehacer, favoreciendo su desarrollo individual y con los otros. Desde la perspectiva de la pedagogía en la danza, es posible afirmar que las emociones son un componente esencial para el desarrollo corporal y en relación al aprendizaje que se puede adquirir, estas ayudan a potenciar las prácticas y le dan sentido a nuestro quehacer diario, ya sea como intérpretes o profesores. Asimismo, el trabajo con las emociones, favorece la empatía con los otros y ayuda a formar docentes con mejores competencias para con sus pares como con los estudiantes.

Junto a lo anterior, uno de los hallazgos inesperados que arroja esta investigación y que resulta importante de abordar, en una futura investigación, es la relación de las emociones con los docentes que no poseen herramientas para gestión de estas, ya que según la literatura, los docentes que carecen de autorregulación, como también de herramientas emocionales, desarrollan menos habilidades de afrontamiento y adaptabilidad en la formación de sus estudiantes, pues el manejo emocional brinda mayores habilidades interpersonales a los docentes teniendo un efecto indirecto en el autoestima de los estudiantes.

Por otra parte, también aparece como hallazgo relevante, las neuro-divergencias, las cuales deben de considerarse a la hora de enseñar, ya que esto interfiere en la manera que aprenden los estudiantes, pues al considerarse, se pueden generar aprendizajes de diversas formas para las distintas maneras de aprender que tienen los estudiantes.

### **Proyecciones futuras de esta investigación**

Esta tesis es un aporte para la concientización de las emociones dentro de los procesos de aprendizaje de los estudiantes, más aún de quienes optan por la mención de pedagogía, así como también para incentivar la autorregulación de los estudiantes

y docentes mediante herramientas emocionales que son prácticas a la hora de enfrentarse a diversas situaciones de desborde emocional, ya que los docentes con competencias socioemocionales promueven espacios seguros dentro de la sala de clases para un mejor rendimiento académico.

La investigación facilita el entendimiento respecto a los procesos de aprendizaje relacionado directamente con las emociones y su gestión, pues esta, servirá de incentivo, antecedente y complemento a posteriores estudios que permitan abordar desde una perspectiva integral el rol que cumplen las emociones dentro del proceso y formación de futuros docentes, ya que brindará una visión de las experiencias y sentimientos que experimentan los estudiantes dentro del proceso universitario y cómo este influye en la toma de decisiones dentro y fuera de la universidad, para así visualizar sus necesidades reales.

Finalmente se invita a los lectores y principalmente a estudiantes y docentes en formación profesional, a reflexionar sobre las emociones y sus procesos, al igual que su quehacer pedagógico, para expandir el conocimiento del trabajo de las emociones en las aulas y en la relación estudiante-docente.

## 10. Referencias bibliográficas

- Ballestín, B., Fábregues, S. (2018). La práctica de la investigación cualitativa en ciencias sociales y de la educación. Editorial UOC (Oberta UOC Publishing, SL) de esta edición, 2018.
- Bloch, S. (2002). *Al alba de las emociones*, Respiración y manejo de las emociones. Santiago de Chile: Uqbar editores, pág.2-25
- Brito, A., Vargas, R., Castillo, M. y Berra, E. (2022). La formación socioemocional: una necesidad en los docentes de todos los niveles educativos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 4(3), pág.651-653.
- D. Ausubel. (1983). Teoría del Significativo, Fascículos de CEIF, pág.1-10
- Guía practica en Salud Mental y prevención de suicidio para estudiantes de Educación Superior (2019).  
[https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/09/2019.09.09\\_Guía-Práctica-en-Salud-Mental-y-Prevención-de-Suicidio-para-estudiantes-de-educación-superior.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/09/2019.09.09_Guía-Práctica-en-Salud-Mental-y-Prevención-de-Suicidio-para-estudiantes-de-educación-superior.pdf)
- Gvirtz, Silvina y Palamidessi, Mariano. (1998). El ABC de la tarea docente: curriculum y enseñanza, Grupo Editor Aique, capítulo 5.
- Monroy, M. (2003). La danza como juego, el juego como danza. Una pregunta por la pedagogía de la danza en la escuela. *Educación y educadores*, vol 6, pág.159-167.
- Moya, Valiente Gonzalez, García Vega. (2022) Teoría de las emociones de James-Lange. Universidad Complutense de Madrid, fichero de salida, pág.19-28
- Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Choliz. (2000). Introducción a la psicología de la motivación y la emoción. Ed. Mac Graw Hill, capítulo 1.
- Rodríguez, M. (2011). La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual” . *IN. Revista Electrònica d'investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa*, vol 3, n 1, PAGINES 29-50
- Visdomne-Lozano, J. Caramelo; Luciano, Carmen. (2006). Locus de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental (International

Journal of clinical and health psychology, vol 6, num 3, septiembre, pág. 729-751)