

Los sentimientos vitales en el aprendizaje para enfrentar los desafíos actuales¹

Vital emotions on learning to face current challenges

Dos sentimentos vitais na aprendizagem para enfrentar os desafios atuais

 **Manrique Hernández Gloria Divia**

diviagloria2@gmail.com

10/1

Institución Educativa Técnica Luis Carlos Galán Sarmiento, Ibagué-Colombia

Recibido: 18 de diciembre 2024/ Aprobado: 15 de febrero 2025 / Publicado: 26 de febrero 2025

Resumen

Los sentimientos vitales son estados emocionales profundos que figuran en la percepción y respuesta de las personas ante su entorno, desempeñando un papel esencial en el bienestar y el aprendizaje dentro de la convivencia escolar. Esta investigación analizó el dominio de estos sentimientos en el proceso de aprendizaje y su impacto transformador en las comunidades escolares. Se implementaron estrategias basadas en acciones sutiles y toques efímeros, concebidos como gestos intencionados que incluyeron la escucha activa, el contacto visual genuino, el reconocimiento verbal y la atención plena. Para ello, se empleó la metodología de Investigación Acción Participativa. Los hallazgos indican que estas estrategias incidieron positivamente en las relaciones interpersonales y en la actitud de los estudiantes hacia el aprendizaje. Asimismo, resaltan la importancia de integrar los sentimientos vitales en las prácticas pedagógicas, promoviendo comunidades escolares más inclusivas y emocionalmente conectadas.

Palabras clave: Sentimientos vitales, Bienestar emocional, Aprendizaje socioemocional, Acciones sutiles, Toques efímeros

Abstract

Vital feelings are deep emotional states that influence people's perception of and response to their environment, playing an essential role in well-being and learning within educational contexts. This research analyzed the influence of these feelings on the learning process and their transformative impact on school communities. Strategies were implemented based on subtle actions and ephemeral touches, conceived as intentional gestures including active listening, genuine eye contact, verbal acknowledgment, and mindfulness. Participatory Action Research methodology was used. The findings indicate that these strategies positively impacted interpersonal relationships and the attitude toward the learning of third-grade students in a public educational institution in Ibagué, Colombia. They also highlight the importance of integrating vital feelings into pedagogical practices, promoting more inclusive and emotionally connected school communities.

¹ Este artículo es derivado del trabajo de investigación para optar el título Doctor en educación, en la Universidad de La Salle, San José de Costa Rica, titulado: El poder de los sentimientos vitales como alternativa de transformación en el accionar y pensar de la comunidad de aprendiciencia.



Key words: Vital emotions, Emotional well-being, Socio-emotional learning, Subtle actions, Ephemeral touches

Resumo

Os sentimentos vitais são estados emocionais profundos que influenciam a percepção e a resposta das pessoas ao seu ambiente, desempenhando um papel essencial no bem-estar e na aprendizagem em contextos educativos. Esta investigação analisou a influência destes sentimentos no processo de aprendizagem e o seu impacto transformador nas comunidades escolares. Foram implementadas estratégias baseadas em acções subtis e toques efémeros, concebidos como gestos intencionais, incluindo a escuta ativa, o contacto visual genuíno, o reconhecimento verbal e o mindfulness. Foi utilizada a metodologia da investigação-ação participativa. Os resultados indicam que estas estratégias tiveram um impacto positivo nas relações interpessoais e na atitude em relação à aprendizagem dos alunos do terceiro ano de uma instituição de ensino público em Ibagué, Colômbia. Também destacam a importância de integrar os sentimentos vitais nas práticas pedagógicas, promovendo comunidades escolares mais inclusivas e emocionalmente conectadas.

Palavras-chave: Sentimentos vitais, Bem-estar emocional, Aprendizagem socioemocional, Acções sutis, Toques efémeros

INTRODUCCIÓN

La percepción y vivencia de la existencia humana se están transformando con rapidez sin precedentes, impulsadas principalmente por los avances tecnológicos, las dinámicas sociales emergentes y un estilo de vida acelerado. Esta realidad frecuentemente limita las oportunidades para la introspección personal y descuida el bienestar emocional, aspectos fundamentales para lograr un equilibrio saludable en la vida. Sin embargo, es esencial reconocer que estos cambios también han resaltado la importancia de vigorizar las áreas vulnerables en el ámbito afectivo, especialmente en los aprendices, quienes a menudo se ven enfrentados a problemáticas que van desde el hogar hasta los establecimientos educativos, de ahí, la relevancia por destacar el emerger de los estados de ánimo y sentimientos vitales, según Maturana y Varela (2003) cada observador participa en la creación de su mundo debido a que todo ser vivo es un sistema autopoietico, es decir, que se auto reproduce y mantiene su identidad interna mientras interactúa con el entorno.

En este contexto, se hace relevante llevar a la práctica cotidiana el fortalecimiento de los estados vitales y las emociones positivas, a través de acciones sutiles o toques efímeros, como un recurso clave para superar estos desafíos y potenciar la presencia de los sentimientos primordiales como medio de transformación en las actitudes y procesos cognitivos de los aprendices (Manrique, 2019). Por lo tanto, es relevante destacar las emociones y las sensaciones trascendentales debido a que juegan un papel crucial en la forma en que los individuos especialmente los jóvenes navegan por los obstáculos de la vida, usando distractores para camuflar su sentir en un contexto real.



De tal forma, se hace necesario iniciar un camino hacia un enfoque que promueva el reconocimiento de las emociones, el afecto y el apoyo mutuo, Maturana y Varela (2003) expresan que “los seres vivos actuales constituyen el presente de la dinámica histórica espontánea de constitución y conservación en la reproducción de sistemas autopoiéticos en la tierra” (p.29) es decir, la vida en la tierra no es un evento aislado, sino una serie de transformaciones y adaptaciones que se han acumulado a lo largo del tiempo, situación determinante para que los aprendices logren sus propósitos y cumplimiento de metas, desarrollando no solo habilidades académicas, sino también su bienestar emocional, todo este proceso ocurre de manera natural en el ser humano.

10/3

Continuando con argumentos y experiencias, Damasio (2009b) hace referencia sobre aspectos como: “la alegría o la pena son componentes necesarios del equilibrio vital” (p.45), subraya cómo la serenidad hace referencia a un estado de homeostasis, es decir, el balance interno necesario para que el cuerpo funcione correctamente y para que el individuo esté en armonía con su entorno, por consiguiente las emociones no solo afectan a nivel personal o psicológico, sino que guían las decisiones y acciones.

Por ende, cuando se fomenta un entorno donde los sentimientos vitales, como: el amor, gratitud, respeto y la empatía se robustecen a través de acciones sutiles o toques efímeros, se crea un espacio seguro, donde las personas crecen y se desarrollan plenamente. Los aprendices, al sentirse estimados y comprendidos, encuentran un mayor sentido de pertenencia y propósito, lo que facilita el desarrollo de sus habilidades y fortalece su capacidad para enfrentar los retos de la vida diaria, como señala Maturana (1991) “el amor es la emoción que funda lo social” (p. 36), en congruencia, se entiende el amor no solo como un sentimiento romántico o personal, sino como una emoción que permite aceptar y valorar al otro en su existencia, sin intentar cambiarlo o imponerse, expresa que enfatizar el reconocimiento del otro como un legítimo otro en la convivencia es esencial para construir relaciones sociales genuinas y sostenibles.

Por otro lado, desde la gestación del ser, se resalta la interacción constante entre el individuo y su entorno. En este proceso, el afecto se manifiesta como un elemento ineludible que dio forma a las acciones en la comunidad educativa y permitió navegar a través de las diversas direcciones del ser. Mediante el aprendizaje vibrante y continuo, los sentimientos vitales liberarán al ser humano, permitiendo una vida en armonía, flexible y amorosa, alineada con los campos energéticos que los rodean, Maldonado (2009) expresa que “la ciencia puede, sin rozar los terrenos que le son propios, visar hacia niveles más profundos de la realidad y de la experiencia humana” (p.56), explica la complejidad de los sistemas sociales ayudando a



entender cómo se generan y evolucionan los procesos espontáneos y complejos que ocurren dentro de estos entornos sociales.

En su obra, el precitado autor subrayó cómo estos sistemas se vieron afectados por la presencia de atractores extraños, la existencia de leyes de potencia y equilibrios dinámicos. Este marco de ideas resultó esencial para comprender la importancia de las comunidades de aprendizaje como una estrategia efectiva para revolucionar los aprendizajes mediados, sin embargo, las experiencias informales y formales fueron fundamentales para construir una apuesta en el florecimiento de las emociones en los espacios de aprendizaje. Tejer y mediar en las comunidades de aprendizaje a través de los sentimientos vitales permite romper brechas y construir un mundo donde los aprendices fortalecieron instantes de sana convivencia, fraternidad y unidad, en un entorno sustentable que abrazó a todos.

Se propuso, en el presente estudio, que las acciones sutiles o toques efímeros fueran expuestos de una manera arropadora a todos los participantes y observados en la investigación para lograr una verdadera transformación en las vidas cotidianas. Cabe resaltar lo expresado por Janov (2001) "El amor es fundamental para la supervivencia y el bienestar emocional, y las carencias de amor en las etapas tempranas de la vida pueden generar traumas profundos" (p.41), es decir, la falta de amor afecta negativamente el desarrollo del cerebro desde la infancia hasta la edad adulta, lo que puede llevar a consecuencias emocionales y neurológicas permanentes, de ahí la necesidad de vigorizar en el aula los toques efímeros a través de los sentimientos vitales donde se siga fomentando las redes de apoyo de manera colectiva.

En términos generales, la investigación se concibió como una "re-flexión" sobre los sentimientos vitales permitiendo al ser vivir en armonía en un mundo libre de ataduras y apegos. Este enfoque generó nuevas formas de sentir y experimentar el mundo, ampliando la visión de las comunidades de aprendizaje. Los desafíos actuales observados que han motivado el propósito fundamental de esta indagación consisten en estimular una transformación en los comportamientos y actitudes de los individuos, al tiempo que fortalecía la participación activa de la comunidad educativa. Esto se logró mediante la implementación de estrategias fundamentadas en la incorporación de toques efímeros o acciones sutiles y en la promoción de los sentimientos vitales, permitiendo una visión más cercana y humana de los fenómenos observados, donde se fomentó una contribución dinámica y horizontal.

Como resultado final, se construyeron actividades integradas que llevaron a los participantes a razonar, cuestionar y ejemplificar actitudes individuales y grupales, fomentando así el crecimiento emocional y social. Esto está en línea con las reflexiones de Vaja y Martín (2023)



donde expresan que “es relevante el trabajo en colaboración para aprender a relacionarse e interactuar para pensar la construcción del aprendizaje emocional y social en el ámbito educativo” (p.58), es vital, construir escenarios que conlleven a vigorizar el trabajo en equipo y la formación de entramados de investigación auténticos y argumentados.

METODOLOGÍA

Esta investigación se enmarca dentro del paradigma socio-crítico, el cual se centró en interpretar y debatir las estructuras sociales y educativas, con el fin de promover cambios transformadores en las prácticas y relaciones sociales. El enfoque cualitativo adoptado busca comprender los fenómenos en profundidad, explorando las percepciones, experiencias y significados de los participantes. Este enfoque se complementa con el método de Investigación Acción Participativa (IAP), que implica una participación activa de los actores en el proceso investigativo, permitiendo que los propios participantes sean co-creadores del conocimiento. La investigación combinó estos componentes teóricos y empíricos, permitiendo rastrear diversas percepciones, tendencias y experiencias. De acuerdo con Borda (2008), la IAP involucra a los participantes en la observación y recolección de datos sobre los fenómenos vividos en escenarios reales, favoreciendo una visión compartida y colaborativa de los procesos estudiados.

Los participantes fueron estudiantes de la Institución Educativa Colegio de San Simón, sede Montealegre, ubicada en Ibagué, Tolima, Colombia. Esta institución pública atiende a 551 estudiantes en dos jornadas (mañana y tarde), y para esta investigación se seleccionaron 39 estudiantes de tercer grado de la jornada mañana, con edades entre los 8 y 9 años. Estos estudiantes fueron elegidos debido a los desafíos adicionales que enfrentan en su desarrollo y bienestar, principalmente por su procedencia de áreas periféricas de la ciudad y su condición de vulnerabilidad, sus representantes legales firmaron el consentimiento informado.

El instrumento de recolección de datos consistió en un conjunto de preguntas abiertas y observación directa, en el marco de una investigación cualitativa realizada en ambientes naturales. Este enfoque permitió abordar los fenómenos educativos desde una perspectiva humana equitativa, lo que favoreció una aproximación sensible a los procesos afectivos, sociales y culturales que impactaron el aprendizaje. Es importante acotar que, todo el proceso de interacción con los participantes se caracterizó por la paciencia y el embadurnamiento inductivo, lo que permitió la construcción colectiva de conocimientos a partir de la singularidad de cada individuo y su contexto. Además, se dio prioridad a la visión colectiva, reconociendo al mismo tiempo la subjetividad de cada ser humano (Figueiredo, 2015).

El diseño metodológico también incluyó herramientas y estrategias diversificadas, que facilitaron la recolección de información y promovieron una mayor comprensión de la complejidad y diversidad dentro de la comunidad educativa (estudiantes, maestros y familias). Un aspecto clave de la metodología fue la capacidad de crear un ambiente de participación colaborativa, donde todos los actores involucrados, desde los estudiantes hasta sus familias, tuvieron la oportunidad de contribuir con sus acciones, experiencias y conocimientos.

Entre las estrategias utilizadas se incluyen: 1.- El reconocimiento verbal de las ideas y esfuerzos de cada participante. 2.- La aplicación de dinámicas participativas, donde se permitió a los estudiantes expresarse sin interrupciones, asegurando que todas las voces fueran escuchadas. 3.- La creación de vínculos relajados en escenarios tranquilos, utilizando términos inclusivos. 4.- El establecimiento de espacios de confianza, donde se aprendió del error y se validaron las ideas y perspectivas de los participantes. Ver la figura 1 sobre el *Ciclo de investigación* con este esquema ilustra las fases del ciclo de investigación, que incluye la planificación, observación y reflexión, destacando el enfoque iterativo y participativo del proceso.

Figura 1

Ciclo de investigación



El enfoque metodológico adoptado destacó por su énfasis en los 'sentimientos vitales', lo que permitió que las interacciones entre los participantes fueran genuinas. A lo largo del proceso, se evidenció cómo la comunicación se desarrolló de manera auténtica, lo que promovió una



mayor empatía dentro de la comunidad educativa. Las acciones sutiles, como gestos pequeños pero significativos, ayudaron a crear una conexión más humana entre todos, resaltando la importancia de valorar la 'otredad'.

Esta visión facilitó que los aprendizajes surgieran desde diferentes perspectivas, enriqueciendo el proceso al capturar una variedad de enfoques. Además, las estrategias implementadas favorecieron la cohesión comunitaria, construyendo vínculos afectivos sólidos. El establecimiento de espacios seguros, centrados en los sentimientos vitales, fue clave para fortalecer las relaciones dentro del grupo. En este sentido, se promovió un ambiente dinámico y equitativo, donde todos los miembros de la comunidad de aprendices pudieron contribuir y crecer juntos.

Así mismo, la recolección de datos se llevó a cabo en diversos espacios, tales como reuniones, clases, talleres y otros encuentros vivenciales; se registraron en bitácoras diarias para posteriores reflexiones y afianzamiento de toques efímeros, por lo tanto, la investigación reflejó una observación constante de las interacciones entre los participantes, advirtiendo que el aprendizaje es un proceso dinámico y en constante evolución. Además, se incluyeron maestros y padres de familia de estos mismos participantes, con el fin de enriquecer los resultados desde diversas perspectivas, creando comunidades más conscientes y emocionalmente conectados.

El enfoque metodológico se sustentó en el uso de un método cualitativo, validado a través de la triangulación de datos obtenidos en diversos espacios y con la inclusión de múltiples perspectivas, tales como las de maestros, familias y estudiantes. La recolección de datos se complementó con el uso sistemático de bitácoras diarias y la observación reflexiva constante, lo que permitió asegurar la credibilidad del estudio y su progreso continuo dentro del contexto educativo. Para el análisis de los datos, se adoptó un enfoque inductivo utilizando el estudio temático como herramienta para identificar patrones significativos.

Este proceso facilitó la comprensión de los sentimientos vitales y las interacciones humanas que se daban dentro de la comunidad educativa. Este método promovió la comprensión profunda de observado, respetando la diversidad y validando las conclusiones mediante valoraciones colaborativas. Así mismo, las categorías emergieron a partir de un proceso inductivo basado en la observación constante, las preguntas orientadoras y las reflexiones colectivas registradas en las bitácoras diarias. Este enfoque permitió identificar patrones recurrentes y significativos en las interacciones, emociones y dinámicas sociales de los participantes. Posteriormente, las categorías se clasificaron temáticamente según su relación con los sentimientos vitales (como empatía, bienestar emocional, cohesión comunitaria,



Convivencia escolar y sentido de pertenencia) y las acciones sutiles. Este proceso respetó la singularidad de cada participante y contexto, asegurando una interpretación auténtica y alineada con la realidad observada al ser aplicado la propuesta de transformación sobre estrategias basadas en acciones sutiles y toques efímeros.

RESULTADOS

Este método permitió reconocer patrones clave y repetitivos en las interacciones, emociones y dinámicas sociales observadas entre los participantes. Las categorías resultantes fueron organizadas temáticamente, destacando su vínculo con sentimientos esenciales (como la empatía, el bienestar emocional, la cohesión comunitaria y el sentido de pertenencia) y acciones sutiles. Además, el proceso consideró cuidadosamente la singularidad de cada individuo y contexto, garantizando así una interpretación legítima y fiel a la realidad estudiada.

Los datos obtenidos mediante la implementación de las acciones sutiles y toques efímeros demostraron un impacto positivo y significativo en la comunidad educativa participante especialmente en los siguientes aspectos: *Bienestar emocional y percepción del apoyo*. La mayoría de los estudiantes manifestó un aumento en su bienestar emocional, destacando la percepción de apoyo, es decir, la forma de interpretar y extender el respaldo recibido de la otredad y la seguridad emocional generada por las interacciones diseñadas. A continuación, se presentan algunos testimonios, que han sido expresados por los propios estudiantes, padres y profesores, y están destacados en cursiva para resaltar que son citas directas de los informantes:

“Sentí que el profesor me escuchó de verdad cuando me preguntó cómo estaba y atendió mi respuesta, eso me hizo sentir importante.” (Estudiante, 8 años).

“Al participar en un grupo donde todos podemos hablar, me sentí respetado.” (Estudiante, 9 años).

“Yo no hablaba mucho antes, pero ahora me siento más cómodo diciendo lo que pienso.” (Estudiante, 9 años).

“Cuando estoy más tranquilo siento que puedo aprender más.” (Estudiante, 9 años).

Sentido de pertenencia y autoaprecio. Este resultado se dio como efecto de gestos y escucha activa, y el contacto visual prolongado, como lo demuestran los siguientes testimonios:

“Siento que mi hija ahora está más feliz y confía en lo que puede hacer.” (Padre de familia).

“Las dinámicas nos ayudaron a comprender que no solo es aprender cosas nuevas, sino también aprender a sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás.” (Profesor de tercer grado).



Cohesión comunitaria, empatía y respeto mutuo. Este aspecto se evidenció en una mayor disposición para integrarse y expresar emociones entre los estudiantes en situación de vulnerabilidad, fomentando un ambiente seguro y colaborativo. A continuación, se muestran más testimonios de los informantes sobre cómo estas dinámicas favorecieron la convivencia:

“Mi hijo ha aprendido a trabajar en equipo, y eso se refleja incluso en casa cuando ayuda más a sus hermanos.” (Padre de familia).

Los padres de familia y maestros coincidieron en que estas dinámicas fortalecieron la autoconfianza de los estudiantes y promovieron un espacio más equitativo, lo cual contribuyó al desarrollo integral de los aprendices. Por consiguiente, los resultados obtenidos se presentan a continuación, la cual resume los aspectos evaluados, observaciones principales e impactos percibidos en los participantes. Elementos significativos para la propuesta de transformación sobre estrategias basadas en acciones sutiles y toques efímeros. Organizando la información sobre el fortalecimiento de los sentimientos vitales, la creación de un entorno seguro y positivo, y los cambios en actitudes y relaciones sociales, destacando el impacto transformador de las acciones sutiles y los toques efímeros en la comunidad educativa.

Tabla 1

Los sentimientos vitales en el aprendizaje para enfrentar los desafíos actuales

| Dimensión Analizada | Observaciones Principales | Impacto Percibido |
|--|--|--|
| 1. Fortalecimiento de los sentimientos vitales y bienestar emocional y percepción de apoyo. | <ul style="list-style-type: none"> - Mejora en el bienestar emocional y disposición hacia el aprendizaje cuando se promovieron sentimientos vitales (amor, respeto, empatía, gratitud) mediante toques efímeros y acciones sutiles. - Padres y maestros reportaron mayor seguridad en los participantes y mayor disposición para participar, relacionarse y expresar emociones. - La colaboración entre padres-docentes y estudiantes facilitó respuestas ágiles y oportunas promoviendo un bien común. | <ul style="list-style-type: none"> - Aumento en la autoconfianza y disposición de los participantes. - Fomento de un ambiente de respeto y empatía que beneficia tanto a los participantes como a los adultos involucrados en su educación. - Mejora en la toma de decisiones colectivas. - Fortalecimiento del respeto por la diversidad. - Autoaprecio y autovaloración por el trato recibido a través de los toques efímeros y acciones sutiles. |
| 2. Creación de un entorno seguro y positivo, sentido | <ul style="list-style-type: none"> - Actividades de reconocimiento y valoración | <ul style="list-style-type: none"> - emocionalmente seguro y positivo, clave para la |



de pertenencia y autoaprecio.

3. Cambio en actitudes y relaciones sociales. Convivencia escolar, empatía y respeto mutuo.

y vigorizaron el sentido de pertenencia y propósitos en los participantes.

- La participación activa de padres y docentes promovió una red de apoyo en la comunidad educativa, destacando el valor de cada miembro.
- Los participantes en situación de vulnerabilidad mostraron mayor apertura y participación desarrollando empatía y respeto mutuo, atendiendo la diversidad.
- Incremento en el compromiso hacia su propio aprendizaje y mejor comportamiento alineado con los principios de Maturana y Damasio sobre el amor y el rol de las emociones en la vida humana.

inclusión y el desarrollo integral de cada participante.

- Refuerzo de la colaboración y apoyo mutuo entre padres, docentes y participantes.
- Reconocimiento del propio valor a través del trato y la atención instantánea.
- Mejora en la convivencia escolar y en la aceptación de la diferencia entre los participantes.
- Mayor compromiso y responsabilidad de los participantes hacia su proceso de aprendizaje dominado por el entorno emocional positivo y seguro creado en el aula.
- La calidez del ambiente permitió expresar los pensamientos sin temor al juicio.
- Cada acción tuvo un propósito de apoyo y cuidado hacia el ser.

DISCUSIÓN

Los hallazgos obtenidos confirman la relevancia de los sentimientos vitales en el aprendizaje, tal como lo sugieren autores como Damasio (2009a) y Maturana (1991-2015), quienes destacan la dominancia de las emociones en el equilibrio vital y la convivencia social. La mejora en el bienestar emocional observada en esta investigación se alinea con los planteamientos de Palma-Delgado y Barcia-Briones (2020), quienes subrayan la importancia de desarrollar competencias emocionales para enfrentar desafíos sociales y académicos. Sin embargo, este estudio amplía estas perspectivas al demostrar que acciones sutiles, como el contacto visual y la escucha activa, tienen un impacto transformador en la dinámica del aula.

En comparación con estudios previos que se enfocaron en talleres estructurados, esta investigación introduce las acciones sutiles como herramientas cotidianas de transformación. Por ejemplo, Janov (2001) enfatiza cómo el amor y las interacciones genuinas impactan positivamente en el desarrollo emocional, lo cual se evidencia en este estudio en los cambios observados en la convivencia escolar y la disposición de los estudiantes para colaborar. Esto sugiere que las interacciones emocionales en el aula deben considerarse un componente central del aprendizaje.



Además, los datos reflejan que un entorno emocionalmente seguro y positivo no solo favorece el aprendizaje académico, sino que también fomenta habilidades sociales clave como la empatía y el respeto por la diversidad. Esto coincide con Castellanos y Contreras (2021), quien advierte sobre la necesidad de promover espacios donde las emociones sean valoradas y reconocidas como elementos esenciales en la educación. En este sentido, los resultados tienen implicaciones prácticas para la formación docente, sugiriendo que los maestros podrían ser capacitados en acciones sutiles para fortalecer comunidades educativas más inclusivas.

En un contexto global donde la salud mental y la educación emocional son prioridades crecientes, este estudio invita a repensar el papel de las emociones como un eje fundamental en el diseño de entornos educativos, como lo expresa Janov (2013). “Si estamos intentando recuperar nuestra humanidad, necesitamos recuperar nuestros sentimientos, y no podremos lograrlo solo mediante ideas” (p.27) por lo tanto, las acciones sutiles y los sentimientos vitales no solo transforman las actitudes, sino que también abren nuevas posibilidades para construir comunidades educativas más humanas.

Por consiguiente, se vale reflexionar aportes como los de Zambrano-Cruz y Lazo-Moreira (2023), donde expresan que la correcta gestión de la inteligencia emocional permite afrontar de manera positiva los problemas psicosociales en la primera infancia, destaca la importancia de enseñar a los niños y niñas de edad temprana a gestionar sus emociones de manera efectiva, los sentimientos vitales examinados como una de las formas de reconocer, comprender y manejar las emociones propias y de los demás se presenta como una herramienta clave para superar los problemas relacionales que pueden surgir en esta etapa. Se observó que los participantes que desarrollaron habilidades emocionales adecuadas fueron capaces de resolver los conflictos y las diferencias con sus compañeros, adaptándose con mayor facilidad a los entornos escolares y enfrentando las frustraciones de manera constructiva

De este modo, promover los sentimientos vitales a través de acciones sutiles no solo contribuye al desarrollo integral de los seres humanos en su presente, sino que también establece las bases para un crecimiento saludable a lo largo de las distintas etapas de la vida. Las interacciones y gestos pequeños, pero significativos, como la escucha activa, el reconocimiento verbal y el contacto genuino, no solo refuerzan el bienestar emocional en el momento presente, sino que también fomentan la capacidad de los individuos para manejar sus emociones, enfrentar desafíos y establecer relaciones saludables en el futuro.



CONCLUSIONES

Las emociones deben considerarse como un eje central en la educación, priorizando su integración a través de los sentimientos vitales como el amor, la gratitud y la empatía. Estas emociones son fundamentales para promover el bienestar emocional y social de los estudiantes. Incorporarlas en las prácticas educativas refuerza la convivencia escolar, fomenta el respeto mutuo y facilita un aprendizaje desde una perspectiva más humana e integral, contribuyendo significativamente al desarrollo emocional y social de los educandos.

La formación docente en competencias emocionales resulta clave para que los educadores establezcan conexiones auténticas con sus estudiantes y apliquen estrategias pedagógicas alineadas con los sentimientos vitales. Los docentes emocionalmente capacitados contribuyen a la creación de entornos de aprendizaje más empáticos, colaborativos, seguros y orientados al bienestar integral, generando espacios educativos sanadores y transformadores.

Asimismo, es fundamental impulsar políticas escolares que promuevan el respeto por la diversidad y la colaboración entre estudiantes, docentes y familias. Estas políticas son esenciales para la construcción de espacios inclusivos y emocionalmente seguros, donde las emociones sean reconocidas y valoradas como un componente central del proceso educativo, fortaleciendo el desarrollo integral de la comunidad escolar.

La observación constante y reflexiva de las dinámicas emocionales en las comunidades educativas también resulta imprescindible para comprender su impacto en la transformación de las relaciones, el bienestar y el aprendizaje. Este proceso permite ajustar y enriquecer las estrategias pedagógicas, integrando de manera efectiva las emociones mediante acciones sutiles que potencien el desarrollo integral de los participantes.

Por último, al aplicarse la propuesta sobre estrategias basadas en acciones sutiles y toques efímeros en la convivencia escolar y entornos educativos basados en la cooperación la interacción constante entre estudiantes, docentes y familias, se logró inferir que estas interacciones refuerzan las redes de apoyo emocional y social, favoreciendo un desarrollo integral. Así con la participación activa de todos los miembros de la comunidad educativa promueve una educación inclusiva, participativa y transformadora, basada en el respeto mutuo y la colaboración.

CONFLICTO DE INTERESES

El autor declara que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo



científico. Asimismo, manifiesta que en su elaboración no se utilizó ninguna herramienta de Inteligencia Artificial.

REFERENCIAS

- Castellanos y Contreras, L. A. (2021). Constructos teóricos sobre las emociones que manifiestan los docentes de básica primaria en su práctica pedagógica [Tesis doctoral, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio"]. Venezuela. <https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/227>
- Damasio, A. (2009a). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Barcelona: Crítica S.L. <https://archive.org/details/DamasioElErrorDeDescartesCompleto>
- Damasio, A. (2009b). *Looking for Spinoza: Neurobiology of Emotion and Feeling*. Crítica Edition. <https://archive.org/details/DamasioElErrorDeDescartesCompleto>
- Borda F. (2008). La investigación acción en convergencias disciplinarias. <https://www.ecosad.org/laboratorio-virtual/phocadownloadpap/METODO-IMPLICATIVAS/la-investigacin-accin-en-convergencias-disciplinarias-fals-borda%202.pdf>
- Figueiredo, G. de O. (2015). Investigación Acción Participativa: una alternativa para la epistemología social en Latinoamérica [Participative Action Research: An Option for Social Epistemology in Latin America]. *Revista de Investigación*, 39(86), pp. 271-290. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1010-29142015000300014&lng=es&nrm=iso
- Janov, A. (2001). *The Biology of Love*. Spain: APÓSTROFE Ediciones
- Janov, A. (2013). *The Biology of Love*. In *Prevention Articles, Quotes from Prevention Books*. <https://hazihezi.com/citas-del-libro-embriologia-del-amor-a-janov>
- Manrique G. (2019). *Surcando esencias. El poder de los sentimientos vitales como alternativa de transformación en el accionar y pensar de la comunidad de aprendiencia*. [Tesis no publicada] Universidad de La Salle. San José de Costa Rica.
- Maldonado, C. E. (2009). The Complexity of Social Systems: A Challenge for the Social Sciences. *Cinta de Moebio*, (36), pp. 146-157. <https://doi.org/10.4067/S0717-554X200900030001>.
- Maturana, H. (1991). *La realidad: ¿objetiva o construida?* Santiago de Chile: Dolmen.
- Maturana, H., y Varela, F. (2003). *De máquinas y seres vivos: Autopoiesis, la organización de lo vivo* (1ª ed.). Editorial Universitaria y Editorial Lumen.
- Maturana, H. (2015). *El árbol del vivir*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Matríztica.
- Palma-Delgado, G. M., y Barcia-Briones, M. F. (2020). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 6(2), 72-100. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7467934.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Vaja, A.B, y Martín, R.B. (Eds.). (2023). *Learning and Emotions: Stories and Studies in Multiple Contexts* (1st ed.). National University of Villa María. ISBN 978-987- 4993-88-5.
- Zambrano -Cruz, Y. A. y Lazo-Moreira, M. V. (2023). El desarrollo de la inteligencia emocional para afrontar problemas psicosociales en niños preescolares [The development of emotional intelligence to face psychosocial problems in preschool children]. *Ciencias de la Salud*, Universidad Técnica de Manabí. https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5092?utm_source=chatgpt.com