

La virtud de acompañar conscientemente ética y biología frente al dolor emocional

Roxana Heise

Universidad Santo Tomás

<https://orcid.org/0000-0002-0890-3365>

roxheisev@gmail.com

Resumen

Este artículo es un “ensayo reflexivo basado en revisión bibliográfica y fundamentos interdisciplinarios”. Aborda el dolor emocional¹ y la importancia de la compañía empática, para sortear exitosamente las crisis situacionales, es decir, aquellas generadas por hechos imprevistos y que ponen en marcha una serie de procesos biológicos, en donde toma protagonismo el complejo entramado del sistema nervioso y su vinculación con las emociones. Considerando el valor que tiene la integración de saberes, se vincula al desarrollo valórico de los jóvenes con la biología del trauma y la conexión social. Esta última, es herramienta esencial para el desarrollo integral de las personas. Por ello, se sugiere la creación de redes de apoyo al interior de los planteles universitarios, a partir de una mirada humanista, ajena a la psicopatología y en armonía con la naturaleza, que recoja a tiempo, problemáticas humanas por todos conocidas y experimentadas. Se trata de practicar los valores morales vinculados a la conexión social, contribuyendo especialmente al desarrollo de la prudencia, virtud esencial en todo ámbito de desarrollo humano e imprescindible en el mundo laboral.

Palabras claves: conexión social, redes de apoyo, planteles universitarios, acompañamiento par, prudencia, desarrollo valórico, sistema nervioso, emociones, biología del trauma, crisis situacionales.

¹ Experiencia emocional desagradable, de naturaleza profunda e individual, mediada por factores biopsicosociales. Inspirada en la definición de la IASP (2020). El dolor es “una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada o similar a la asociada con daño tisular real o potencial”.

The virtue of consciously accompanying ethics and biology in the face of emotional pain.

Abstract

This article is a "reflective essay based on bibliographic review and interdisciplinary foundations". It addresses emotional pain and the importance of empathic companionship, to successfully overcome situational crises, that is, those generated by unforeseen events and that set in motion a series of biological processes, where the complex network of the nervous system and its link with emotions takes center stage. Considering the value of the integration of knowledge, it is linked to the value development of young people with the biology of trauma and social connection. The latter is an essential tool for the integral development of people. For this reason, it is suggested that support networks be created within university campuses, from a humanistic perspective, alien to psychopathology and in harmony with nature, which collects in time, human problems known and experienced by all. It is about practicing the moral values linked to social connection, contributing especially to the development of prudence, an essential virtue in every area of human development and essential in the world of work.

Keywords: social connection, support networks, university campuses, peer accompaniment, prudence, value development, nervous system, emotions, trauma biology, situational crises.

1. Introducción

Nuestra experiencia reciente a raíz de la pandemia nos dejó, además del deseo de no repetirla, la necesidad de indagar más profundamente sobre la conexión social como mecanismo de supervivencia y afrontamiento de crisis. Recordemos que estas se generan ante una circunstancia amenazante que supera las capacidades de resolución por parte de la persona afectada, lo que provoca un desequilibrio, que no solo altera el normal funcionamiento cotidiano, sino que pone en entredicho la salud mental. No olvidemos que, en determinados períodos del semestre, la concentración de evaluaciones puede constituir un factor altamente estresante, especialmente cuando se combina con factores de riesgo individuales y eventualmente con dinámicas de desorganización institucional. Estos elementos incrementan el riesgo para la salud mental del estudiantado, la cual debe ser comprendida como un componente central de la experiencia educativa, y no como un elemento periférico (Núcleo Milenio Experiencia Estudiantil en Educación Superior, 2023).

Como el objetivo de este texto, no es profundizar en los tipos de crisis ni sus manifestaciones, solo explicaré que las crisis normativas o crisis vitales, son aquellas que forman parte del ciclo de desarrollo humano, como ocurre en la adolescencia, en la edad media de una pareja o tras la muerte de un ser querido al final de la vida. Por otra parte, tenemos las crisis situacionales, a las que hago referencia en este apartado, detonadas por

acontecimientos imprevistos como: muerte accidental de un familiar, divorcio, disolución de un vínculo importante, violencia intrafamiliar o cualquier evento emocionalmente significativo para la persona afectada, que haga tambalear su normal funcionamiento. Toda crisis pone a prueba nuestro carácter y constituye una instancia real de desarrollo humano, en la medida en que logramos desarrollar una perspectiva de largo alcance que nos permita resignificar nuestra realidad, preservando a la vez nuestros valores. Karl Jaspers, en su obra Filosofía, traducida por José Gaos, afirma: "Las situaciones límite no pueden ser modificadas por el obrar. No puedo evitar morir, sufrir, luchar, errar. [...] En ellas me quiebro como ente, pero puedo llegar a ser yo mismo como existencia" (Jaspers, 1977, p. 61).

Este proceso de adaptación al cambio no solo involucra aspectos psicológicos y socioemocionales. El sistema nervioso autónomo, parte del sistema nervioso periférico o involuntario, es el primero en reaccionar ante un hecho amenazante, estimulando las glándulas suprarrenales para la producción de hormonas como adrenalina y noradrenalina, que nos preparan para la lucha o la huida, acelerando el metabolismo, aumentando la glucosa en la sangre, mejorando la alerta y agudizando nuestros reflejos, provocando entre otras cosas piloerección, taquicardia, sudoración y aumento del ritmo cardíaco. De ahí la importancia que tiene, identificar nuestras respuestas corporales ante una amenaza, para relacionarlas con emociones² concretas como miedo, angustia o desesperanza. Dicho reconocimiento, nos permite asumir el protagonismo necesario para hacer frente a un hecho que muchas veces está fuera de control. Sabemos que, hay quienes no piden ayuda cuando lo necesitan, ya sea por timidez, por problemas psicológicos u otros. Quizá el solo hecho de "pedir ayuda", implica reconocer que hay otras personas "temporalmente más habilitadas para enfrentar la vida", lo que les confiere "cierto estatus", así sea por un breve período de tiempo. Este reconocimiento es un acto de humildad, que nos obliga a soltar el peso de la contingencia, dando paso a nuevas circunstancias. En el fondo, se trata de renunciar a lo conocido, para asumir el cambio, muchas veces colmado de incertidumbre.

2. Fundamentos teóricos

Todos hemos vivido y viviremos más de una crisis en la vida, por lo que siempre habrá alguien necesitado de apoyo, mientras estemos en equilibrio. De ahí la importancia de aprovechar las bondades que ofrece la naturaleza para hacer frente al dolor emocional y encontrar a través de otra mirada las preguntas o respuestas que tanto necesitamos.

Del punto de vista biológico, la compañía empática activa la porción ventral del nervio vago, disminuyendo el efecto del sistema nervioso simpático, favoreciendo la relajación, a través del contacto visual, el gesto acogedor, la entonación de la voz. Todo esto, activa la corteza

² La palabra emoción proviene del latín emotio, 'movimiento' o 'agitación', derivado de emovere (e- = 'hacia fuera' + movere = 'mover'), con el sentido de 'remover' o 'sacar de su estado habitual'.

prefrontal, zona clave en la toma de decisiones y en la regulación emocional, una muestra del encuentro armonioso entre la ética y la biología, que facilita el uso de la razón y la templanza, virtud clave en la moderación de las pasiones. Más aún, cuando la integridad física o psicológica de la persona están en peligro, la conexión emocional disminuye parcialmente la activación de los núcleos amigdalinos³ causantes del miedo y que inducen respuestas violentas cuando falla el autocontrol. Recordemos que la amígdala cerebral es una estructura del tamaño de una almendra, ubicada en las regiones medial y anterior de los lóbulos temporales del cerebro y tiene como función la respuesta y regulación emocional ante el peligro o situaciones de riesgo vital. Fernando Gordillo León y Lilia Mestas Hernández, en su artículo Una aproximación a las decisiones emocionales, publicado en la Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza-UNAM, analizan la interacción entre la amígdala y la corteza prefrontal como un mecanismo neurobiológico que puede facilitar la toma de decisiones, especialmente en contextos de baja conciencia racional, como ocurre habitualmente en situaciones de crisis o ante la presencia de una amenaza.

Según la manera en que transitamos por ellas, las crisis suelen resolverse positiva o negativamente de cuatro a seis semanas, aunque en la práctica se extienden a través del tiempo y su duración dependerá de cada caso, teniendo en cuenta el particular contexto biopsicosocial de la persona. Lo cierto es que toda crisis puede devenir en patología, especialmente si el río torrentoso de las circunstancias no logra encontrar su cauce natural. La compañía empática, al permitir la libre expresión emocional y la catarsis, promueve los mecanismos conscientes de afrontamiento de problemas, restando protagonismo al subconsciente cerebral con sus estrategias defensivas. Debemos considerar que el abuso de mecanismos inconscientes de defensa puede alterar la percepción de la realidad, provocando patologías de salud mental. Un ejemplo de mecanismo inconsciente de defensa es la disociación, que nos desconecta de una realidad que resulta intolerable. En la disociación la persona experimenta una suerte de separación o distanciamiento interno, por lo que siente una desconexión tanto del propio cuerpo, como de sus emociones o pensamientos. Algunas manifestaciones que podemos encontrar son: frialdad o distancia emocional en el trato, variaciones en el tono o timbre de la voz, sensación subjetiva de irreabilidad o de separación con el propio cuerpo. Belén Jiménez Gómez (2020) aborda los síntomas de disociación como una forma de autorregulación en contextos de alta demanda afectiva, tal como ocurrió durante la pandemia con los profesionales de la salud. Asimismo, sabemos que la exigencia académica, sumada a factores de riesgo individuales, constituye un conjunto de estresores demandantes de autorregulación emocional y cognitiva.

³ Los núcleos amigdalinos o Amígdala cerebral forman parte del sistema límbico y su rol fundamental es regular la respuesta emocional, especialmente el miedo.

De acuerdo con la Teoría Polivagal, una forma extrema de disociación es la parálisis; respuesta ancestral de la especie humana, dada por la rama dorsal del nervio vago y que ocurre ante un golpe emocional producto de un hecho impactante. Según Porges, “cuando el circuito vagal dorsal se activa como mecanismo de defensa, puede provocar inmovilización, desmayo, disociación e incluso la muerte” (2011, p. 35).

Demás está decir que, en contextos complejos y de supervivencia, la atención está puesta en el estímulo amenazante y la respuesta al mismo, dejando en segundo plano aspectos relevantes como el propósito o el sentido de la vida, elementos fundamentales de la espiritualidad humana y que mantienen viva la vocación de servicio. La compañía empática, cuando hay tanto que entregar y poco que recibir a cambio, es una manifestación empírica de auténtica empatía. Es a través de otros que nos reconnectamos con nosotros mismos, fortaleciendo nuestro sentido de trascendencia. Esto es especialmente relevante, en situaciones de abuso o de violencia sexual, en donde la víctima gira en torno a vínculos insanos, que la cosifican y menoscaban. La compañía empática de alguien desprovisto de juicios posibilita el milagro del silencio, generando la atmósfera propicia para la práctica de la prudencia. Dicha práctica solo es posible en un contexto dotado de transparencia, mediante un contacto real entre personas que, al no competir entre sí, se validan mutuamente, legitimando sus vivencias.

3. Propuesta para la educación superior

Consideremos la importancia que ha cobrado hoy en día la conexión a internet y el universo virtual, formado por personas desconocidas, en desmedro de la conexión con el mundo interior y el entorno familiar inmediato. Por ello, resulta imperativo reflexionar sobre la forma de relacionarnos al interior de los planteles educacionales, para sobrellevar las demandas de una sociedad líquida, que, si bien nos exige constante adaptación, no cuestiona mayormente ni la calidad ni la profundidad de los vínculos. (Bauman, 2007) Debemos promover el mutuo apoyo, para cocrear nuevos significados a partir de la experiencia y resolver los conflictos de manera creativa, evitando caer en comportamientos repetitivos poco funcionales. De ahí que la conexión social resulte vital, tanto en la prevención como en el tratamiento de los trastornos de salud mental. Su puesta en práctica deja en evidencia la empatía y la necesidad de mirar a otro y priorizarlo por sobre los intereses individuales, descubriendo a la vez el campo flido de la emocionalidad, donde las palabras no siempre son bien recibidas o necesitan ser dosificadas a través del filtro de la oportunidad. José Rafael Lantigua nos dice: “El silencio es la marca de la prudencia. Parece escudarse en la soledad, pero su esencia se establece en la mesura” (Lantigua, 2020, sin paginación). Es justamente la moderación, un objetivo prioritario a trabajar con los jóvenes, quienes han crecido en la cultura de la inmediatez, sometidos a una sobrecarga de estímulos sensoriales. Hoy más que nunca, necesitamos abstraernos de distractores externos, para relacionarnos

y conversar con otros oportunamente, permitiéndonos “perder el tiempo” hasta lograr esa pausa necesaria para conectar con el presente, chequear nuestra conducta y reflexionar sobre nuestros actos. En la medida en que profundizamos en el silencio, la escucha compasiva, nos invita al perdón y a la autoaceptación. De esta forma, vamos soltando el victimismo, para asumir la incomodidad de la crisis, como una suerte de “activo moral” molesto pero indispensable, para el futuro éxito personal.

Como señala Aristóteles, “Las virtudes no se producen ni por naturaleza ni contra ella, sino que estamos naturalmente capacitados para recibirlas, y las perfeccionamos mediante el hábito. [...] los hombres se hacen constructores construyendo, y músicos tocando música; del mismo modo, nos hacemos justos realizando actos justos, moderados realizando actos moderados, valientes realizando actos valientes” (Aristóteles, 2005, p. 59).

El hecho de compartir en la virtud es una experiencia de transformación que nos invita a trascender el sufrimiento para dar paso a la experiencia. Dicha transformación implica un cambio recíproco, que abre las puertas a la autoexploración, en medio de la búsqueda de estrategias sanas de afrontamiento de problemas, evitando sucumbir a soluciones rápidas. Dichas soluciones incluyen: diversión a corto plazo, consumo de drogas, “consejos exprés” y conductas alocadas que nublan o distorsionan la realidad o, peor aún, niegan la existencia de problema. Se trata de una “cultura de la evitación”, una suerte de baile de máscaras que boicotea el cultivo de los valores morales. Actuar éticamente, requiere de transparencia y de coraje, para mirar aquello que nos provoca incomodidad, para decidir con auténtica libertad. Necesitamos encontrarnos con nosotros mismos y cultivar el respeto a través de la escucha, que a diferencia de un simple oír, implica detenerse a analizar e interpretar, haciendo uso de nuestra conciencia moral, en un acto genuino de introspección. Según Stanley (1655), la escuela pitagórica imponía un periodo formativo de silencio de hasta cinco años, lo que indica que el silencio, además de ser una disciplina, constituía un método epistemológico⁴. Esta concepción del silencio como puerta de entrada al saber dialoga profundamente con los desafíos contemporáneos en educación superior, donde la escucha atenta y la suspensión del juicio abren espacios potentes de acompañamiento ético y reflexivo.

Por otra parte, en la ética del cuidado, el silencio se acoge como un elemento vital, una instancia de escucha activa y una forma de respeto por los demás. Para Gilligan (1982), la ética tiene lugar en el acto básico de cuidar del otro, legitimando su dignidad a través de la escucha como gesto fundacional de reconocimiento.

⁴ RAE: adj. Fil. Perteneciente o relativo a la epistemología: teoría de los fundamentos y métodos del conocimiento científico.

Biológicamente, al mantener el foco de la atención, trabajamos el autocontrol, gracias a la corteza prefrontal, que, junto a la corteza cingulada anterior y la ínsula, ambas del sistema límbico, producen integración de información emocional, cognitiva y social. De esta manera se genera empatía y respuestas éticas, fomentando la llamada neuroplasticidad relacional. "Nuestro cerebro cambia continuamente en respuesta a nuestras acciones y experiencias" (Costandi, 2021, p. 13). Podemos decir que, al reorganizarse el cerebro, aprendemos a manejar las frustraciones y desplegamos nuestra generosidad, compartiendo la práctica del acompañamiento.

Quienes ejercemos la docencia, escuchamos frecuentemente relatos de nuestros estudiantes en crisis, en cuanto generamos un clima de confianza que permite salvaguardar su sensación de vulnerabilidad. Las personas temen ser "revictimizadas", por quienes ofrecen ayuda de manera superficial o utilizan esa instancia para fines egoístas o simplemente como un medio de autovalidación. La escucha empática, desprovista de juicio, permite a la víctima cambiar la actitud defensiva propia de quien está bajo una amenaza, por una actitud proactiva y generadora de cambio. Esta actitud nos invita a soltar las expectativas de una sociedad que nos llama a ser siempre positivos, para aspirar a la felicidad. Sara Ahmed analiza la felicidad como una norma cultural que regula nuestras emociones, nuestra conducta y relaciones sociales. Hugo Salas, en su presentación de la edición en español de *La promesa de la felicidad*, destaca que "el mandato de la felicidad actúa como una técnica disciplinaria que organiza nuestro mundo y dirección nuestras conductas" (Ahmed, 2019, presentación).

Cuestionar la manera en que abordamos la felicidad y la tristeza resulta tan relevante como fortalecer un sistema académico que, además de formar profesionales, necesita acoger la "vulnerabilidad" de sus estudiantes, para lograr altos estándares morales. Hoy en día, muchos jóvenes viven sus vidas, con carencias, adicciones o traumas que pasan por alto, porque simplemente afrontarlos "no constituyen un tema at doc.", o porque recordar experiencias traumáticas o dolorosas podría reavivar síntomas físicos de algún trastorno ya existente, como fobias, crisis de pánico u otros, que solo vienen a recordarnos la tardanza en resolver algo tan humano como natural. Debemos generar comunidades afiatadas, que constituyan una suerte de tejido de sostén. Se trata de equiparar el desarrollo valórico de los jóvenes con la formación por competencias. Para ello, se deben realizar prácticas colaborativas, que hagan del éxito académico un camino de constante perfeccionamiento, e incluyan en un contexto afectivo a quienes transitan por momentos difíciles. "La emoción que funda lo social como la emoción que constituye el dominio de acciones en el que el otro es aceptado como un legítimo otro en la convivencia, es el amor" (Maturana, 1992, p. 24).

Pensemos en un programa voluntario de acompañamiento entre estudiantes de una facultad, un proyecto de baja complejidad, que permita a jóvenes en crisis, ser escuchados

por sus pares, expresar emociones, recibir una palabra de aliento, además de asistencia para realizar algún trámite o solicitar ayuda profesional, cumpliendo las directrices previamente mencionadas. Todo esto, haciendo uso de recursos ya existentes, por cuanto no se requiere de gran infraestructura, sino adaptar espacios comunes al interior de los planteles educacionales, trabajando la coordinación de acciones entre personas, a través de la tecnología como teléfonos celulares, Messenger o WhatsApp. Sabemos que, en situaciones de crisis, pequeñas tareas cotidianas pueden volverse abrumadoras. Además, muchos estudiantes tienen redes de apoyo reducidas o integradas por personas que no se encuentran disponibles. Es importante aclarar que la iniciativa planteada, excluye las crisis de primera instancia, producidas por emergencias y desastres naturales y que eventualmente requieren intervención urgente de profesionales especializados, con un enfoque prioritario desde la psicopatología.

¿Quiénes podrían ejercer el liderazgo de esta iniciativa? Profesionales con formación humanista y perfil valórico que dispongan de un horario de atención, para inducción de los jóvenes al programa y eventuales entrevistas durante el desarrollo de este. Previo a su implementación, es aconsejable elaborar un protocolo simple, una guía con enfoque multidisciplinario y recomendaciones prácticas que incluyan aspectos éticos, normas de convivencia y criterios estandarizados con algunas directrices sobre habilidades comunicacionales. Se trata de acompañar conscientemente, preguntando lo justo, optimizando los tiempos, solicitando eventualmente asistencia de relevo, evitando comentarios inoportunos como: "eso no es nada", "hay cosas peores", "te ahogas en un vaso de agua", y un largo etcétera de intervenciones potencialmente dañinas y ampliamente conocidas por profesionales de salud mental. La idea es preservar la autonomía de las personas, evitando en todo momento relaciones de poder o de codependencia, mediante un marco ético definido y asumido como norma de carácter horizontal. Recordemos, además, que este proceso constituye un aprendizaje de la empatía, valor moral posible de trabajar mediante la escucha activa, la validación del otro y la colaboración. Incluso podría tributar, de alguna manera, a la formación general del estudiante.

4. Conclusiones

En nuestro país existe una mirada transversal respecto a la importancia del compromiso ético con la formación universitaria, acorde con reflexiones internacionales que destacan la ética como eje formativo en la educación superior (Esteban Bara et al., 2018). Muestra de ello es la existencia de centros de aprendizajes en las universidades chilenas que, si bien están enfocados en potenciar competencias específicas de los jóvenes, como la comprensión lectora o la expresión oral y escrita, también se esmeran en desarrollar competencias actitudinales, fortaleciendo el compromiso social y la participación con la comunidad.

El acompañamiento ético entre estudiantes existe como tal en las universidades chilenas, especialmente para la integración a la vida universitaria y el apoyo de actividades académicas y formativas. A modo de ejemplo, la Pontificia Universidad Católica de Chile destaca el Programa de Apoyo a la Inserción Universitaria (PAI), destinado a fortalecer la permanencia estudiantil mediante estrategias de acompañamiento y tutoría entre pares (Muñoz, Moreno, Vera, & García, 2023). Dicha iniciativa contempla la figura del “tutor de acompañamiento par”, destinada a fortalecer el sentido de pertenencia, motivación y compromiso estudiantil. La Universidad de Chile tiene la Tutoría Integral Par TIP (Universidad de Chile, 2013), programa de apoyo académico y socioafectivo, en donde los pares facilitan la inserción y vinculación de estudiantes nuevos con las redes de apoyo institucionales académicas, psicoeducativas y comunitarias. Además, existe el acompañamiento basado en la empatía y la construcción de vínculos de confianza, con enfoque ético, que legitima a su vez el sufrimiento. Al respecto, la Universidad de Valparaíso cuenta con una Guía Paso a Paso ante Crisis o Emergencias, con protocolo de contención emocional, vinculación con redes de apoyo y directrices frente a situaciones concretas como: desmayos, llanto descontrolado, sospecha de consumo de sustancias, etc. (Universidad de Valparaíso, 2025). Interesante es mencionar las Tutorías de Acompañamiento Integral (TAI), que forman parte del área de Acompañamiento en la Educación Superior (AES) de la Universidad Alberto Hurtado. (Universidad Alberto Hurtado, s.f.). En dichas tutorías se promueven relaciones de confianza entre pares, facilitando espacios de reflexión, en donde el diálogo es el corazón del acompañamiento, cultivando a su vez una ética del cuidado, resignificando los obstáculos.

Sin embargo, necesitamos un programa de acompañamiento, basado en la moderación del diálogo, evitando el lenguaje propositivo, que resta protagonismo a quien sufre, usando el silencio y la pausa como herramientas claves en la interacción humana. Dicho enfoque permitiría practicar la tolerancia a las frustraciones y el manejo de los impulsos, elementos cruciales en la autorregulación emocional e imprescindibles para la adecuada inserción laboral. Se trata de soltar la necesidad de control y dar espacio a la introspección. Así, logramos fundamentar los juicios, efectuando acciones responsables, proporcionales al estímulo desencadenante del problema. En este proceso trabajamos la prudencia si nos dejamos guiar por la razón, la templanza, si logramos controlar el deseo de imponer un comportamiento o resultado. Finalmente, trabajamos la fortaleza, redefiniendo nuestro carácter, para obrar con justicia y consecuencia en una situación determinada. En resumen, el acompañamiento empático involucra las virtudes cardinales sistematizadas por Platón en *La República* (Platón, 2014), entendidas como expresiones armónicas del alma y de la sociedad, una obra cuya vigencia perdura hasta hoy, en una sociedad que pide a gritos, una mirada humanista y profunda sobre el verdadero significado del aprendizaje.

En el sistema educativo, experimentamos una contrariedad cuando incentivamos los logros académicos, obviando esas “pequeñas batallas personales” que son el corazón de la madurez emocional y, por ende, de la futura excelencia del profesional. El aprendizaje significativo necesita de una mirada dialogante, que no maquille neuróticamente el sufrimiento, por seguir el statu quo. Se trata, de integrar el sufrimiento como parte de la cotidianidad para, en lugar de asustarnos, reconciliarnos con la naturaleza de la experiencia, para lograr finalmente desanclarnos del dolor.

Finalmente, tanto el respeto de los límites personales, como la comprensión y el reconocimiento de la legítima experiencia, constituyen aprendizajes transformadores, para formar personas íntegras, que además de luchar por el cumplimiento de sus metas, no pierdan de vista las necesidades de los demás. Así, estaremos al servicio del bien común, enfrentando los desafíos de una sociedad, que aprende a priorizar a la persona por sobre la meta final, entendiendo que esta es la fuente del saber y del aprendizaje. En consecuencia, no podemos olvidar el rol de las casas de estudio como entes de transformación social y el impacto concreto que estas instituciones tienen en los territorios y comunidades. Los grandes cambios suceden, cuando puñados de pequeñas acciones logran perpetuarse a través del tiempo.

Referencias

- Ahmed, S. (2019). *La promesa de la felicidad: Una crítica cultural al imperativo de la alegría* (H. Salas, Trad.; N. Cuello, Present.). Caja Negra Editora. (Obra original publicada en 2010)
- Aristóteles. (2005). *Ética a Nicómaco* (J. L. Calvo Martínez, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original escrita ca. 350 a. C.)
- Bauman, Z. (2007). *Vida líquida*. Paidós.
- Costandi, M. (2021). *Neuroplasticidad*. Ediciones UC. <https://lea.uc.cl/neuroplasticidad-primer-a-edicion-2021/p>
- Esteban Bara, F., Mauri Álvarez, M., Román Maestre, B., & Vilafranca Manguán, I. (2018). *El compromiso ético en la formación universitaria: Reflexiones y recomendaciones* (Cuaderno de Docencia Universitaria Nº 36). Universitat de Barcelona, Institut de Desarrollo Profesional.
<https://www.ub.edu/idp/web/sites/default/files/docs/qdu/36cuaderno.pdf>
- Etimologías de Chile. (s.f.). *Emoción*. En Etimologías de Chile. Recuperado el 18 de septiembre de 2025, de <https://etimologias.dechile.net/?emocion>
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.

Gordillo León, F., & Mestas Hernández, L. (2024). *Una aproximación a las decisiones emocionales*. Revista Electrónica de Psicología, 14(27), 84–94. https://www.zaragoza.unam.mx/wpcontent/2022/Publicaciones/revistas/Rev_Elec_Psico/Vol_14_No_27/REP14%2827%29-art5.pdf

International Association for the Study of Pain. (2020). *La IASP anuncia la definición revisada de dolor*. <https://www.iasp-pain.org/publications/iasp-news/iasp-announces-revised-definition-of-pain/>

Jaspers, K. (1977). *Filosofía* (J. Gaos, Trad.). Fondo de Cultura Económica.

Jiménez Gómez, B. (2020). *Manual de gestión emocional para médicos y profesionales de la salud: Transformar la vulnerabilidad en recursos*. Desclée de Brouwer. <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/download/71365/4564456554462/>

Lantigua, J. R. (2020, 3 de julio). *Las tácticas y texturas del silencio*. Diario Libre. <https://www.diariolibre.com/opinion/lecturas/las-tacticas-y-texturas-del-silencio-DJ19892562>

Maturana, H. (1992). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Dolmen Ediciones.

Muñoz, J., Moreno, K., Vera, A., & García, C. (2023). *Programa de Apoyo a la Inserción Universitaria (PAI): Evaluación y desafíos de una estrategia de promoción de permanencia estudiantil en la Pontificia Universidad Católica de Chile*. CORE. <https://core.ac.uk/download/pdf/234020704.pdf>

Núcleo Milenio Experiencia Estudiantil en Educación Superior. (2023). *Balancear la carga y la exigencia académica: Recomendaciones desde la perspectiva de estudiantes y docentes universitarios* (Policy Brief No. 16). <https://nmedsup.cl/wp-content/uploads/2023/12/Policy-Brief-16.pdf>

Platón. (2014). *La República* (V. López Soto, Trad.). Editorial Juventud. (Original publicado ca. 375 a. C.)

Pontificia Universidad Católica de Chile. (2025). *Programa de Apoyo a la Inserción Universitaria (PAI)*. Dirección de Inclusión UC. <https://inclusion.uc.cl/apoyo-a-estudiantes/>

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Porges, S. W., & Buczynski, R. (2012). *La Teoría Polivagal para el tratamiento del trauma* (B. Domínguez Trejo, Trad.). The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine. https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/la_teoria_polivagal_1_.pdf

Stanley, T. (1655). *The history of philosophy*. Humphrey Moseley.

Universidad Alberto Hurtado. (s.f.). *Acompañamiento en la Educación Superior (AES)*. Dirección de Asuntos Estudiantiles. <https://dae.uahurtado.cl/aes/>

Universidad de Chile. (2013). *De la acción tutorial al aprendizaje autónomo: Implementación de estrategias para el desarrollo integral de los y las estudiantes de primer año*. Oficina de Equidad e Inclusión – UCH, Centro de Aprendizaje Campus Sur, Red para la Excelencia Docente. <https://uchile.cl/u115576>

Universidad de Chile. (s.f.). *Programa Tutoría Integral Par (TIP)*. Facultad de Derecho. <https://derecho.uchile.cl/estudiantes/bienestar/programa-tutoria-integral-par-tip>

Universidad de Valparaíso. (2025). *Guía Paso a Paso ante Crisis o Emergencias de estudiantes*. Dirección de Asuntos Estudiantiles. <https://dae.uv.cl/images/GUIA%20PASO%20A%20PASO%20ANTE%20CRISIS%20O%20EMERGENCIAS%202025.pdf>