

# Navegando las emociones en la academia: una metodología transformadora para afectar y ser afectado en el aula

Tanya Elizabeth Méndez Luévano\*  
Orlando Reynoso Orozco\*\*

## Resumen

**E**n la educación contemporánea, reconocer y entender los afectos se ha vuelto esencial para cultivar una sociedad empática y solidaria. Consideramos que es crucial abandonar la idealización del sujeto humano como algo abstracto y universal, y en su lugar, abrazar su naturaleza multitudinaria, plural, en devenir y afectiva. Este artículo propone una metodología pedagógica centrada en los afectos, diseñada para el aula o espacios académicos, con el objetivo de fomentar la empatía, la paz y la conciencia afectiva en las y los estudiantes. La integración de las emociones en el aula es fundamental para un aprendizaje significativo y transformador.

Palabras clave: pedagogías, emociones, educación superior, estudiantes, rendimiento académico.

## Abstract

In contemporary education, recognizing and understanding affect has become essential to cultivating an empathetic and caring society. We believe it is crucial to abandon the idealization of the human subject as something abstract and universal, and instead embrace its multitudinous, plural, becoming, and affective nature. This article proposes a pedagogical methodology centered on emotions, designed for the classroom or academic spaces, intended to foster empathy, peace, and affective awareness in students. The integration of emotions in the classroom is fundamental for meaningful and transformative learning.

Keywords: pedagogy, emotions, higher education, students, academic achievement.

---

\*Dra. Departamento de Historia- Universidad de Guadalajara, Doctorado en Cooperación y Bienestar Social.

Contacto: tanya.mendez@academicos.udg.mx ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3207-4453>

\*\*Dr. Departamento de Políticas Públicas- Universidad de Guadalajara, Doctorado en Cooperación y Bienestar Social, reconocimiento PROMEP desde 2009 y miembro del CONAHCYT SNI nivel 1.

Contacto: orlando.reynoso@academicos.udg.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5982-8302>

## **Reconociendo las emociones como sitios de conocimiento**

En el contexto académico, las emociones han sido históricamente subestimadas y a menudo relegadas a un segundo plano, como si fueran irrelevantes para el proceso de aprendizaje. Sin embargo, desde mi perspectiva crítica y corazonada, reconocer y explorar las emociones en el aula se convierte en un acto de resistencia y transformación. En esta metodología, las emociones se consideran no solo como reacciones individuales, sino como fuerzas poderosas que afectan nuestras percepciones, decisiones y relaciones en el entorno educativo.

Las instituciones de educación superior, lugares destinados para el aprendizaje y la enseñanza, son espacios donde se viven intensa y cotidianamente las emociones. Diversas investigaciones nos muestran que las emociones son importantes para el aprendizaje, así como la calidad de la enseñanza y el bienestar social tanto de estudiantes como de docentes (Mendzheritskaya y Hansen, 2019).

Es entonces que tendríamos que preguntarnos tal y como lo propone Humberto Maturana ¿para qué sirve la educación? ¿para qué queremos educar? y en última instancia, la gran pregunta sería la de ¿qué país queremos? Hoy en el ámbito educativo nos enfrentamos al fenómeno social de que los y las estudiantes se encuentran en el dilema de escoger entre lo que de ellos se pide (mercado profesional) y el impulso de su empatía social ante las desigualdades de las que forman parte, como la pobreza, la desigualdad y la violencia (Maturana, 2001). Y al asumirnos como seres racionales consolidamos una cultura que desvaloriza las emociones y no vemos el entrelazamiento cotidiano entre razón y emoción.

En dichos ambientes educativos, se han perpetuado las relaciones de poder entre docentes y estudiantes, y el poder no es algo que uno u otro tiene, sino que es una relación en la que se concede algo a alguien a través de la obediencia, y la obediencia se constituye cuando uno hace algo que no quiere hacer cumpliendo una petición. El o la que obedece se niega a sí mismo, porque por salvar u obtener algo hace lo que no quiere a petición del otro (docente). Entonces, el que obedece actúa con enojo, y en esa emoción niega al otro porque lo rechaza y no lo acepta, al mismo tiempo, el que obedece se niega a sí mismo al obedecer y decirse “no quiero hacer esto, pero si no obedezco me castigan. De tal modo que las relaciones de poder y de obediencia, las jerárquicas, no son relaciones sociales (Maturana, 2001).

Este tipo de educación no invita a las emociones, sino que las constriñe y acorrala, con el discurso

de la correcta racionalidad en la toma de decisiones. De ahí que nuestra propuesta pedagógica tiene como fin último la armonía del vivir con un sentido en el respeto por sí mismo y por el otro, construir un aula de clase como un espacio para la felicidad y para la realización mutua, en el respeto, la igualdad, la equidad y la colaboración.

En el enfoque que propone Lorena Cabnal, por ejemplo, se hace especial énfasis en la justicia social y en los derechos indígenas en defensa del territorio cuerpo, su propuesta es la de corazonar a la educación, acción que implica un acercamiento profundamente humano y conectado con la naturaleza y los cuerpos. En la cosmovisión indígena, los corazones no solo representan emociones, sino también la conexión con la tierra y todas las formas de vida (Cabnal, 2019).

Los estudios afectivos han desafiado la visión tradicional de que las emociones son irracionales y perturbadoras (Damasio, 1996). En cambio, han destacado posturas en donde las emociones son componentes fundamentales de la toma de decisiones y la formación de opiniones en la vida cotidiana y en contextos políticos y sociales. Esta idea ha sido destacada por varios autores y teóricos en el campo de los estudios afectivos, la psicología y las ciencias sociales. Uno de los académicos prominentes que ha enfatizado esta perspectiva es Jonathan Haidt, un psicólogo social y autor sobre la moralidad y las emociones humanas (Haidt, 2013).

Esta comprensión de la afectividad ha llevado a una reconceptualización de la racionalidad humana, mostrando que las emociones son intrínsecas a los procesos de pensamiento y acción de las personas. Las emociones se encuentran entrelazadas a partir de nuestras creencias, valores y acciones, influyendo profundamente en cómo percibimos el mundo y cómo nos relacionamos con él.

Considerando que las emociones son conocimiento (Ahmed, 2017) y al situarnos en el aula, esto significa reconocer las emociones como importantes y valiosas. Al fomentar un espacio donde los estudiantes puedan expresar libremente sus emociones, ya sea a través de la escritura, el arte, el performance o la discusión abierta, desafiamos la tradicional separación entre la razón y la emoción, proponiendo que las emociones son preciadas fuentes de entendimiento y sabiduría. Al integrar este concepto en el aula, se crea un ambiente de aprendizaje situado y enriquecedor, al ir más allá de la mera transmisión de información.

Damasio ha argumentado que las emociones son inherentemente cognitivas y están vinculadas a la forma en que interpretamos y comprendemos el mun-

do que nos rodea (Damasio, 1995). En el aula, esto significa que las emociones de los estudiantes pueden proporcionar pistas fundamentales sobre su relación con el contenido curricular. Por ejemplo, y como profundizaremos más adelante, la frustración o el aburrimiento puede indicar desafíos en la comprensión, mientras que la alegría o el enojo pueden señalar una conexión significativa con el tema (Fiedler & Beier, 2014; Peterson, Brown, & Jun, 2015). Estas expresiones a las y los académicos nos pueden proporcionar relevantes perspectivas sobre sus experiencias y percepciones del mundo y así realizar una guía sobre las estrategias implementadas en la práctica académica.

Las emociones también se encuentran intrínsecamente ligadas a la construcción de identidades y relaciones de poder. Los estudios afectivos han revelado cómo las emociones son utilizadas para establecer y mantener jerarquías sociales, así como para resistir la opresión. La forma en que las emociones son percibidas y valoradas en diferentes culturas y contextos puede impactar significativamente en la identidad de los individuos y grupos, así como en su capacidad para participar en la sociedad.

Sara Ahmed, en su obra “La política cultural de la emoción”, explora cómo las emociones son políticas y cómo se utilizan para perpetuar o desafiar las estructuras de poder. Para Ahmed ciertas emociones son valoradas positivamente en la sociedad, mientras que otras son desestimadas o patologizadas. Examina cómo las emociones se utilizan para definir quién es considerado “normal” y quién es “diferente” en términos de género, raza y orientación sexual (Ahmed, 2017).

### **Deconstruyendo las emociones normativas**

Ahmed nos insta a cuestionar las emociones normativas, aquellas que la sociedad considera aceptables (Ahmed, 2015). Esta postura como método en el aula nos permite como profesores de saciar nuestras propias normas y podemos liberar a las y los estudiantes de la presión social y académica para permitirles explorar una gama más amplia de emociones al ponerlas en correspondencia con los conocimientos y textos revisados en el aula. Intentemos discutir críticamente las emociones que se esperan en diferentes situaciones y cuestionemos por qué ciertas emociones son valoradas sobre otras en conjunto a las y los estudiantes, lo que en mi caso me ha permitido desafiar mucho de lo aprendido, actos que me eran poco conscientes de mi propia práctica.

Mucho de lo que se expone en el aula tiene que ver con nuestra cultura como consecuencia de lo dictado por la sociedad ya que han tendido a separar

artificialmente la emoción de la razón, relegando las emociones a un papel secundario. Sin embargo, esta dicotomía es problemática y limitante. Las emociones no son simplemente reacciones automáticas o impulsos, sino que están profundamente arraigadas en nuestras experiencias, valores y perspectivas.

La filósofa feminista decolonial María Lugones ha desarrollado estas ideas en varias de sus obras (Lugones, 2003). Lugones examina las complejas intersecciones entre género, raza, clase y otras formas de opresión, y cómo estas intersecciones dan forma a nuestras respuestas emocionales y experiencias de vida. A través de sus escritos, Lugones destaca cómo las emociones son moldeadas por las estructuras de poder y cómo las personas resisten y transforman esas emociones en sus luchas por la liberación.

Cuando examinamos cómo las emociones están entrelazadas con el pensamiento y la acción, vemos que las emociones son como hilos invisibles que tejen la trama de nuestras vidas mentales y sociales. Las emociones son la energía que impulsa nuestras decisiones y nuestras interacciones. Influyen en cómo percibimos la información, cómo evaluamos situaciones y cómo respondemos a los demás, cómo nos dejamos afectar por las personas. Las emociones no solo colorean nuestra experiencia del mundo, sino que también moldean nuestra comprensión, motivación y comportamiento.

En el contexto de la política de los afectos, estas ideas son especialmente relevantes. Las emociones no solo influyen en nuestras creencias políticas, religiosas y en nuestras opiniones sobre cuestiones sociales; también son fuerzas poderosas en la construcción y deconstrucción de identidades políticas y de género. Las emociones como la indignación, la esperanza y la empatía pueden motivar el activismo y la lucha por la justicia social y la paz. Al mismo tiempo, las emociones como el miedo y el odio pueden ser explotadas para promover agendas políticas divisivas y opresivas.

Al reconocer que las emociones son intrínsecas a nuestros procesos de pensamiento y acción, podemos avanzar hacia una comprensión más completa de la humanidad y sus interacciones. Intento con esto provocar y cuestionar esas normas sociales que han relegado a las emociones a un lugar secundario e impiden apreciar lo suntuoso, así como la complejidad de nuestra vida emocional. En última instancia, esta comprensión más profunda de las emociones nos invita a abrazar nuestra compleja naturaleza emocional y a reconocer el papel central que desempeñan en la formación de nuestras identidades, nuestras relaciones y nuestras sociedades.

La idea de reconocer las emociones como sitios de conocimiento es esencial para entender cómo las experiencias afectivas no solo nos influyen a nivel personal, sino que también moldean nuestras interacciones sociales y nuestra comprensión del mundo que nos rodea.

Las emociones que se expresan y reconocen en el aula de clase son diversas, todas ellas influyen la forma en la que aprendemos y determinan en gran medida nuestro éxito o fracaso escolar (Mendez Luevano & Reynoso Orozco, 2019; Ortega Medellín, Marin Martínez, Reynoso Orozco, & Lara García, 2020; Reynoso Orozco & Mendez Luevano, 2018). Los y las estudiantes reportan muchas emociones que describen como positivas y negativas con frecuencias muy similares (Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2002), es decir, dichas emociones que se viven en el aula de clase pueden por una parte contribuir a mejorar el aprendizaje, ser neutras en la mayoría de los casos e incluso generar conductas que afecten el rendimiento académico.

Por lo que es necesario que generemos las condiciones académicas necesarias para lograr generar puentes alrededor de los procesos de expresión y experiencia de una emoción. A pesar de la evidente importancia de atender tanto la naturaleza como las consecuencias de estas relaciones, existe poca investigación al respecto.

Reconocer que las emociones no son simplemente reacciones subjetivas a estímulos externos; sino fenómenos profundamente arraigados en nuestras relaciones sociales, en nuestras identidades y en las estructuras de poder que nos rodean es considerar que las emociones son sitios de conocimiento, en donde nuestras respuestas emocionales están afectadas por situaciones específicas que llevan consigo a una riqueza de información y significados. Las emociones son formas de conocimiento encarnado, surgen de nuestras interacciones con el mundo y están imbuidas de nuestra historia personal y colectiva.

Una de las autoras que ha descrito esta concepción de las emociones es Bell Hooks (2021), una feminista y autora sensible y comprometida de los estudios culturales y la pedagogía crítica. En sus escritos, Hooks ha articulado la importancia de las emociones como formas de conocimiento. En su obra “Enseñando a transgredir”, explora cómo nuestras emociones, tales como el amor, la ira y el dolor, están entrelazadas con nuestras experiencias vividas y cómo estas emociones pueden proporcionar comprensión y perspicacia sobre nuestras vidas y las estructuras de poder que nos rodean.

Enseñar es una práctica educativa (Evans, 2017) y las experiencias emocionales tienen un impacto en el bienestar social de los docentes. Nuestras decisiones sobre las estrategias didácticas, la selección de contenidos temáticos y las planeaciones de las clases están llenas se llevan a cabo bajo contextos emocionales, de tal manera que gran parte de la calidad de la educación depende de las emociones de los docentes.

Existe poca literatura relacionada con las emociones de los docentes en espacios universitarios, la gran mayoría de los estudios relacionados con emociones y educación se centran en los y las estudiantes (Hagenauer & Volet, 2014). El hecho de enseñar es vivido y experimentado como una emoción, para muchos y muchas la actividad docente se vive con alegría, pasión y entusiasmo. Si bien es cierto que no muchos comparten los mismos niveles de motivación para enseñar y relacionarse con sus alumnos, es evidente la gran carga de socialización que requiere el acto de enseñar.

### **Deconstruyendo las normas emocionales: reconociendo las singularidades emocionales**

Para aterrizar a la propuesta metodológica, es crucial deconstruir las normas emocionales que han sido impuestas por las estructuras patriarcales y sociales. Esto implica cuestionar por qué ciertas emociones, como la calma y la serenidad, son valoradas mientras que otras, como la ira o el entusiasmo, son a menudo desvalorizadas o suprimidas en el contexto académico. Al desafiar estas normas, podemos crear un espacio donde todas las emociones son validadas y respetadas, independientemente de su naturaleza, género o expresión.

Cuando nos embarcamos en el proceso de deconstruir las normas emocionales en el ámbito académico, nos encontramos frente a una tarea esencial y profundamente transformadora. Estas normas, impuestas por las estructuras sociales y patriarcales, han limitado durante mucho tiempo la expresión emocional, creando divisiones y jerarquías en nuestras interacciones humanas. Deconstruir las normas significa desafiar las expectativas preconcebidas sobre cómo debemos sentir y expresar nuestras emociones en el contexto académico y, por ende, en la sociedad y en su conjunto.

Una de las primeras etapas de esta deconstrucción implica reconocer y validar la pluralidad emocional. Cada individuo experimenta una gama compleja y variada de emociones, todas igualmente válidas. Al liberar a las personas de la presión de conformarse a las emociones “aceptables”, creamos

un espacio donde la tristeza, la alegría, el miedo y la esperanza coexistan sin juicios ni estigmatizaciones.

Las normas emocionales también están intrínsecamente ligadas a los sesgos de género impuestos por las sociedades patriarcales. Cuestionar estas normas implica desafiar los sesgos de género que dictan cómo deben comportarse las personas según su identidad de género. Esto significa permitir que los hombres expresen vulnerabilidad y tristeza sin ser tachados de débiles y que las mujeres expresen enojo y determinación sin ser catalogadas como demasiado agresivas. Al romper estas limitaciones, creamos un espacio donde la expresión emocional sea libre y auténtica.

### **El cambio afectivo en el aula**

Una metodología que valore las emociones, fomente la empatía y la conexión entre estudiantes y profesores, se puede convertir en una herramienta educativa fundamental, permitiendo a las y los educadores entender las emociones y experiencias de los estudiantes desde sus perspectivas individuales. Esta conexión empática podrá transformar la dinámica del aula, creando un ambiente de confianza y apoyo mutuo donde los estudiantes se sientan seguros/os para expresarse emocionalmente y, por ende, para participar activamente en su propio aprendizaje.

Cuando nos adentramos en el aula desde la perspectiva de la teoría de los afectos, nos encontramos con un espacio lleno de emociones y significados profundamente arraigados en las dinámicas sociales y culturales. Al valorar en esta metodología, la vulnerabilidad como un acto de valentía y autenticidad, las y los estudiantes son alentados a compartir sus emociones y experiencias de manera abierta, lo que crea un espacio donde las vulnerabilidades se convierten en puntos de conexión en lugar de debilidades. Esta transformación permite que el aula se convierta en un lugar donde se puede aprender y crecer a través de la autenticidad y la aceptación mutua.

Deconstruir las emociones normativas en este contexto no es simplemente un acto de rebelión, sino una invitación a la reflexión crítica sobre cómo las emociones son culturalmente construidas y utilizadas para mantener ciertas normas y jerarquías sociales.

Las emociones normativas son aquellas que la sociedad ha definido como aceptables y deseables en situaciones específicas. En el ámbito pedagógico, se han explorado cómo estas expectativas emocionales normativas afectan la educación y han abogado por prácticas educativas que desafíen estas normas, permitiendo a las personas expresar y explorar una gama completa de emociones sin restricciones basadas en el

género u otras categorías de identidad (Freire, 1969, 1975).

En el aula, esto se traduce en la expectativa de que las y los estudiantes deben mostrar emociones como la calma, la atención y la seriedad, mientras que emociones como la ira, la rabia, la tristeza o el entusiasmo desenfrenado a menudo son desalentadas o incluso reprimidas. Este enfoque tradicional crea un ambiente emocionalmente restrictivo que limita la expresión auténtica de las y los estudiantes y perpetúa las normas de poder existentes.

Desde la teoría de los afectos mencionada anteriormente, deconstruir las emociones normativas implica cuestionar porque ciertas emociones son valoradas sobre otras y cómo estas normas emocionales refuerzan las estructuras de poder. Habrá entonces explorar cómo las emociones son racializadas, generizadas y culturalmente determinadas, y cómo estas construcciones emocionales afectan a diferentes grupos de estudiantes de manera desproporcionada.

Por ejemplo, ¿por qué se espera que los estudiantes de carreras como de psicología sean más abiertos emocionalmente en comparación con estudiantes de antropología? ¿Por qué se considera inapropiado que los estudiantes muestren enojo o resistencia cuando se enfrentan a injusticias o discriminación? Deconstruir estas normas emocionales nos permitirá cuestionarnos y afectarnos acerca de nuestras estructuras de poder y fomentar un ambiente donde las emociones sean reconocidas y respetadas.

### **Impacto en el aula y en sí mismos-as**

Al crear un espacio emocionalmente seguro y abierto donde las y los estudiantes puedan expresar una gama más amplia de emociones ya sea abiertamente o en textos, puede permitir que las y los estudiantes sean más auténticos en su expresión emocional, promueve la empatía y la comprensión entre las y los estudiantes. Además, estamos preparando a las y los estudiantes para participar de manera más crítica en la sociedad, cuestionando las injusticias y desafiando las estructuras de poder en sus comunidades. Este trabajo es intencionado al proponerse:

- La lectura viva: entendida como la práctica de resonar con las y los autores en voz alta de manera apasionada y comprometida, puede, de hecho, desempeñar un papel significativo en la emancipación emocional de las personas, especialmente de los estudiantes. Desde mi perspectiva de las diversidades y singularidades de género y la liberación emocional, veo la lectura viva como una herramienta poderosa para abrir las puertas de la experiencia emocional de las y los estudiantes.
- La escritura: fue un legado de entrañables profesores como Ricardo Romo en la maestría de Terapia Familiar en donde nos alentaba a realizar ensayos con lecturas de Juan Rulfo “Mientras tanto Juan Rulfo no renunciaba a narrar situaciones locales con resonancias universales. No es casual que un crítico nipón subrayara que la novela rulfiana describía bien la personalidad del japonés. Y es que la temporalidad desgarrada vivida por los personajes, a través de la existencia sufriente, es un elemento que transversaliza lo elementalmente humano de las personas, independientemente de su ubicación geográfica, económica y cultural” (Romo, 2014). La escritura que ponga de manifiesto las emociones y la intersubjetividad fomenta una mayor autoconciencia y la genuinidad emocional. Las y los estudiantes son alentados a reflexionar críticamente sobre sus propias emociones y a comprender cómo las normas sociales influyen en sus experiencias emocionales que atraviesan el cuerpo y sus interacciones. Esta autoconciencia crítica no solo contribuye al crecimiento personal, sino al dejarse a-afectar por las experiencias de los demás.
- Las cartas: son otro ejemplo que retomo de este mismo profesor, aunque he de ser sincera lo intentamos por primera vez en conjunto en la pandemia del COVID en 2021. Realizar cartas a las y los autores que leímos fue un ejercicio que me cautivó. A continuación, presentamos un ejemplo de una carta que se realizó en la materia Epistemología Latinoamericana impartida en la Licenciatura de Sociología de la Universidad de Guadalajara; aquí se puso en marcha el imaginario de aquello que nunca le dije a mis autores favoritos. “Situados en el marco del sentido del pensar y el imaginar contextualizados por la conciencia histórica, caracterizada en el espacio de los sujetos. Dice Romo: incidir, recursivamente hablando, en el enriquecimiento de los procesos de creatividad desplegado por los participantes en las trayectorias de sus propias indagaciones (Romo, 2014). Carta de Alumna a Zemelman (24 de marzo 2021):

*Estimado Zemelman,*

*Yo también suscribo a que la historia no es unitaria y que no hay progreso indefectible. Por eso hoy escribo acerca de ello, desde mi apropiación de la historia, para acercarme a explicar-me lo concreto, pienso también en la recuperación de la totalidad y me pregunto cómo será el salto hacia lo desconocido si algún día habremos de darlo. Antes de llegar a esa conclusión tuve que voltear para encontrar cómo llegamos aquí y actualmente me encuentro en un dilema. Verá, algunas perspectivas con las que por mi experiencia en este mundo como mujer tuve contacto, consideran con énfasis despectivo que voltear a ver la historia es algo que denominan “fundacionismo”. Hace ya varios años, que después de comenzar, como muchas otras, a rastrear la historia de las mujeres no he podido ni deseado dar vuelta atrás en esa mirada. Así que, esto ha implicado que deba actuar conforme a lo que entiendo con honestidad: yo no podría estar menos de acuerdo con quienes considero que desprecian el historizar. Aún en la distancia que tomo respecto a dicha perspectiva, esta ausencia de la historia en la explicación del mundo que hacemos y habitamos con todo y el afán de privarse de ella ha hecho mella en mí. El último motivo de esto es que tampoco puedo estar de acuerdo con quien funda un origen para justificar su presente a manera reivindicativa. Le escribo como quien ha coincidido con el feminismo desde hace tiempo. Para explicarme de manera puntual, tanto existen corrientes en el feminismo que siguen a autoras como Susan Cavin en “El origen lesbiano”, como aquellas que siguen a Butler en su perspectiva metafísica, ahistórica y engeneradora. Para mí ambas incurren en un error, unas por buscar reivindicar las sujetas que se han hecho en la modernidad atribuyéndole a la historia rasgos que no podía tener y otras por no admitir que el género no flota, sino que es un constructo social que se encarna. La materialidad, que también somos los cuerpos-las personas, tiene historia, y sin ella se incurre en la ontologización de las categorías, siendo estas categorías, categorías de este mundo patriarcal y opuesto a la vida desde su principio, incluida la categoría género.*

*El dilema en el que me encuentro es que también yo, que he volteado a la historia y que he encontrado explicaciones en las Cavin, Reed, Cabnal, Lugones, Scholz, con Werlholff y Oyewumi, temo a incurrir en el fundacionismo y las explicaciones lineales. La diferencia es que no deseo reivindicar las formas sujeto de la modernidad, estas derivan de la racionalidad (o racionalidades) del patriarcado. Procuero no seleccionar en la historia un origen a mi conveniencia, ni siquiera con el estatus inadmitido que entre feministas se les otorga a las lesbianas, ellas de la mano de Cavin (por ejemplo) fundan un origen, no les importa la verdad, sino la construcción como usted dice. Aún así, lo hacen para reivindicar a las que ahora son y han debido hacerse en un mundo de sentido patriarcal cuyo cuestionamiento queda a medias ¿basta con que estén tranquilas? aún hay mucho por hacer.*

*Recuerde que al principio he hablado del salto hacia lo desconocido, para mí es preferible aclarar lo que se tenga que aclarar, aunque produzca incertidumbre, prefiero eso que la reordenación de lo ya existente en estas condiciones.*

- Narrar en capas: la narración en capas es una técnica dentro del método de la autoetnografía que permite explorar experiencias y significados en profundidad. Al emplear esta metodología, las personas pueden desglosar sus experiencias en distintas capas, profundizando en los detalles y examinando cómo estas capas interactúan y se entrelazan. A través de esta técnica, se busca comprender las complejidades de una experiencia, reconociendo que nuestras vidas están formadas por múltiples capas de significado, contexto y emoción. En la narración en capas, cada capa representa un aspecto específico de la experiencia, ya sea emocional, social, cultural o histórico. Al analizar estas capas de manera separada y luego integrarlas, se obtiene una comprensión más rica y matizada de la experiencia en cuestión. Este enfoque permite capturar la complejidad de las vivencias humanas, considerando no solo los eventos superficiales, sino también las emo-

ciones subyacentes, las influencias culturales y las dinámicas sociales que dan forma a esas experiencias. Una de las autoras en las que me inspiré lo ritmé de un trabajo realizado con el grupo de Investigación y Diálogo para la Autogestión Social (IDAS) (Investigación y Diálogo para la Autogestión Social A.C., 2023), donde la Dra. Aitza Miroslava Calixto Rojas nos compartió este trabajo de Carol Rambo Ronai (Rambo, 2019). Trabajo de estudiante en carrera de psicología materia Teorías psicosociales y subjetividad (12 de septiembre del 2023):

*He escuchado a tantas personas decir que les gusta el océano, saber que alguien se emociona por tener la oportunidad de ver delfines, lobos marinos y ballenas. Pero ¿porqué a mi me da tanto miedo eso? ¡¿Una ballena?! Espero no tener que ver una. Me causan tanto miedo y no lo entiendo. No puedo negar que son majestuosas, pero me causa tanto vértigo, siento como el miedo esta en todas partes de mi cuerpo, especialmente en mi estómago, va creciendo, siento que me supera, que se desborda, ¿por qué me dan tantas ganas de vomitar? He reflexionado tanto esto, sé muy bien lo que siento representa lo que hay en mi interior. Me aterra lo profundo, lo desconocido, lo que me parece demasiado grande, porque me da tanto miedo no ser igual de “grande”. Mis miedos me hacen pequeña.*

Sumergirse en esta experiencia metodológica es una manera profundamente encarnada y perceptiva de conocer al estudiantado. Desde mi perspectiva crítica, esta transformación metodológica es esencial para abordar las inequidades de género y otras formas de opresión como la clase, el origen y la cultura, el proceso de aceptación del cuerpo de ser inteligente o no, de ser mujer en una academia muchas veces violenta de todo aquello que subyace en el proceso de aprendizaje.

Esta participación encarnada y perceptiva implica una inmersión más profunda y comprometida en las experiencias de las y los estudiantes y su contexto de estudio o intervención. Esto se vuelve mucho más significativo ya que no solo es observar sus vidas, sino también sentir y entender las experiencias desde dentro al irse adoptando una perspectiva más empática y relacional.

La participación encarnada implica entonces una conexión más profunda con el cuerpo y las experiencias físicas de los sujetos que se dejan afectar por las experiencias de los demás. Esto puede implicar participar en actividades físicas, rituales corporales o incluso compartir espacios íntimos. Al sumergirse en estas experiencias de manera encarnada, se pueden capturar las complejidades de las emociones, sensaciones y vivencias corporales, que a menudo son fundamentales para entender las realidades de las personas, especialmente en contextos de género.

### **Miedo al cambio**

Las personas a menudo rechazan la libertad emocional debido a la influencia arraigada de las normas sociales y culturales. Estas normas han sido perpetuadas durante siglos y han moldeado nuestra comprensión colectiva de lo que es “aceptable” emocionalmente. Esta resistencia a la libertad emocional puede surgir por varias razones profundamente arraigadas en nuestra psicología social y cultural. En este proceso me tocó recientemente un grupo en la carrera de psicología que presentó muchas resistencias a estas pedagogías intencionadas que se han mencionado anteriormente.

El miedo al cambio es un fenómeno complejo arraigado en las estructuras sociales y culturales que han moldeado nuestras percepciones y experiencias a lo largo del tiempo. Desde mi perspectiva, este miedo se entrelaza profundamente con las normas de poder y las jerarquías sociales que han existido durante siglos, perpetuando desigualdades y limitando la libertad emocional y cognitiva de las personas.

El miedo al cambio surge en gran parte debido a la incertidumbre que acompaña cualquier transformación, ya sea a nivel individual o social. Las personas a menudo se sienten cómodas en sus zonas de confort, donde las estructuras familiares, sociales y emocionales son predecibles y familiares. La idea de cambiar estas estructuras, incluso para algo potencialmente mejor, puede ser aterradora, ya que implica lo desconocido y la posibilidad de perder el equilibrio y la estabilidad percibidos.

El proceso del miedo al cambio y la resistencia a la libertad emocional es un tema complejo y multidimensional que ha sido explorado por varios expertos en campos como la psicología social, la sociología y las perspectivas críticas y feministas. Para bell hooks autora que ha escrito extensamente sobre el feminismo y la importancia de desafiar las normas sociales y las estructuras de poder. Señala cómo las identidades y las emociones están ligadas a las estructuras sociales, proporcionando una perspectiva valiosa sobre el miedo al cambio (Hooks, 2021).

Audre Lorde exploró las intersecciones del racismo, el sexismo y la homofobia, y cómo estas estructuras de poder generan miedo al cambio (Lorde, 1984). Sus escritos sobre la transformación personal y social son relevantes para entender cómo superar el miedo y resistir las normas opresivas. Gloria Anzaldúa examinó las identidades fronterizas y cómo las personas desafían las normas culturales y de género (Anzaldúa, 1987). Su trabajo proporciona perspectivas sobre la resistencia y la transformación a nivel personal y social.

La sociedad tiende a juzgar y estigmatizar las emociones que se desvían de las normas aceptadas. Las personas pueden temer ser estigmatizadas, marginadas o ridiculizadas si expresan emociones que no son socialmente aceptables, lo que lleva a una supresión de las emociones genuinas.

Las normas sociales y de género desempeñan un papel crucial en el miedo al cambio. Las expectativas tradicionales de género dictan cómo deben comportarse las personas en función de su identidad de género, creando limitaciones y restricciones emocionales. Cuestionar estas normas implica enfrentar la resistencia tanto de aquellos que las mantienen como de quienes han internalizado estas normas a lo largo de sus vidas.

El miedo al cambio también está relacionado con el apego a identidades y creencias. Las personas a menudo se aferran a sus identidades y creencias como una forma de seguridad y estabilidad emocional. Cuestionar estas identidades y creencias puede provocar ansiedad y resistencia, ya que amenaza la percepción de quiénes somos y cómo nos relacionamos con el mundo.

Superar el miedo al cambio requiere un esfuerzo consciente y colectivo para desafiar las normas y estructuras que lo perpetúan. Implica reconocer la naturaleza fluida de la identidad y la emoción, permitiéndonos a nosotros mismos y a los demás explorar nuevas formas de ser y sentir. También implica cuestionar las expectativas de género y las estructuras de poder, creando un espacio donde la diversidad emocional y de género sea celebrada en lugar de reprimida.

En última instancia, el miedo al cambio es una manifestación de las fuerzas sociales y culturales que han moldeado nuestra comprensión del mundo. Al desafiar estas fuerzas y fomentar la aceptación y la empatía hacia el cambio y la diversidad emocional, estamos trabajando hacia un mundo donde la libertad emocional es una realidad para todos, independientemente de su género, identidad, clase, diversidad, creencias políticas o espirituales o experiencia, entre otros aspectos.

### **La emancipación emocional: a-fectándonos**

La emancipación emocional representa una revolución en la forma en que entendemos y experimentamos nuestras emociones. En el contexto de la resistencia feminista y las luchas contra las estructuras opresivas, la emancipación emocional se convierte en un acto de resistencia y empoderamiento fundamental. Aquí, la libertad para sentir y expresar nuestras emociones se convierte en una herramienta para de-

sañar las normas sociales, especialmente aquellas relacionadas con el género y el poder.

Fomentar la emancipación emocional en las y los estudiantes es una tarea crucial para liberarse internamente de las restricciones emocionales impuestas por las normas sociales. Desde mi perspectiva como profesora comprometida con las posturas feministas decoloniales, el conocimiento situado y las pedagogías desde el sentipensar, la ternura y la justicia la hemos ido generando a partir de realizar también procesos personales de búsqueda de otros espacios que no sean necesariamente de la academia tradicional con estrategias intencionadas recuperados de ámbitos y posicionamientos críticos como del grupo IDAS, lecturas feministas críticas y decoloniales, de pedagogías otras para cultivar la emancipación emocional en las y los estudiantes.

Apostar a la incorporación de textos académicos de mujeres, de textos críticos y literatura diversa, nos permitirá romper el epistemicidio que el etnocentrismo impregna en la academia, introducir a las y los estudiantes en una variedad de literaturas y conocimientos situados que presente personajes diversos y complejos puede ayudarles a comprender diferentes emociones y perspectivas. La lectura crítica y la discusión en clase pueden abrir sus mentes a experiencias emocionales más allá de su propia realidad.

### **Conclusiones**

A modo de cierre, impulsar una metodología que abraza las emociones no solo transforma la experiencia individual en el aula, sino que también contribuya a la creación de ciudadanos empáticos y comprensivos en la sociedad es lo que nos afecta. Al proporcionar a los estudiantes con las habilidades para comprender y gestionar sus emociones, estamos formando individuos que están mejor preparados para enfrentar los desafíos del mundo exterior con empatía y comprensión hacia los demás.

En resumen, esta metodología que navega desde las emociones en la academia no solo transforma la dinámica del aula, sino que también tiene el potencial de transformar a las y los individuos y, en última instancia, a la sociedad en su conjunto. Al abrazar nuestras emociones y las emociones de los demás, estamos construyendo un camino hacia una educación más inclusiva, compasiva y transformadora.

Al liberar nuestras emociones de las restricciones impuestas, fomentamos la emancipación emocional. Esto implica reconocer que nuestras emociones son nuestras, y nadie tiene el derecho de dictar cómo debemos sentir o expresarnos. Esta emancipa-

ción nos empodera para vivir nuestras vidas de manera auténtica, sin miedo al juicio o a la discriminación.

En última instancia, deconstruir las normas emocionales es una empresa que nos lleva hacia una sociedad más justa y equitativa. Al liberar nuestras emociones de las cadenas de las normas sociales, estamos creando un mundo donde la autenticidad emocional es celebrada y valorada, un mundo donde cada individuo puede expresar sus emociones libremente y sin restricciones. En este espacio de libertad emocional, se fomenta la empatía, la comprensión y el respeto mutuo, sentando las bases para una sociedad más compasiva y conectada.

Las pedagogías desde lo afectivo nos permiten conectarnos a nivel humano, trascendiendo las barreras superficiales de raza, género y orientación sexual. La ternura nos enseña a escuchar con el corazón abierto y a comprender las experiencias y emociones de los demás.

En el contexto educativo, las pedagogías desde lo afectivo y la ternura pueden sanar heridas profundas. Para los estudiantes que han enfrentado la discriminación y el trauma, un ambiente educativo afectuoso y tierno puede ser un lugar de seguridad y sanación. La ternura nos permite abrazar nuestras vulnerabilidades y aprender desde un lugar de amor propio y respeto mutuo.

Además, estas pedagogías permiten que los estudiantes exploren su propia identidad y voz en un entorno seguro y solidario. Desde lo afectivo, podemos fomentar la autoaceptación y la autoafirmación, permitiendo que los estudiantes se amen y valoren tal como son. La ternura nos enseña a celebrar nuestras diferencias y a encontrar fuerza en nuestra diversidad.

Desde lo afectivo y la ternura, los educadores pueden desafiar las estructuras de poder y promover la equidad. Estas pedagogías nos enseñan a cuestionar las normas opresivas y a crear espacios donde cada voz sea escuchada y valorada. Al hacerlo, estamos construyendo un mundo donde la ternura y la empatía son las fuerzas que guían nuestras interacciones, permitiéndonos crecer juntos como seres humanos y transformar la educación en un acto de amor y liberación.

## Referencias

Ahmed, S. (2017). *La política cultural de las emociones*. México: UNAM, Centro de Investigaciones y estudios de género.

Anzaldúa, G. (1987). *Borderlands: the new mestiza*. San Francisco: Aunt Lute Books.

Cabnal, L. (2019). Recupero la alegría sin perder la indignación, como un acto emancipatorio y vital. *Píkara*.

Damasio, A. (1996). *El error de Descartes. La razón de las emociones*. Santiago de Chile: Andres Bello.

Evans, R. (2017). Emotional pedagogy and the gendering of social and emotional learning. *British Journal of Sociology Education*, 184-202.

Fiedler, K., & Beier, S. (2014). Affect and cognitive processes in educational context. En P. Alexander, R. Pekrun, & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 36-55). London: Routledge.

Freire, P. (1969). *La educación como práctica de libertad*. Madrid: Siglo XXI.

Freire, P. (1975). *Pedagogía del oprimido*. Madrid: Siglo XXI.

Hagenauer, G., & Volet, S. (2014). "I don't think I could, you know, just teach without any emotion": exploring the nature and origin of university teacher's emotions. *Research Papers in Education*, 240-262.

Haidt, J. (2013). *The righteous mind. Why people are divided by politics and religion*. Reino Unido: Knopf Doubleday Publishing Group.

Hooks, B. (2021). *Enseñar a transgredir. La educación como práctica de la libertad*. España: Capitán Swing.

Investigación y Diálogo para la Autogestión Social A.C. (2023, 10 de octubre). *Investigación y Diálogo para la Autogestión Social*. Recuperado de <https://investigaciondialo.wixsite.com/idas>

Lorde, A. (1984). *Sister outsider: essays and speeches*. Trumansburg, New York: Crossing Press.

Lugones, M. (2003). *Peregrinajes. Teorizar una coalición contra múltiples opresiones*. Buenos Aires: Ediciones del Signo.

Maturana, H. (2001). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Chile: Ediciones Dolmen.

Mendez Luevano, T., & Reynoso Orozco, O. (2019). Ethnography of high school women: gender pedagogy approach to intimacy. *Sociology International Journal*, 338-342.

Ortega Medellín, M., Marin Martínez, V., Reynoso Orozco, O., & Lara García, B. (2020). Predictores del desempeño académico del alumnado del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. *Revista de Educación y Desarrollo*, 31-41.

Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. (2002). Academic emotions in students self-regulated learning and achievement: a program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 91-105.

Peterson, E., Brown, G., & Jun, M. (2015). Achievement emotions in higher education: a diary study exploring emotions across an assessment event. *Contemporary Educational Psychology*, 82-96.

Rambo, C. (2019). Múltiples reflexiones sobre el abuso sexual infantil: un argumento para una narración en capas en la autoetnografía. México: UAA y Colegio de San Luis.

Reynoso Orozco, O., & Mendez Luevano, T. (2018). ¿Es posible predecir el rendimiento académico? La regulación de la conducta como un indicador del rendimiento académico en estudiantes de educación superior. *Diálogos sobre educación. Temas actuales en investigación educativa*, 1-19.

Romo, R. (2014). Nudos y desafíos del pensar e imaginar epistémicos en la formación creativa de los sujetos. Reflexiones y propuestas desde una experiencia pedagógica. *Revista Iberoamericana*.