



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2024,
Volumen 8, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6

**LA POESÍA COMO HERRAMIENTA
CATALIZADORA DE BIENESTAR EMOCIONAL:
BENEFICIOS EN EL ESTUDIANTE
UNIVERSITARIO.**

**POETRY AS A CATALYTIC TOOL FOR EMOTIONAL WELL-BEING:
BENEFITS FOR UNIVERSITY STUDENTS**

Antonio Ornelas Gracián

Universidad Autónoma de Chihuahua

Mónica Teresa Baca Muñoz

Universidad Autónoma de Chihuahua

Diana Margarita Gutiérrez

Universidad Autónoma de Chihuahua

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15576

La poesía como herramienta catalizadora de bienestar emocional: beneficios en el estudiante universitario.

Antonio Ornelas Gracián

arnelas@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

Diana Margarita Gutiérrez

dgutier@uach.mx

<https://orcid.org/0000-0002-0545-3442>

Universidad Autónoma de Chihuahua
Chihuahua, Chih., México

RESUMEN

Objetivo: Discutir la importancia de integrar en los programas de la educación universitaria pública, herramientas actuales y eficaces desarrolladas por el avance de la neurociencia tal como: la poesía desde un enfoque holístico, neurocientífico y que impactan directamente en el bienestar emocional, el éxito y la felicidad del estudiante. **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, la gestión de emociones, el bienestar integral, el desarrollo humano y del Ser, el sentido de la existencia, el desarrollo de la voluntad, el autoconocimiento, la salud mental y la felicidad del estudiante para el desarrollo óptimo de su potencial. **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 agosto a diciembre del 2024. **Resultados:** Es imprescindible el rediseño e implementación de herramientas dentro de la currícula universitaria que atiendan a través de un enfoque holístico, el desarrollo del bienestar del estudiante basado en la neurociencia a través de la implementación de herramientas tal como: la poesía que le permita al estudiante desarrollar, mantener e incrementar su bienestar integral, el éxito y la felicidad a través de su implementación como técnica catalizadora dentro de su formación académica.

Palabras clave: poesía, bienestar, neurociencia, felicidad, éxito

Poetry as a Catalytic Tool for Emotional Well-Being: Benefits for University Students

ABSTRACT

Objective: To discuss the importance of integrating into public university education programs, current and effective tools developed by the advancement of neuroscience such as: poetry from a holistic, neuroscientific approach and that directly impact the emotional well-being, success and happiness of the student. **Problem statement:** Public institutions of higher education have prioritized the development of cognitive skills – all those involved in the mental process that allow us to receive, process and structure information – leaving aside other skills related to emotional intelligence, emotion management, integral well-being, human and self-development, the meaning of existence, the development of the student's will, self-knowledge, mental health and happiness for the optimal development of their potential. **Methodology:** The following research work is analytical-documentary, qualitative-descriptive, non-experimental, it was carried out through an action research design during the months of August to December 2024. **Results:** It is essential to redesign and implement tools within the university curriculum that address through a holistic approach, the development of student well-being based on neuroscience through the implementation of tools such as: poetry that allows students to develop, maintain and increase their integral well-being, success and happiness through its implementation as a catalytic technique within their academic training.

Keywords: poetry, well-being, neuroscience, happiness, success

*Artículo recibido 02 diciembre 2024
Aceptado para publicación: 28 diciembre 2024*



INTRODUCCIÓN

"La educación es aprender, pero también desaprender" (Sigman, 2016). Es cierto que la educación tiene que cambiar y tiene que mejorar, pero desde un marco en el que entendamos la sensibilidad de estos cambios y su importancia. Por eso, tenemos que apostar por la innovación, entendiendo que la educación es lo que nos define como sociedad, es ese proceso por lo que pasan todos los jóvenes, tanto en el colegio como fuera de él, teniendo un impacto social probablemente como ninguna experiencia humana y que la neurociencia está directamente relacionada con ello, por que en el aula lo que se hace es transformar el cerebro, educar el cerebro, educar para la vida. Ya lo decía Tolstoi, hay muchos tipos de conocimiento, pero hay uno más importante que los demás, el conocimiento de cómo hay que vivir y este conocimiento casi siempre se menosprecia.

Bellatin (2020) Escribir es como mostrar una huella digital del alma.

Según la neurociencia de la lectura y escritura los seres humanos nacemos con un cerebro programado para hablar. Adquirimos el lenguaje materno sin que nadie nos lo enseñe con un método, es decir no, recibimos clases de gramática para iniciarnos en ella. Basta estar en una sociedad para que en nuestro cerebro se establezcan los circuitos neuronales que hacen posible el lenguaje. Pero por otra parte, no nacemos con un cerebro naturalmente programado para leer y escribir. Tenemos que aprenderlo. Es necesario recibir clases con una metodología adecuada. Aprender a escribir y leer consiste en desarrollar un sistema de interconexiones muy eficiente entre las áreas visuales del cerebro y las áreas del lenguaje. Ambas áreas están ya presentes desde el primer año de vida. En el proceso de aprender a leer y escribir se modifican áreas del cerebro y se establecen nuevas redes neuronales. Ahora con los últimos resultados producto de diversas investigaciones sobre la neurociencia de la lectoescritura con tecnologías de neuroimagen podemos entender lo complejo de este proceso.

Es importante conocer lo antes mencionado para comprender que, dentro del proceso del aprendizaje de la escritura y de la lectura, una vez que adquirimos dichas habilidades poseemos dos herramientas valiosas para educar y sanar las emociones a través de ellas.

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 por ejemplo 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, y de conocer las distintas herramientas que la neurociencia nos ofrece, entre ellas el desarrollo de la poesía 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 de la escritura en este caso de la poesía como herramienta para entender, liberar y sanar las emociones.

La creación de la elaboración de poesía como herramienta catalizadora, permite al estudiante mejorar sus habilidades de comunicación intrapersonal e interpersonal, el desarrollo de la creatividad y la imaginación les permite ser empáticos para comprender las emociones de los demás, les ayuda a ser agradecidos al ser conscientes de sus logros, les apoya en el desarrollo de la resiliencia al identificar sus emociones, el reestructurar creencias y gestionar los estados de ánimo.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

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 escritura como agente catalizador para mantener e incrementar el bienestar emocional, más específicamente a través de la poesía como técnica, que comparte características como un orden de ideas y sentimientos que requiere.

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 en los programas universitarios como parte de su currícula académica, herramientas como la poesía, para incrementar el bienestar integral en el estudiante.

Así mismo se requiere de una capacitación al docente; primeramente, para que esté informado de los beneficios que esta herramienta proporciona al estudiante y, segundo, su constante preparación para ser una guía en el avance del desarrollo humano del estudiante teniendo clara su finalidad 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 integran programas curriculares ni asignaturas que le permitan al estudiante exclusivamente desarrollar de manera eficiente el desarrollo del Ser, ni visualizan la importancia de diversificar el alcance de los mismos. Es necesario implementar en los programas académicos como objetivo el desarrollo del bienestar integral del estudiante y su capacitación constante en herramientas que le permitan mantener y/o incrementar su bienestar emocional.

Si bien en los últimos años se comienza 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 implementando las herramientas que ha demostrado un impacto significativo en el bienestar de todo ser humano, tal como la poesía.

La mayoría de los estudiantes creen saber 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 desde su visión para su existencia.



Pero la mayoría no sabe el cómo construir esa plenitud y bienestar, no tienen herramientas que les permitan construir la felicidad y el éxito que buscan, ni como mantener un equilibrio emocional para encontrarle el sentido a su existencia y poder vivenciar resultados.

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 del Ser en el estudiante.

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

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.

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 implementen herramientas eficientes que la neurociencia arroja como producto de las últimas investigaciones, introduciéndolas como parte del rediseño de sus programas curriculares y las integren en sus planes de estudio a través del maestro como guía.

De esta manera se podrán resolver algunos problemas de carácter psicosocial en el estudiante como el autosabotaje -esas acciones u omisiones de comportamiento, la falta del autoconocimiento, la falta de sentido y dirección de su existencia, la insatisfacción por lo que hacen y el desarrollo de la falta de voluntad, el miedo entre otras limitaciones que le impiden al estudiante construir su educación a partir del bienestar, la felicidad y el éxito y que pueden aprenderse desde el aula.



PREGUNTA GENERAL

¿Qué impacto tiene el implementar herramientas dentro de los programas universitarios tal como la poesía en la educación universitaria pública para optimizar el bienestar emocional del estudiante?

Preguntas específicas

¿Qué es la poesía?

¿Cómo definir bienestar emocional?

¿Por qué es importante implementar la poesía como herramienta catalizadora de bienestar emocional y su aplicación?

¿De qué manera impacta el uso de la poesía como herramienta catalizadora en el bienestar emocional del estudiante?

OBJETIVO GENERAL

Determinar la importancia que tiene el implementar en los programas académicos de la educación universitaria pública la poesía como herramienta catalizadora y su impacto en el bienestar emocional del estudiante.

Objetivos específicos.

- Definir la poesía como herramienta catalizadora para el bienestar emocional en el estudiante universitario.
- Entender la importancia de implementar la poesía como herramienta catalizadora para el bienestar emocional en el estudiante universitario
- Describir los beneficios que tiene la poesía como herramienta catalizadora en el bienestar emocional en el estudiante universitario.
- Determinar el impacto de la poesía como herramienta catalizadora para el bienestar del estudiante universitario como parte de los programas educativos.

DESARROLLO

MARCO CONCEPTUAL

Poesía: es una forma de expresión artística que utiliza el lenguaje para transmitir emociones, ideas y sensaciones de manera profunda y estética. A menudo se caracteriza por su estructura en verso, el uso de rimas, ritmo, metáforas y otras figuras literarias que enriquecen su contenido. Sin embargo, también



puede adoptar formas libres sin seguir reglas estrictas.

Es una manifestación esencial de la vida y el alma, una forma de capturar lo más profundo de la condición humana a través de palabras cargadas de significado y emoción. Es la capacidad directa y genuina de expresión a través de las palabras buscando tanto la belleza como la verdad, permitiendo al autor y al lector explorar y reconocer sentimientos profundos. (Benedetti, 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).

Neurociencia: es el estudio del cerebro y su relación con el comportamiento, las emociones y los procesos mentales. La neurociencia no solo busca entender cómo funciona el cerebro en términos biológicos, sino también cómo su actividad influye en la forma en que las personas perciben, piensan, sienten y actúan, (Manes, 2018)

Felicidad: es un estado de serenidad con uno mismo y con la vida, incluso cuando todo está lejos de ser perfecta, “La felicidad es estar a gusto con uno mismo, con los demás y con la vida”. (Puig, 2022)

Catarsis: proceso de liberación o cura, por el cual un individuo descarga aspectos negativos a través de expresar emociones y liberar ideas y sentimientos que están reprimidos, inhibidos y relegados en el inconsciente como mecanismo de defensa. (Ander, 2016)

Catalizador: En psicología un catalizador es una persona, evento o situación que desencadena un proceso de cambio o transformación en la vida de un individuo, teniendo la capacidad de impulsar, facilitar y hacer cambios positivos en la persona a través de impulsar, inspirar y motivara adoptar nuevas ideas, perspectivas y comportamientos. Es un agente de transformación que promueve el crecimiento y desarrollo personal y profesional.

Espiritualidad: es el resultado de una serie de elementos que influyen en la salud mental y emocional de 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 (NúñezArteaga, 2008).

Medicina psicosomática: Su práctica se centra en la relación entre las emociones y el cuerpo, destacando que los desequilibrios emocionales no resueltos y pensamientos equivocados pueden manifestarse en problemas físicos o lo que llamamos enfermedades. (Hernández, 2017)

3.1 Marco Teórico

Neurociencia

La Neurociencia es un campo emergente que ha producido resultados significativos en la investigación de los complejos procesos fisiológicos que explican el funcionamiento del cerebro. En las últimas décadas, se ha incentivado la producción académica que expone sus posibles repercusiones en diferentes campos de estudio, como la Medicina, la Sociología, la Biología, la Química y la Psicología, donde se presentan las bases de la conducta ([Blakemore y Frith, 2005](#)). La Educación es otra disciplina que se suma a esta demanda hacia la búsqueda de un diálogo interdisciplinario de gran importancia ([Bruer 1997](#); [Horvath y Donoghue 2016](#); [Howard Jones, 2014](#); [Sigman et al., 2014](#)), en la búsqueda de fundamentos teóricos y desarrollos prácticos que supongan una articulación bidireccional para fundamentar una mejor manera de desarrollar nuevos enfoques y que empleen potentes avances para el fortalecimiento de la enseñanza y el aprendizaje.

En este orden de ideas, [Cantor et al. \(2018\)](#) señalan la importancia de la vinculación de la ciencia para fomentar cambios en los sistemas educativos que incluyan y pongan en evidencia las necesidades a nivel cognitivo, físico, socioemocional en nuevos modelos de enseñanza. También, [Ansari et al. \(2011\)](#) proponen la generación de interacciones entre neurocientíficos cognitivos y educadores para plantear nuevas preguntas y establecer un lenguaje común. Esto se lograría a través de espacios de intercambio de experiencias que nutran cada disciplina desde sus perspectivas.

La anterior propuesta se enfoca en profundizar en el conocimiento del contenido pedagógico y didáctico para una mejor comprensión de los procesos inherentes al desarrollo cognitivo y sus implicaciones educativas, especialmente en el ámbito universitario, donde el conocimiento en Neurociencia puede potenciar el desarrollo profesional de los docentes ([Dubinsky, 2010](#)). Esto implicaría, generar ajustes curriculares al integrar conceptos sobre Neurociencia cognitiva, identificando las comprensiones iniciales y la dificultad que revista su abandono por los nuevos



conceptos y el conflicto que ello genera, (Dundar y Gunduz, 2016; Brault-Foisy et al., 2015).

En esta línea de investigación sobre Neurociencia, (Tan et al. (2019) han demostrado que los profesores logran una mejor comprensión de las relaciones entre la función cerebral y el impacto de las emociones en el proceso de aprendizaje, al desarrollar una coherencia teórica entre la naturaleza biológica y las prácticas pedagógicas que la promovieron.

Así bien por lo anteriormente expuesto podemos recalcar la importancia de que el docente primeramente comprenda la importancia de conocer la relación entre el cerebro, sus funciones y su impacto en el bienestar emocional del estudiante para posteriormente mostrarle herramientas como la poesía, que le permitirán apoyar al estudiante a reconocer sus emociones y creencias limitantes que lo hacen al estudiante experimentar una catarsis.

La espiritualidad como agente de mejora

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. Dentro de las herramientas

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 llevará a encontrar el sentido de tu existencia. 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.

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 como la poesía desde el aula, a través de un programa formativo donde el estudiante pueda encontrar el equilibrio emocional que le permitía enfrentar los desafíos y los retos en la sociedad del conocimiento.

El concepto de felicidad

Hace veintitrés siglos, Aristóteles llegó a la conclusión de que lo que más buscan hombres y mujeres, más que cualquier otra cosa es la felicidad, mientras que deseamos la felicidad por sí misma, cualquier otra meta (salud, belleza, dinero o poder) la valoramos únicamente porque esperamos que nos haga felices. Muchas cosas han cambiado desde el tiempo de Aristóteles, más, sin embargo, sobre este tema tan importante de la felicidad, poco ha cambiado en los siglos que han transcurrido. Hoy más que descubrir gracias a los estudios, confirmamos lo que ya siglos atrás nos decía acerca de la felicidad



Aristóteles. Y aun todavía nos preguntamos ¿cómo obtener esta condición tan valorada? y a pesar del intenso conocimiento científico que podemos citar, los adultos a menudo acaban sintiendo que han malgastado su vida y que sus años han transcurrido entre la ansiedad, el aburrimiento, la falta de sentido y la ausencia de poder haber realizado sus sueños. Ahora sabemos que el éxito como la felicidad, no pueden conseguirse, deben seguirse, como si fuese el efecto secundario, no intencionado de la dedicación personal a algo mayor que uno mismo.

Todos tenemos el libre albedrío como un don otorgado desde hace mucho tiempo, en ocasiones las personas están esperando que algo ocurra para ser felices diciendo “Cuando termine mi carrera voy a ser muy feliz” “Cuando consiga ese trabajo, todos mis problemas *terminarán*”, etc.

Muchas veces llega por fin el tan anhelado y tan esperado momento; pero no llega la tan ansiada felicidad completa. Sólo un momento agradable y se acabó. Estando en la espera de que algo mágico, extraordinario y externo llegue a nuestras vidas. Tenemos que comprender que la felicidad es un camino que hay que construir y transitar diariamente en forma *consciente*, no es un destino al cual llegar; por eso hay tantos desencantos.

Soñamos tanto por conseguirla que, si esta no llega, el dolor, la insatisfacción, la frustración y el lamento de la mala suerte se verán reflejadas en la vida cotidiana. Recordemos que nadie puede comprar la felicidad hecha. Hay que esforzarnos en nuestro *desarrollo personal*, teniendo como comienzo el yo interior y el esfuerzo que dediques a cultivar tu desarrollo. Recordemos que todo inicia y termina en uno mismo. Ya lo decía Benjamín Franklin: La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.

Según los resultados de la psicología positiva la felicidad se encuentra en socializar, pensar en los demás, dedicar tiempo a las buenas acciones, agradecer lo que uno tiene y valorar lo que se ha logrado, crear hábitos saludables como el ejercicio, el sueño y ser conscientes del aquí y el ahora. Por ello es importante que en la juventud se le acompañe al estudiante en este proceso a través de herramientas que le permitan identificar y hacerse consciente de sus sentimientos, compartirlos con los demás por medio de la escritura (poesía) y a través de la interacción con los demás encontrar posibles soluciones y reconocer que no está “solo”.



El autoconocimiento

La psiquiatra Marian Rojas Estapé (2022) menciona que 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.

Sí el docente es consciente de la importancia que tiene para el bienestar del estudiante, el autoconocimiento como el inicio del proceso de un desarrollo humano, podrá entender la importancia de enseñar, guiar y acompañar al estudiante a través de herramientas catalizadoras como la poesía, y de esta manera el estudiante experimente los beneficios de escucharse internamente reconociendo lo que siente, encausando sus sentimientos a través de un proceso de catarsis (por medio de la poesía) y siendo consciente de sus limitaciones para auto comprenderse y manejarlas a su favor.

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 a 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. (Castañeda, 2022)

El flujo

¿Qué es fluir? En algún momento todos hemos experimentado esa sensación de no tener noción del tiempo cuando estamos inmersos y altamente concentrados en una actividad que nos hace disfrutar. Pues bien, a grandes rasgos eso es fluir, extraer gratificación de las actividades que realizamos. Fluir o ‘flow’, traerá como resultado la gratificación y satisfacción del bienestar emocional, siempre y cuando se acompañen de la concentración y la motivación. Fluir requiere de desarrollar una buena concentración en la tarea.

Esto tiene mucho que ver con los estados mentales de negentropía o entropía psíquica.

La entropía psíquica está asociada a los momentos, emociones y pensamientos de malestar, en los que no podemos centrarnos en algo concreto y no podemos fluir.

La negentropía psíquica está ligada a los sentimientos de bienestar. Cuando las emociones positivas nos invaden, no necesitamos emplear energía en reorganizar nuestros pensamientos, lo que nos facilita estados de ‘flow’ y podemos desempeñar nuestras tareas, ahí radica la importancia de que el estudiante reconozca su estado emocional, pero sobre lo canalice cuando no le es favorable, a través de ejercicios como la poesía para que le permitan “fluir” y poder seguir mantenido ese estado que le traerá como resultado poder alcanzar su bienestar emocional que va de la mano al logro de sus metas profesionales.

Un método para enriquecer la vida

Kohan (2020) autora del libro escribir para sanar menciona: parafraseando a Descartes, “escribes y luego existes”, la vida es una sucesión de altibajos de todo tipo que la escritura ayuda a sortear. Es catarsis: funciona como bálsamo durante y después del malestar. Es reflexión: escribes y comprendes los



porqués. Es magia: te ofrece una nueva percepción de tu propia vida, te da las claves para modificar conductas. En suma, pasas del desconcierto a la alegría. Alguien dijo que “contarlo por escrito es volver a vivirlo, poniéndose a salvo del desorden propio de la vida”. Además. Lo que no se escribe se pierde en el camino. Estoy convencida de que la escritura te prepara para toda clase de destinos, como dice Julian Barnes.

Por otra parte, a través de la evidencia que aporta algún sueño, uno puede descubrir sus deseos insatisfechos o reconocer situaciones que no puedes alcanzar, al escribir, ese sueño le otorgas un orden a lo soñado y la angustia se diluye. Así sucede cuando experimentamos también sentimientos de manera consciente, el lenguaje del inconsciente es el del sueño, el de la poesía. Tu inconsciente puede saber más que tú, y sí lo escribes tú también lo sabrás. Hoy Freud explica que las emociones agazapadas en el subconsciente suben a la conciencia durante los sueños. Tomarse un tiempo mirando hacia adentro, siendo paciente, confiar en la espera y leer, es una manera de mirar, entre líneas, lo escrito de lo que presenciamos en nuestra vida. En realidad, alguien dijo: que uno mira con los ojos, pero ve con la mente. Por consiguiente, el posible malestar no proviene de las cosas miradas, sino de lo que pensamos acerca de las cosas, y al escribirlas nos hacemos conscientes de ello.

Dice la en esos momentos en que creemos que el mundo nos abandona porque se derrumban los proyectos y que no alcanzamos los deseos, una frase dicha por otra persona es capaz de cambiar nuestra percepción. De hacer girar la realidad como un calidoscopio en nuestro interior. Benditas palabras, como dice Zygmunt Bauman. El hecho de que para los pensadores no sea posible pensar sin escribir se debe a ese juego celestial que posibilitan las palabras. Completando la idea, ese juego no se produce naturalmente, sino dependiendo de la mirada de la persona que escribe en el amplio sentido de la palabra, esa “mirada” que abarca varios aspectos como: la ideología, personalidad, época, historia personal, nacionalidad, edad, etcétera. Por consiguiente, suelo decir que cada persona tiene unas cuantas palabras a las que yo llamo fundamentales, matrices que les disparan una catarata de asociaciones para bien y para el mal. Las palabras pueden descubrirnos un tesoro, pues al escucharnos nos muestran ese mapa interno lingüístico que nos determina, por ejemplo, las palabras: pero, no, nada, nunca, jamás ni nadie, son palabras que delatan el malestar, la insatisfacción, las carencias y en ocasiones marcan una personalidad.



Todos tenemos algo que contar es cuestión de querer hacerlo y experimentar sus beneficios, al escribir, se deja una huella en el tiempo que nos permite reconocer al volver a leerlo lo que experimentábamos en el pasado comparándolo con la actualidad y admitir nuestras limitaciones y nuestros logros que varían según las condiciones de cada momento.

Escribir en algunas ocasiones nos será más sencillo que en otras pero la escritura actuará siempre como un calmante.

Escribir una poesía nos permite investigar el alma humana, encontrar sus matices, acceder a la vida real, entender nuestros comportamientos que nos intrigan entender el sentir de otros y transcribir lo que sentimos con nuestras palabras, ayudándonos a descargar desde un trauma, superar un duelo, desplazar una herida o hasta un simple malestar pasajero.

El conferencista Victor Küppers (2024) expone tres consejos dirigidos a los jóvenes: el primero es, que en la vida hay que desarrollar la bondad, ser buenas personas ayudando a los demás siendo bondadosos fueran bondadosos y percibir el sufrimiento ajeno. Al final, el dinero es importante, a lo que te dediques es importante, pero mucho más importante ser buena persona. Uno no puede “tirar la toalla” uno tiene que luchar para ser todo lo que puede llegar a ser. El segundo consejo que les comparte es: no perder nunca la alegría. La alegría ayuda mucho, pero no es ir por la vida... de chistoso o gracioso, eso solo es el concepto de la alegría de vivir. Uno tiene que intentar vivir alegre y a ello se aprende, se desarrolla y cuando uno es alegre funciona mejor, uno se enfada menos, uno asume que la vida tiene “cosas” que no nos gustan y eso nos genera menos conflictos. Hay personas que son alegres, tienen sentido del humor, que trabajan con una sonrisa, aun con las mismas circunstancias rancias, mustias, bordes, antipáticas de los que no sonríen. O sea, ¿dónde está la diferencia? vivir con alegría, valorando lo positivo. La tercera es... encontrar en su trayectoria profesional la alegría. Yo tenía un profesor que siempre nos decía: *"la vida es simple, pero nos la complicamos."* Decía: *"en la vida no se trata... cuando estás trabajando en cosas extraordinarias, se trata de llevar a cabo manera extraordinaria las pequeñas cosas ordinarias"* el problema es el ánimo con que se miran y se realizan. La vida es estado de ánimo. Lo hemos vivido todos. Cuando uno va alegre, cuando uno es feliz, cuando estamos motivados, cuando se tiene ilusión, es cuando sacamos lo mejor que llevamos dentro, con esto podemos concluir que si se está bien emocionalmente, se podrá tener éxito en todo lo



que se haga e impactará directamente en el desempeño profesional de todo estudiante.

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 la poesía como herramienta catalizadora para el bienestar y éxito del estudiante, se tiene 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 e importancia de la poesía como herramienta catalizadora de apoyo para el bienestar emocional del estudiante universitario.

CONCLUSIONES

Es necesaria una reforma a los contenidos de los programas en la educación universitaria pública para incluir en sus asignaturas dentro del tema de la espiritualidad el uso de herramientas como la poesía como una herramienta catalizadora del bienestar en el estudiante universitario, un concepto que oscila entre no dársele importancia y desconocer sus beneficios.

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 sus distintas herramientas como la poesía que le permiten al estudiante el 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 concientizar que una formación va más allá del ámbito de transmitir solo conocimientos académicos y de las problemáticas que se presentan en el proceso de enseñanza-aprendizaje si se descuida la parte emocional del estudiante.

La enseñanza implica un compromiso por conocer herramientas como la poesía para el bienestar emocional del estudiante y su impacto en la felicidad del mismo, implica proyectar en el estudiante también a través del ejemplo ese bienestar emocional por parte del docente como 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 y no solamente en lo profesional si no en su desarrollo como Ser humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ansari, D., De Smedt, B. y Grabner, R. H. (2012). Neuroeducation –a critical overview of an emerging field. *Neuroethics*, 5(2), 105-117. <https://doi.org/10.1007/s12152-011-9119-3>
2. Aprendemos Juntos 2030. (2024, 16 octubre). *Tres ideas para mis hijos*. Victor Küppers, profesora escritora [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=piSG-pe7SqM>
3. Blakemore S. J. y Frith U. (2005). The learning brain: Lessons for education: A precis. *Developmental Science*, 8, 459–465. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2005.00434.x>
4. Bisquerra, R. (2020). *El concepto de la educación emocional*. <https://www.rafaelbisquerra.com/el-concepto-de-la-educacion-emocional/>
5. Brault Foisy, L.M., Potvin, P., Riopel, M. y Masson, S. (2015). Is inhibition involved in overcoming a common physics misconception in mechanics? *Trends in Neuroscience and Education*, 4, 26–36. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2015.03.001>
6. Bravo, C. Recetas para el alma. (2020) (Anfitrión), Victor Kupper [Podcast]. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/4J6SAXVVE6kcfhCjYWRY2f?si=IM6Gu5w0QUuU4zuPBHnGpw&t=345>
7. Cantor, P., Osher, D., Berg, J., Steyer, L. y Rose, T. (2018). Malleability, plasticity, and individuality: How children learn and develop in context. *Applied Developmental Science. The science of learning and development* (pp. 3-54). Routledge. <https://doi.org/10.1080/10888691.2017.1398649>
8. Castañeda, L., Hidalgo, J y Yoldi, D. (2022). *La ciencia del lenguaje positivo: cómo nos cambian las palabras que elegimos*. Ed. Booket.
9. Csikszentmihalyi, M. (2022). *Fluir una psicología de la felicidad*. Ed. Kairós.
10. Dubinsky J.M. (2010). Neuroscience Education for Prekindergarten–12 Teachers. *Journal of Neuroscience*, 30, 8057–8060. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2322-10.2010>



11. Dunder, S. y Gunduz, N. (2016). Misconceptions regarding the brain: The neuromyths of preservice teachers. *Mind, Brain, and Education*, 10, 212- 232
<https://doi.org/10.1111/mbe.12119>
12. Farrés, H. (2024, 28 octubre). El doctor Mario Alonso Puig desvela su fórmula de la felicidad: “No es todo perfecto”. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/cribeo/20241028/10058321/doctor-mario-alonso-puig-desvela-formula-felicidad-perfecto-pmv.html>
13. Gordo, A. (2016, 8 abril). Mariano Sigman: «La educación es aprender, pero también desaprender». *El Español*. https://www.elespanol.com/el-cultural/ciencia/20160408/mariano-sigman-educacion-aprender-desaprender/115738787_0.html
14. Horvath, J. C. y Donoghue, G. M. (2016). A Bridge Too Far – Revisited: Reframing Bruer’s Neuroeducation Argument for Modern Science of Learning Practitioners. *Frontiers in Psychology*, 7, 377. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00377>
15. Inteligencia. (2021, 13 noviembre). *Catalizador de cambios en inteligencia emocional | ICCSI*.
16. [ICCSI. https://iccsi.com.ar/definicion-de-catalizador-de-cambios-en-inteligencia-emocional/](https://iccsi.com.ar/definicion-de-catalizador-de-cambios-en-inteligencia-emocional/)
17. Kohan, S. (2020). *Escribir para sanar, con 135 ejercicios inspiradores para conocerte y creeren ti*. Ed. Terapiasverdes.
18. Magl. (2022, 14 mayo). *La felicidad no es un destino; es el camino*. Hipnos y Hermes. <https://www.hipnosyhermes.com/la-felicidad-no-es-un-destino-es-el-camino/>
19. *Neurociencia de la lectura y la escritura* (2015)
<https://docta.ucm.es/entities/publication/131ea525-433d-4cd6-963e-79edc17756ee>
20. Pigliucci, M. (2018). *Cómo ser un estoico: utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna*. Ed. Ariel.
21. Pilar, S. A. (2024, 30 abril). Mariano Sigman: "Las grandes decisiones de la vida conviene delegarlas al inconsciente" *RTVE.es*. <https://www.rtve.es/noticias/20160401/mariano-sigman-grandes-decisiones-vida-conviene-delegarlas-inconsciente/1329190.shtml>
22. Sigman, M. (2022). *El poder de las palabras cómo cambiar tu cerebro (y tu vida)*



conversando.

23. Ed. DEBATE.

24. Sigman, M. (2024, 2 febrero). Mariano Sigman en LinkedIn: *Es cierto que la educación tiene que cambiar y tiene que mejorar, pero. ..*
/ 12

25. *comentarios* [Vídeo].

https://es.linkedin.com/posts/mariano-sigman_es-cierto-que-la-educaci%C3%B3n-tiene-que-cambiar-activity-7159140847643504640-IaTP

26. Velásquez, C. M. G., Bernal, B. V., & De las Heras Pérez, M. □. (2024). *Incidencia de un programa de formación de conceptos de Neurociencia Cognitiva sobre el conocimiento didácticode un grupo de profesores universitarios de ciencias experimentales.*

https://www.redalyc.org/journal/920/92077306008/html/#redalyc_9207730600

8_ref%20en%20su%20discurso%20Poes%C3%ADa,%20alma%20del%20mundo

