



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,
Volumen 8, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4

IMPORTANCIA DE LA ESPIRITUALIDAD EN LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA PÚBLICA Y SU IMPACTO EN EL BIENESTAR Y ÉXITO EN EL ESTUDIANTE

**THE IMPORTANCE OF SPIRITUALITY IN PUBLIC HIGHER
EDUCATION AND ITS IMPACT ON STUDENT WELL-BEING
AND SUCCESS**

Antonio Ornelas Gracián

Universidad Autónoma de Chihuahua, México

Mónica Teresa Baca Muñoz

Universidad Autónoma de Chihuahua, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12647

Importancia de la Espiritualidad en la Educación Universitaria Pública y su Impacto en el Bienestar y Éxito en el Estudiante

Antonio Ornelas Gracián¹arnelas@uach.mx<https://orcid.org/0009-0009-5423-2388>Universidad Autónoma de Chihuahua
Chihuahua, Chih., México**Mónica Teresa Baca Muñoz**mtbaca@uach.mx<https://orcid.org/0009-0004-7269-0570>Universidad Autónoma de Chihuahua
Chihuahua, Chih., México

RESUMEN

Objetivo: Discutir la importancia de implementar en los programas de educación universitaria el tema de la espiritualidad desde un enfoque holístico y neurocientífico. **Planteamiento del problema:** Las instituciones públicas de educación superior han priorizado el desarrollo de habilidades cognitivas - todas aquellas involucradas en el proceso mental que nos permiten recibir, procesar y estructurar información- dejando de lado otras habilidades relacionadas con la inteligencia emocional, el pensamiento crítico, la resiliencia y el liderazgo. **Metodología:** El siguiente trabajo de investigación es de carácter analítico-documental, cualitativo-descriptivo, no experimental, se realizó a través de un diseño de investigación-acción durante los meses de febrero a junio del 2024. **Resultados:** Es imprescindible el diseño e implementación de programas universitarios con un enfoque holístico, que atienda el tema de la espiritualidad desde la neurociencia y que le permita al estudiante el desarrollo de habilidades “blandas” para su bienestar y éxito en su vida.

Palabras clave: espiritualidad, neurociencia, habilidades blandas, inteligencia emocional, bienestar

¹ Autor principal
Correspondencia: mtbaca@uach.mx

The Importance of Spirituality in Public Higher Education and Its Impact on Student Well-Being and Success

ABSTRACT

Objective: To create awareness about the importance of implementing development of spirituality in educational programs. **Problem Statement:** Public Educational Institutions have focused mainly on cognitive skills development which involves the mental process that allows learners to receive, process, and elaborate information. As a result, soft skills development and implementation are put aside. **Methodology:** The attached investigation program has analytic documentation with a qualitative description, due to the knowledge generation input. It has no experimental process through a design for investigation or action. It was conducted from February to June 2024. **Results:** After identifying the requirements for students' well-being and success in life, the finding was that there is a need to integrate in the curriculum for university programs the development for soft skills.

Keywords: spirituality, neuroscience, soft skills, emotional intelligence, and stoics

Artículo recibido 25 junio 2024

Aceptado para publicación: 27 julio 2024



INTRODUCCIÓN

Bisquerra (2020) define la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente, indispensable para el desarrollo cognitivo y esencial en la formación de la personalidad integral. Nuestra mente es mucho más compleja y maleable de lo que pensamos. Aunque nos resulte sorprendente, los seres humanos conservamos durante toda la vida la misma capacidad de aprender que cuando éramos niños.

Con el paso del tiempo perdemos motivación para aprender y adoptamos una serie de creencias sobre lo que no podemos ser y hacer: el tema del control del enfado y la ira y superar ciertos miedos son ejemplos de esta gestión del tema emocional y el punto de partida para mejorar la calidad de vida.

Mariano Sigman (2024) sugiere que el cerebro nunca deja de cambiar y eso nos permite transformarnos continuamente. Esta afirmación nos invita a mejorar nuestra paz mental y salud emocional para encontrar un balance en todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo lo físico y espiritual.

Evidentemente, una transformación de esta naturaleza no surge de la nada e implica más que voluntad, conocer las distintas herramientas que la neurociencia nos ofrece e implementarlas en nuestra vida cotidiana.

En los últimos años, el concepto de neurociencia ha creado gran expectativa en el estudio del sistema nervioso para comprender cómo se producen y regulan las emociones, pensamientos, conductas, etc., y el impacto que tiene en el ser humano el desarrollo de habilidades blandas o soft skills.

Estas competencias o habilidades interpersonales -rasgos de carácter- caracterizan la forma de interactuar y relacionarse de una persona con otras y están más vinculadas con el comportamiento y la forma de ser de un individuo que con sus conocimientos cognitivos.

Existen diversas herramientas que le permiten a los estudiantes mejorar sus habilidades de comunicación intrapersonal e interpersonal, trabajar la memoria como un respaldo del aprendizaje por experiencias, la creatividad, la empatía, la gratitud, la resiliencia, reestructurar creencias, trabajar en equipo, etc., todas destrezas que surgen luego de aplicar las habilidades blandas.

La neurociencia también ha trazado el estudio del desarrollo de la conciencia e intuición (como resultado del diálogo interno), la toma de decisiones responsables, la gestión del tiempo, el poder de las palabras positivas y el sentido de nuestra vida.



El impacto de este enfoque holístico y neurocientífico es claro: una mejora significativa en cada uno de los roles que el individuo desempeña durante cada etapa de su vida, en este caso como estudiante. Las habilidades blandas delinean ese constructo multidireccional y permanente para alcanzar la comprensión de sí mismo, el mundo, la naturaleza y el cosmos que es la espiritualidad.

El término "soft skill" o habilidades blandas fue creado en 1960 por el ejército de Estados Unidos cuando los soldados se dieron cuenta que existían muchas otras actividades igual de importantes que las militares y que no estaban catalogadas ni estudiadas, aptitudes necesarias para liderar grupos y motivar a los soldados, dos de los factores decisivos en los conflictos bélicos.

Fue hasta 1972 que se publicó un manual de entrenamiento donde se comenzó a utilizar formalmente el término "soft skill" y a partir de ahí, se hicieron más estudios sobre este tipo de habilidades y su rol en el día a día.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente trabajo de investigación fue de carácter analítico-documental, cualitativo de tipo básico, debido a la aportación en la generación del conocimiento, no experimental a través de un diseño de investigación-acción, por lo que se procedió a identificar diversos ejes de discusión, recolectando información a través de documentos, logrando revisar una variedad de publicaciones científicas que han estudiado los diferentes contenidos tratados en el presente documento, en su mayoría fuentes internacionales de especialistas en el tema con entrevistas, -que brindan desde diferentes puntos de vista y abordan el tema desde distintas áreas de la neurociencia -comprobando su impacto en el bienestar del estudiante.

Planteamiento del Problema

Derivado de los últimos estudios realizados por la neurociencia en su afán por conocer más las diversas funciones del cerebro humano, los resultados han arrojado interesantes datos sobre el impacto que demuestra tener el desarrollo de la espiritualidad y su impacto en el bienestar y éxito del estudiante. No obstante, es necesario primeramente dar a conocer a las diversas instituciones educativas de nivel universitario dichos resultados, con la finalidad de concientizar al cuerpo académico de su importancia e implementar el desarrollo de la espiritualidad en los programas universitarios dentro de la curricula académica.



Así mismo se requiere de una capacitación al docente; primeramente, para que forme parte de su estilo de vida y, segundo, para la impartición de los contenidos a través de las asignaturas en los programas de educación, siendo un nuevo reto para la educación universitaria.

Justificación

A nivel superior, las instituciones educativas no diseñan programas curriculares ni asignaturas que le muestren al estudiante la importancia del desarrollo de la espiritualidad en su vida cotidiana.

Si bien se empieza a discutir el tema y esbozar algunos intentos en los planes de estudio, todavía estamos lejos de entender la complejidad de la neurociencia y sus múltiples beneficios en el área de la formación académica.

La mayoría de los estudiantes saben de manera consciente o inconsciente lo que está bien o mal para ellos, lo que construye su bienestar, el reconocimiento de sus metas y lo que requieren para lograr el éxito en su vida.

Pero la mayoría no sabe cómo construir esa plenitud y bienestar, no tienen herramientas que les permitan construir la felicidad y el éxito que buscan ni un equilibrio emocional para encontrarle el sentido a su existencia, pues como decía Nietzsche, el que encuentra el por qué encuentra el cómo.

Incluso, en la dinámica actual del mercado laboral, existen nuevas perspectivas que rompen el paradigma tradicional sobre el éxito y la funcionalidad profesional, visiones alejadas de la idea antigua donde el peso académico era mayor que el desarrollo de la espiritualidad en el estudiante.

Actualmente, las empresas buscan a profesionales con diversas habilidades blandas o soft skills porque muestran a profesionales con mayor resiliencia, capacidad para planificar e innovar, con pensamiento crítico y liderazgo.

Dale Carnegie (2020) afirma que la gente que no se divierte ni siente pasión por su trabajo rara vez tiene éxito. Si uno ama lo que hace los demás amarán lo que uno hace. Esta afirmación está íntimamente relacionada con la idea de la esencia que proyecta cada individuo y de las fortalezas que los impulsan para lograr sus objetivos.

Los humanos somos seres más emocionales que racionales, si deseamos un cambio permanente y significativo en el estudiante habría que buscar el impacto sobre lo emocional y esto aplica en cualquier rol que desempeñemos en nuestra vida.



El trato con la gente es probablemente el mayor problema que enfrentan los negocios y el 85% del éxito radica en la interrelación con los demás: el secreto es entender cómo persuadirlos.

La famosa reflexión de Shakespeare da una luz definitiva sobre el tema: Antes de discutir, respira; antes de hablar, escucha; antes de escribir, piensa; antes de herir, siente; antes de rendirte, intenta; antes de morir, vive.

En este sentido, es de suma relevancia que las instituciones de educación superior trabajen en el rediseño de sus programas curriculares e integren el tema de la espiritualidad y habilidades blandas en sus planes de estudio.

De esta manera se podrán resolver algunos problemas de carácter psicosocial en el estudiante como el autosabotaje -esas acciones u omisiones de comportamiento- y otras limitaciones no reales que pueden trabajarse desde el aula.

Algunas de estas limitaciones o pensamientos negativos oscilan entre el creer firmemente que no seremos capaces de alcanzar nuestros deseos en algún aspecto de nuestra vida, en lo laboral, afectivo, académico, familiar y se traduce en una completa insatisfacción, tristeza, falta de esperanza, desencadenando una falta del sentido a nuestra existencia.

Pregunta General

¿Qué importancia tiene el implementar en los programas de educación universitaria pública el desarrollo de la espiritualidad para el bienestar y éxito del estudiante?

Preguntas específicas

¿Cómo definir la espiritualidad?

¿Qué son las habilidades blandas?

¿Cuáles son los elementos que la conforman y que deberían implementarse como parte de los programas de educación?

Objetivo General

Determinar la importancia que tiene el implementar en los programas de educación universitaria pública el desarrollo de la espiritualidad para el bienestar y éxito del estudiante

Objetivos específicos

- Definir que es espiritualidad.



- Describir qué son las habilidades blandas.
- Analizar los elementos que conforman el desarrollo de la espiritualidad para su implementación en los programas de educaciónn universitaria publica y su impacto en el bienestar y éxito en el estudiante.

Desarrollo

Marco Conceptual

Espiritualidad: es el resultado de una serie de elementos que influyen en la salud mental y emocionalde una persona, es un recurso importante en su búsqueda de significado y propósito de nuestra vida y que impacta directamente en el bienestar de la persona (Rojas Estape, 2022).

Programa educativo: conjunto de actividades a realizar en lugares, tiempos y recursos determinados previamente para el logro de objetivos y metas, el programa seleccionado debe ser la mejor alternativa de solución previo estudio y diagnóstico de la situación problemática (Núñez Arteaga, 2008).

Habilidades blandas

Se trata de las habilidades blandas o “soft skills”, que se definen como aquellas vinculadas con la capacidad del profesional para relacionarse con otros, comunicar, compartir información, liderar o conducir, motivar, escuchar y empatizar, trabajar colaborativamente y en red, y para influir a los demás. (Goleman 2000)

Bienestar: El bienestar subjetivo de la persona es el resultado de la valoración global que, a través de la atención a elementos de naturaleza afectiva y cognitiva, hace el sujeto tanto de su estado anímico presente como de la congruencia entre sus logros alcanzados y sus expectativas acerca de una serie de dominios o áreas vitales de su vida (García, 2002).

Marco Teórico

El concepto de espiritualidad es muy amplio y de una gran complejidad, a través de la historia de la filosofía hemos podido definirlo como: el conjunto de todas aquellas habilidades que le permiten al ser humano alcanzar un estado de plenitud, bienestar y felicidad.

La espiritualidad es la capacidad de conectar con tu esencia, de encontrar similitudes y diferencias con las personas para fortalecer tu personalidad y al mismo tiempo trazar esa aventura que te llevaráa encontrar el sentido de tu existencia.



La falta de espiritualidad o el habernos alejado casi por completo de ella es la razón de muchas de las problemáticas sociales. Se requiere de entrenamiento y una serie de herramientas desde lo académico para reconectar con nuestro ser y con nuestro entorno.

Hoy en día son cada vez más las investigaciones que a través de la neurociencia nos demuestran la importancia del desarrollo de ciertas habilidades (virtudes) para vivir mejor y enfrentar las dificultades que se nos presentan en la vida.

Ya desde el Estoicismo -escuela filosófica fundada a principios del siglo III- se enseñaba a los individuos a reconocer su conexión con el universo más amplio y a verse a sí mismos como parte de un todo más trascendental.

Este reconocimiento de la interconexión puede verse como una perspectiva espiritual ya que fomenta un sentido de unidad y armonía con el mundo. Algunos de los grandes líderes y pensadores en la historia fueron estoicos, como Cicerón, Epicteto, Séneca y Marco Aurelio.

Pigliucci (2017) nos dice que uno de los principios fundamentales del estoicismo es que debemos reconocer la diferencia entre lo que podemos y no podemos dominar. El estoicismo es principalmente una filosofía del compromiso social que también anima a amar a toda la humanidad y a la naturaleza. El estoicismo es una filosofía racional y amistosa con la ciencia, incluye una metafísica con una dimensión espiritual y está explícitamente abierta a una revisión y lo que es muy importante, es eminentemente práctica.

Los estoicos aceptaron el principio científico de la causalidad universal: todo tiene una causa y todo en el universo se desarrolla con los procesos naturales.

El estoicismo inició bajo la apariencia de una búsqueda de una vida feliz y con sentido, aplicarla en cada situación es el mayor objetivo de todo estoico. Para los estoicos, si eres virtuoso entonces eres bueno y, por lo tanto, serás feliz.

Los estoicos dividen la virtud en cuatro virtudes cardinales: sabiduría, templanza, justicia y coraje, las cuales funcionan como guía para las acciones y para encontrar el camino correcto durante las dificultades, los tiempos de confusión y la vida cotidiana.

Víctor Frankl afirmaba que entre el estímulo y la respuesta hay un espacio donde radica nuestro poder para elegir, ese momento decisivo es un acto de libertad y de plena conciencia que le da sentido nuestra



existencia.

Jorge Bucay (2024) asegura que los individuos elegimos libremente nuestro camino y trazamos nuestra ruta de destino, si bien existen circunstancias externas que impactan en esa travesía, la actitud que tomamos ante ella es clave para enfrentarlas.

Esta postura de resiliencia y otras actitudes frente a la vida también pueden enseñarse con herramientas desde el aula, a través de un programa formativo donde el estudiante pueda encontrar equilibrio emocional que le permitía enfrentar los desafíos y los retos en la sociedad del conocimiento.

Epigenética y relaciones sanas

Diversos estudios muestran que un gran porcentaje de nuestro bienestar depende de la herencia genética, pero no lo es todo. Uno de los factores que más impacto tiene en el bienestar son los vínculos humanos. De hecho la soledad crónica nos mata y es una alarma biológica que nos recuerda que somos seres sociales.

Manes (2024) asegura que los seres humanos prevalecemos entre las especies porque logramos vivir en grupo y tener una inteligencia colectiva. Hoy sabemos que la inteligencia colectiva es mucho más que la suma de las inteligencias individuales y hay tres factores que predicen el éxito de un equipo: empatía, liderazgo y diversidad de género.

En este sentido, sabemos que además de la información genética con la que nacemos (personalidad, temperamento, carácter) el cómo abordemos las experiencias externas determinarán nuestro éxito en nuestra vida.

El éxito real consiste en encontrarle sentido verdadero a lo que has decidido hacer y en estar presente y dedicado a ello, esa la única manera posible de conseguir grandes cosas en esta vida.

Si estás feliz contigo mismo, el reconocimiento, la fama, el dinero, etc., vienen después, porque así como no hay dos personas idénticas, tampoco hay una definición única del concepto del éxito, cada uno de nosotros tenemos la responsabilidad de marcar una diferencia en nuestro paso por la vida.

La psicología del éxito nos permite pensar e identificar nuestra propia idea de éxito y trazar un plan de acción y ejecutarlo a través del tiempo con paciencia hasta conseguir lo que anhelamos.

No es fácil de alcanzar, pero más allá de los factores externos que pueden influir y complicar ese camino hacia el éxito, la verdadera clave está en la manera de enfrentarlos, a través del



autoconocimiento e identificando nuestras fortalezas y debilidades.

Valcárcel (2022) explica que existen siete claves de la psicología del éxito. La primera y más determinante: controlar la mentalidad y las creencias. Los primeros 20 años de nuestra vida -dice- los factores externos moldean nuestra personalidad, creencias y actitudes y construimos una percepción sobre nosotros mismos en base a las creencias de nuestros padres, el sistema educativo, nuestros maestros y las relaciones con nuestros compañeros.

La segunda clave es tener una visión clara de lo que quieren conseguir. La tercera es tener un plan de acción, desglosar su visión en los objetivos y los objetivos en tareas concretas (específico, medible, alcanzable y realista en un espacio concreto).

La cuarta clave es aprender a sacrificar lo pequeño por lo importante (tiempo y energía enfocado). La quinta clave es escuchar pero sin dejarse condicionar por las opiniones de los demás (las criticassin sentido, la incredulidad, el pesimismo) .

La sexta clave es rodearse de personas que te sumen ya que las relaciones influyen en nuestro éxito, las personas exitosa son conscientes de que al dar a los demás también recibirán igual, es decir la reciprocidad como una relación causa-efecto.

Por último, está la séptima clave: la constancia, el no abandonar sus metas, no perder la motivación ni por los obstáculos ni las adversidades y usar la creatividad a su favor, todo ello lo conducirá al bienestar y a lo que llamaremos el éxito personalizado.

Emociones: El miedo

“El coraje no es la ausencia del miedo, si no el triunfo sobre él, el valiente no es quien no siente miedo, si no quien conquista ese miedo” Nelson Mandela

Según Manes (2019) los seres humanos somos sumamente emocionales, la neurociencia tiene hoy en día como objetivo el seguir investigando mas a fondo los circuitos neuronales implicados o asociadas a estas emociones como el miedo, la alegría y la tristeza.

Las emociones dan sentido a nuestra vida. Es difícil imaginar vivir sin alegría, sorpresa, enojo, tristeza o miedo. Estas emociones básicas se encuentran presentes en la mayoría de los mamíferos, pero lo que nos distingue a los humanos de ellos es el cómo las procesamos.

El miedo es seguramente la emoción que ha despertado mayor interés y ha motivado cientos de estudios



científicos, podemos definirlo como un estado emocional generado por un peligro o agresión próxima, que desencadena una sensación muy particular e intensa.

Es una alarma que nos dice que tenemos que utilizar todos nuestros recursos para enfrentarnos a una situación que nos amenaza. Otra faceta del miedo es la ansiedad, que nos advierte sobre un posible peligro que aún no está presente.

Esto ocurre gracias a una habilidad única que tenemos de poder revisar el pasado y proyectar el futuro, una herramienta crucial para la supervivencia de la especie: resolver antes de que sea tarde, prepararse antes de que el peligro se desencadene.

Sin embargo, ese mismo sistema de alarma puede fallar, al detectar peligros donde no los hay o cuando se sobredimensiona los riesgos. Esto es lo que ocurre en los trastornos de ansiedad, uno de los desórdenes psicopatológicos más comunes en las sociedades modernas.

El miedo y la ansiedad componen un sistema emocional complejo que busca incrementar nuestra sensación de seguridad. Cuando nuestro cerebro detecta (o anticipa) una situación peligrosa, cede el control a sus mecanismos más “automáticos”, menos racionales.

Si bien las diferentes emociones podrían guiar nuestras acciones, el miedo puede convertirse en un estado que nos paraliza y nos impide cumplir nuestras metas.

El miedo no moviliza, más bien todo lo contrario, nos paraliza. Bloquea nuestros mecanismos racionales de toma de decisiones y nos hace vulnerables a quien promete salvarnos de la amenaza, generando desconfianza y rechazo hacia lo que nos amenaza es decir a querer intentar una serie de acciones que nos permitan alcanzar nuestros ideales.

Autoconocimiento y felicidad

La psiquiatra Marian Rojas Estapé (2022) nos dice que a menudo escuchamos la frase: “vendrá cuando menos te lo esperes”. La realidad es que nadie vendrá a nuestro encuentro, tenemos que tomar la iniciativa y salir en la búsqueda de eso que anhelamos.

Tener ciertas nociones de cómo funciona nuestro cerebro y el cómo gestionar nuestras emociones nos puede ayudar a sentirnos mejor y encontrar el equilibrio que todos buscamos.

¿Cómo suceden cosas positivas en nuestra vida? Lo primero es conocer los rasgos de nuestra personalidad: tímido, introvertido, impulsivo, hipersensible etc., y lo segundo es reconocer los factores



que activan el estrés y la ansiedad en nuestra vida cotidiana y cómo reaccionamos ante esas situaciones. También es importante conocer el funcionamiento de nuestro cerebro y encontrar la forma de mantenerlo sano. Manes (2021) afirma que dentro de los aspectos esenciales en este sentido está la vinculación social, mantener una actitud positiva, ejercicio físico, aprender cosas nuevas, una dieta rica en omegas 3, descanso y sueño profundo.

Las diferentes experiencias sociales -un encuentro, una conversación emotiva, una relación amorosa, etc.- dejan una huella en el cerebro que modifica nuestra respuesta ante ciertas situaciones y eso predispone la forma en que nos relacionamos con los demás.

La memoria y la creatividad como aliado del aprendizaje de experiencias

La neurociencia tiene nuevos datos sobre cómo surge el pensamiento creativo. En la antigua Grecia se pensaba que la creatividad estaba confinada a un pequeño grupo privilegiado.

Hoy sabemos que todos tenemos la capacidad de ser creativos, pero la inspiración no surge de la nada, yo no voy a ir caminando por la calle y resolver un problema de arquitectura porque no soy arquitecto ni tengo conocimientos previos sobre el tema. Hay ciertos procesos previos que favorecen la creatividad o el momento creativo, el momento Eureka.

Manes (2019) también señala que la toma de decisiones es una forma humana que difícilmente puede ser reemplazada por una computadora o un robot. “El contexto influye mucho en cómo decidimos los seres humanos. Se viene una etapa en la educación y en la sociedad donde tenemos que invertir en lo que nos hace humanos y para eso tenemos que construir el bienestar”.

El origen mismo de la existencia empieza en la memoria, las ideas emanan siempre del cerebro. Son el resultado de información que hemos incorporado a lo largo de la historia. A veces un acontecimiento externo dispara una idea, pero solemos confundir el mensaje con el mensajero: estos estímulos externos no traen la idea, solo habitan en la búsqueda de la memoria.

Podemos pensar en la memoria como una mesa enorme, casi infinita, con piezas de Lego de todas formas, tamaños y colores. El ejercicio creativo consiste en escanear de manera eficiente esta mesa para encontrar piezas que se combinen en forma atractiva.

Según Sigman (2022) las ideas creativas emanan de un buen proceso de búsqueda en el laberinto de la memoria. ¿Cómo podemos encontrar una buena idea, capaz de imantar a otros y a nosotros mismos



dentro de una infinitud de relatos posibles?

La ventaja de trasladar el problema de la creatividad al de la memoria es que aparece una receta simple para una tarea compleja: reducir el espacio de búsqueda para no perderse y deambular indefinidamente en el abismo.

Disciplina, gestión del tiempo y presencia

Asegura Elrod (2021) que el modo en que empezamos con disciplina nuestras mañanas tiene un poderoso impacto en el resto del día. Su método denominado “SALVAVIDAS” propone hacer algunos cambios y seguir una pequeña rutina a primera hora, así empezaremos el día con motivación y podremos mejorar muchos aspectos de nuestra vida.

En este sentido, si se enseña al alumno a implementar esos pequeños pasos en las primeras horas de la mañana estará contribuyendo a estar presente, ese estado emocional que nos hace sentir poderosos por dentro y conectarnos con nosotros mismos.

Lograr ese estado de presencia nos ayuda a hacernos acreedores de grandes beneficios, tanto personales, como profesionales. La presencia es el estado consciente de nuestros verdaderos pensamientos, sentimientos, valores y potencial y el ser capaces de expresarlos sintiéndonos en plenitud. El cuerpo influye en la mente. La mente afecta al comportamiento. Y el comportamiento puede alterar los resultados. Amy Cuddy (2019) a través de sus investigaciones nos comparte una serie de ejercicios de cambios de postura y gestos sencillos para estar presentes. La presencia nos da el poder para estar la altura en esos momentos.

Cuddy menciona que cuando conectamos la mente al presente y lo combinamos y expresamos con las adecuadas posturas podemos alcanzar una mejor expresión y éxito en lo que hagamos. Es por ello que debemos enseñar al estudiante dichas posturas y conexión cuerpo-mente.

La empatía y resiliencia

La resiliencia es la capacidad psicológica para enfrentar una crisis, una adversidad, atravesarla y salir más fortalecido. Hay evidencias clínicas que demuestran que luego de un shock inicial de dolor intenso, muchos de nosotros empezamos a encontrar un nuevo significado a la vida, un nuevo propósito.

Rebeca Muñoz (2022) nos dice que la resiliencia es reconocer la molestia lo más pronto posible, utilizando la dosis de objetividad necesaria como antídoto para lograr calmarnos y recuperar el balance



lo más pronto posible. Es la habilidad para restablecernos después de experimentar emociones negativas.

Por otra parte, la clave fundamental para atravesar momentos difíciles es la empatía. Manes (20xx) afirma que la empatía es la habilidad que nos permite imaginar que el otro tiene creencias diferentes a las nuestras y que esas creencias quizás tengan semillas de verdad.

Esto se llama empatía cognitiva. Pero hay otro tipo de empatía emocional que se correlaciona con el liderazgo, sentir lo que siente el otro, sentir la alegría o el dolor que experimentan los demás. La empatía es clave porque nos permite funcionar como un todo, porque de situaciones como la que estamos atravesando nadie se salva solo.

La gratitud

Jeffers (2012) afirma que cuando empiezas a buscar las cosas buenas, inmediatamente dejarás de fijarte en las malas y te sentirás feliz, una persona afortunada y plena en el mundo.

Cuando generamos sentimientos de gratitud en nuestro pensamiento activamos el sistema de recompensa del cerebro, localizado en un área llamada núcleo accumbens.

Este sistema es el responsable de las sensaciones de bienestar y placer en nuestro cuerpo. Cuando el cerebro identifica que algo bueno sucede, que existen cosas en nuestra vida que merecen reconocimiento y somos agradecidos por esto, se libera la dopamina, un importante neurotransmisor que aumenta la sensación de placer.

Por esto, las personas que manifiestan gratitud viven en niveles elevados de emociones positivas, satisfacción por la vida, vitalidad y optimismo. Por la vía neuronal, la gratitud estimula las vías cerebrales para la liberación de otra hormona: la oxitocina, que estimula el afecto, la tranquilidad, reduce la ansiedad, el miedo y la fobia.

Nuestro cerebro no es capaz de sentir al mismo tiempo, gratitud y angustia. Ejercitar el sentimiento de la gratitud, disuelve el miedo, la angustia y los sentimientos de rabia. Ayuda a controlar los estados mentales tóxicos e innecesarios.

Por tanto, nosotros escogemos qué queremos sentir. Si ocupamos nuestro estado interno y ejercitamos diariamente la gratitud, iniciamos nuestro día con actitud positiva.

Es importante que pensemos en los diferentes motivos que tenemos para sentir gratitud y al terminar el



día reflexionar sobre las acciones o pensamientos que nos dan placer. La gratitud y el amor son formas de reconocimiento. Si cultivamos la gratitud, viviremos mucho mejor.

Cuando sentimos gratitud, participamos a los demás de nuestra plenitud, las personas se sienten valoradas y atraídas por nuestra energía. El resentimiento, la amargura y la actitud de víctima tienden a repeler a los demás y entonces nos sentimos menos apoyados.

De igual modo, cuando nuestra falta de gratitud nos lleva a la impotencia y la enfermedad, nos sentimos “timados”, pensamos que nuestra salud decae mientras los demás disfrutan.

En el campo de la psiconeuroinmunología ahora tenemos la seguridad de que ciertas emociones, creencias e interpretaciones (nuestro mapa mental) tienen un profundo efecto en el funcionamiento del cuerpo, de lo cual depende que nos pongamos enfermos u oponamos resistencia a la enfermedad. Más espectaculares son los estudios sobre la “impotencia aprendida”. Sean cuales fueran las dificultades o crisis de nuestra vida, si nos sentimos impotentes ante ellas, tenemos muchas más posibilidades de enfermar.

En mi opinión, el estado mental que llamamos gratitud no es innato, sino algo que aprendemos. La gratitud tiene que ver con sentirnos plenos, capaces, con el hecho de sentir que tenemos todo lo que necesitamos y que nos lo merecemos; miramos el mundo desde la perspectiva de que somos personas valiosas.

Louise (2012) nos dice que la experiencia de realización y plenitud que es posible alcanzar es lo que nos lleva a la capacidad de sentir gratitud. Sin gratitud, tendemos a sentirnos incompletos, engañados, en una palabra: impotentes.

Es importante enseñar desde la niñez la actitud de dar gracias, pues si no lo aprendimos tendemos a caer en la desesperación, resentimiento y desdicha. Es importante en esos momentos recordar con gratitud los motivos que tenemos para hacer las cosas, nuestra misión personal en la vida y nuestros sueños.

Existen diferencias sustanciales entre la gratitud convencional y la gratitud trascendental. La primera generalmente subyace de una mezcla de motivos tales como: sentido de deber, obligación, conciencia social, necesidad de reconocimiento o atención y solo rara vez el altruismo.

En cambio, la gratitud trascendental va más allá de las convenciones sociales. Comenzamos a sentir



gratitud por todas las personas y por todas las cosas en nuestra vida. Este sentimiento nos eleva, nos anima y nos sirve para elevar y animar a otras personas, reconociendo que, en definitiva, todos estamos en esto juntos.

Millman (2012) invita a sentirse agradecido cada mañana, cada terminar de un día, por los amigos, por los adversarios, por las alegrías, por las dificultades de la vida, porque las alegrías nos dan placer y las dificultades nos ayudan a crecer.

El lenguaje positivo

El lenguaje positivo es el conjunto de palabras que construyen todos los días nuestros relatos, forjan nuestra personalidad, la memoria y nuestra capacidad de ver el mundo, forjan nuestros sueños, nos enseñan a ver el lado favorable de este mundo.

Con estas palabras vamos construyendo nuestra propia narración, aportan herramientas importantes como la capacidad del cerebro de ser más rápido, de estar más atento, de estar más concentrados, aporta energía y creatividad.

Por el contrario, las palabras negativas nos comprimen, nos reducen el campo de visión del mundo, no así las palabras positivas que nos hacen ser más inteligentes, buscar recursos creativos, nos abren la vida para encontrar un futuro diferente al que tenemos.

Las palabras positivas son fundamentales en el entorno educativo ya que transforman todo en un sí, aunque a veces nos empeñamos en el no por nuestras experiencias pasadas, pero el sí construye, el cerebro se abre, abre las puertas permitiendo la creatividad, construye puentes, el enseñar al estudiante al sí a compartir la vida, el sí a la curiosidad.

Las palabras duelen o sanan, son físicas, es decir, cuando sientes alegría se siente e impacta en una parte del cuerpo somatizando la emoción, el sí nos da energía, lo sentimos en el pecho o estómago con energía, pero cuando alguien o nosotros mismo nos decimos “no” lo sentimos en el estómago, nos tiemblan las piernas, etc.

Las palabras impactan en el cerebro y en el cuerpo, construyen historias que puede salvar nuestra vida, por ello es importante reconocer la importancia de aprender un diálogo interno basado en las palabras y un lenguaje positivo con los demás pues nuestro lenguaje impacta en la construcción de la narración de nuestras vidas y la de los demás.



La intuición y la toma de decisiones

Gracias a los avances en neurociencia ahora sabemos que la intuición es la capacidad de comprender o conocer algo de manera inmediata, sin la necesidad de un razonamiento consciente. Este fenómeno ha sido descrito como una forma de conocimiento instintivo o "saber sin saber por qué"

Grandes líderes a lo largo de la historia han atribuido su éxito a esa "corazonada" o "sexto sentido" que les permitió tomar decisiones clave. Y aunque vivimos en la era de la ciencia y la razón, ¿podemos desentrañar los misterios de la intuición? La respuesta es afirmativa, gracias a los avances en neurociencia.

La neurociencia ha demostrado que la intuición no es una habilidad mística, sino una función cerebral compleja porque involucra varias áreas del cerebro, incluyendo:

Corteza prefrontal: Responsable de la toma de decisiones y el pensamiento crítico.

Sistema límbico: Asociado con las emociones y los recuerdos.

Corteza anterior: Implicada en la detección de errores y la toma de decisiones.

La intuición se basa en la capacidad del cerebro para procesar grandes cantidades de información de manera rápida y subconsciente. Para ello, utiliza experiencias pasadas y patrones almacenados en la memoria.

Los líderes efectivos, a menudo, deben tomar decisiones rápidas en situaciones de alta presión y con información incompleta. Y es aquí donde la intuición juega un papel muy interesante, ya que nos permite:

Tomar decisiones rápidas: En entornos dinámicos, la capacidad de reaccionar rápidamente es esencial.

Gestionar la complejidad: La intuición ayuda a simplificar decisiones complejas al identificar patrones y relaciones que no son evidentes a primera vista.

Innovar y adaptarse: La intuición fomenta la creatividad y la innovación, permitiendo a los líderes explorar nuevas ideas y enfoques.

Aunque la intuición puede parecer una cualidad innata, existen maneras de cultivarla y mejorarla:

Experiencia y aprendizaje continuo: Acumular experiencia y aprender de situaciones pasadas mejora la base de datos subconsciente del cerebro.

Mindfulness y reflexión: Prácticas como la meditación y la reflexión personal pueden afinar la



capacidad intuitiva al mejorar la conexión con las señales internas.

Confianza en sí mismo: Confiar en la propia intuición y estar dispuesto a actuar sobre ella es crucial. La autoconfianza fortalece la toma de decisiones intuitiva.

En definitiva, podemos considerar que la intuición es una herramienta poderosa, comprender cómo funciona y cómo desarrollarla puede transformar la manera en que afrontar la toma de decisiones en un contexto complejo y cambiante.

El docente

El docente que integre en su modelo didáctico estrategias áulicas con este enfoque holístico y espiritual provocará un gran impacto en el desarrollo armónico de una sociedad más justa, sensible y empática y contribuirá significativamente en el bienestar y éxito del estudiante.

Es importante que el maestro reconozca que debe generar una inteligencia colectiva para el desarrollo de las habilidades blandas y entender que somos seres sociales y a la vez una proyección única del ser individual.

Carmen Guaita (2021) escritora y maestra jubilada, nos dice que educar es la relación de comunicación humana más importante, más viva y profunda, no solo por el tiempo e intensidad en la dinámica de enseñanza en la que el profesor y el alumno se comunican, sino por toda la simbología que encierra esta complicidad.

Esta idea de educar implica transmisión de conocimientos, valores sociales y colectivos, todo lo que se enseña en la escuela suma o resta, depende de cada palabra, de cada mirada del maestro hacia el alumno, la atención o su indiferencia, de lo que hace de forma consciente o inconsciente.

En esa dinámica de la educación todo tiene un alto impacto, vivir para enseñar es más que una forma ordinaria de trabajo, es una proyección del ser, una manera de trascender en el tiempo frente al aula, es la preocupación por aquellos alumnos que nos necesitan, ese insomnio único que sucede en la noche de algunos, como en el poema del amor de Lope Vega “quien lo probó lo sabe”.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dentro de los principales resultados de dicha investigación, y en base al objetivo general planteado, el cual fue determinar la importancia que tiene el implementar en los programas de educación universitaria pública el desarrollo de la espiritualidad para el bienestar y éxito del estudiante. Se tienen



que concientizar sobre la necesidad de una reforma a los contenidos universitarios de las instituciones públicas para incluir en las asignaturas los contenidos correspondientes al desarrollo de las habilidades blandas en el estudiante a fin de incrementar su bienestar y éxito. Así mismo es necesario perfilar el quehacer docente para el proceso adecuado de enseñanza - aprendizaje del desarrollo de la espiritualidad en el estudiante universitario.

CONCLUSIONES

Es necesaria una reforma a los contenidos de los programas en la educación universitaria pública para incluir en sus asignaturas el tema de la espiritualidad, un concepto que oscila entre mal interpretaciones y un estigma ligado a la religión.

La neurociencia aporta nuevos datos en investigaciones que muestran ventajas y beneficios académicos para los estudiantes a través de modelos curriculares que involucran temas de espiritualidad y reconocimiento del ser y no solo de aspectos cognitivos y referenciales.

Es importante también reconocer que el docente juega un papel primordial en este nuevo escenario formativo donde los temas como la espiritualidad, el bienestar y éxito del estudiante universitario son prioritarios.

El docente debe estar consciente que una formación espiritual implica un compromiso y un estilo de vida, lo que enseña y proyecta es una extensión de él mismo y en este sentido, como nunca antes, lo de ser ejemplo para los estudiantes se vuelve una máxima académica. Como decía Benjamín Franklin: “dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo” y para ello es importante que el docente proyecte entusiasmo, inspiración y estar plenamente convencido que su labor puede y debe transformar al estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Pigliucci, M, (2018). *Cómo ser un estoico: utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna*. Ed. Ariel.

Manes, F. 2024, “*Un cerebro atento al presente, es más productivo y feliz*”.

<https://www.infobae.com/salud/ciencia/2021/12/14/la-master-class-de-facundo-manes-un-cerebro-atento-al-presente-es-mas-productivo-y-feliz/>

Manes, F. (2019), *Seis consejos para cuidar la salud de tu cerebro*.



<https://www.youtube.com/watch?v=3-18pPudCxM>

Sigman, M. (2022). *El poder de las palabras cómo cambiar tu cerebro (y tu vida) conversando*. Ed. DEBATE.

Manes, F. (2019) “*Enfrentar el miedo*”

https://www.clarin.com/opinion/enfrentar-miedo_0_7DkltJcDS.html

Elrod, H. (2024) *Mañanas milagrosas los 6 hábitos que cambiarán tu vida antes de las 8:00 am*. Ed. Diana.

Cuddy, A. (2016). *El poder de la presencia*. Ed. Urano.

Martínez, J. (2017). *El lenguaje corporal o el poder de la presencia*.

<https://comunicacionvitae.com/lenguaje-corporal-verbal-poder-presencia/>

Muñoz, R. (2022). *Las ocho leyes de la inteligencia emocional*. Ed. VR.

El cronista. (2021). “*Las dos claves esenciales para entrar en los "trabajos del futuro"*”.

<https://www.cronista.com/informacion-gral/la-sabiduria-de-facundo-manes-nombro-dos-claves-esenciales-para-entrar-en-los-trabajos-del-futuro/>

Hay, L. (2012) *Gratitud: dar gracias por lo que tienes transformará tu vida*. Ed. Urano.

Jeffers, S. (2012) *Gratitud: dar gracias por lo que tienes transformará tu vida*. (pp. 111.114) Ed. Urano.

Millman, D. (2012) *Gratitud: dar gracias por lo que tienes transformará tu vida*. (pp. 148-149) Ed. Urano.

PNL Barcelona. (2018). *El poder de la gratitud según la neurociencia*.

<https://www.pnlbarcelona.com/el-poder-de-la-gratitud-en-nuestro-cuerpo-segun-la-neurociencia/>

Castañeda, L, Hidalgo, J y Yoldi, D. (2022). *La ciencia del lenguaje positivo: cómo nos cambian las palabras que elegimos*. Ed. Booket.

Rendón, M., (2024). *Neurociencia de la intuición y su impacto en liderazgo*.

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/05/30/neurociencia-de-la-intuicion-y-su-impacto-en-liderazgo-radio-villena/>

Guita, C. [Aprendamos juntos 2030] (1 de febrero de 2021). *Nunca se deja de ser maestra* [Archivo



de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=izR1ZxFFiWU>

Anáhuac Puebla (2022) *Habilidades blandas: qué son y por qué son importantes*

<https://puebla.anahuac.mx/licenciaturas/blog/habilidades-blandas-que-son>

Rojas, M.(Anfitrión), (2021- 2022) Como hacer que te pasen cosas buenas: Destino la felicidad

[Podcast]. Spotify.

[https://open.spotify.com/episode/5qtT6znva38inM7XzJBEmk?si=2CWldmV5RKeHs-](https://open.spotify.com/episode/5qtT6znva38inM7XzJBEmk?si=2CWldmV5RKeHs-UwGZpljg)

[UwGZpljg](https://open.spotify.com/episode/5qtT6znva38inM7XzJBEmk?si=2CWldmV5RKeHs-UwGZpljg)

Bravo, C. Recetas para el alma. (2020) (Anfitrión), Dale Carnegie [Podcast]. Spotify.

[https://open.spotify.com/episode/6O5gp9k7fFj7eNL2ze3fMS?si=fqZ4Ta8STIe_TO8-](https://open.spotify.com/episode/6O5gp9k7fFj7eNL2ze3fMS?si=fqZ4Ta8STIe_TO8-0g3KeA)

[0g3KeA](https://open.spotify.com/episode/6O5gp9k7fFj7eNL2ze3fMS?si=fqZ4Ta8STIe_TO8-0g3KeA)

Bisqerra, R., (2020). *El concepto de la educación emocional*. [https://www.rafaelbisquerra.com/el-](https://www.rafaelbisquerra.com/el-concepto-de-la-educacion-emocional/)

[concepto-de-la-educacion-emocional/](https://www.rafaelbisquerra.com/el-concepto-de-la-educacion-emocional/)

