

UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA



EL IMPACTO DE LA EVALUACIÓN EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR
SOBRE LAS EMOCIONES

AUTOR

Yeny Adriana Novoa Sánchez

ASESOR

Gabriela María Saucedo Meza, Ph.D.

Bogotá, Colombia, 26 de noviembre del 2019.

**EL IMPACTO DE LA EVALUACIÓN EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR
SOBRE LAS EMOCIONES**

**THE IMPACT OF EVALUATION ON HIGHER EDUCATION
ON EMOTIONS**

Yeny Adriana Novoa Sánchez¹

2

¹ Enfermera, Fundación Universitaria del Área Andina, Bogotá, Colombia; Estudiante Especialización en Docencia Universitaria, Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: yenynewoa@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El tema a tratar en este artículo tiene que ver con aspectos emocionales vinculados a los aprendizajes académicos. La época universitaria constituye un periodo de la vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales; las emociones negativas hacen que puede redundar en una mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales. Sabemos que las emociones constituyen un factor importante al momento de explicar o interpretar el comportamiento humano.

Si las emociones definen el espacio de acciones posibles de realizar, entonces las emociones constituyen el aspecto de mayor relevancia para facilitar los aprendizajes en educación: emociones positivas o gratas permitirán la realización de acciones favorables para el aprendizaje, emociones negativas o no gratas no lo permitirán.

La inteligencia emocional se ha convertido en una habilidad necesaria para el buen funcionamiento de la persona, una habilidad que le proporciona conocer sus estados emocionales. Este concepto también ha tenido un enorme impacto en el ámbito educativo, introduciendo la cuestión de los elementos emocionales en la relación entre docente y alumno, y la importancia que esto tiene al momento del aprendizaje cognitivo.

Por estas razones, el propósito de este ensayo es focalizar nuestra atención en las emociones que experimentan los estudiantes universitarios cuando se enfrenta a una situación de examen, indagar sobre las emociones, los estilos de aprendizaje y el aprendizaje como elementos independientes, después establecer el vínculo que hay entre ellos y se plantea hacer mayor énfasis en los estados emocionales presentes en el proceso enseñanza-aprendizaje, en la promoción de emociones positivas para el desarrollo de habilidades y destrezas.

DESARROLLO

Las emociones

4

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira etc. Son conocidas por todos nosotros. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no siempre somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear una enfermedad.

Las emociones, pueden inhibir la utilización de todo el sistema cognitivo dado que los efectos de los estados emocionales no son siempre negativos, la activación del sistema nervioso autónomo actúa a modo de señal para la organización mental de la atención y la exploración del ambiente, mientras tanto esta activación puede producirse de forma programada automática, o mediante un análisis de la situación.

Las principales funciones del sistema cognitivo, son las de adaptación corporal para las situaciones que se puedan enfrentar en cuanto a comunicación con nuestros semejantes y de experiencia subjetiva, es decir, una percepción o un acto que produce una sensación y un conocimiento meramente individual; procesos

tales como el aprendizaje, razonamiento, atención, memoria, resolución de problemas, toma de decisiones y procesamiento del lenguaje.

Considerando que estos cambios producidos a nivel corporal, constituyen la función más básica de la emoción, es necesario recalcar que la expresión corporal cumple funciones adaptativas. Definir qué son las emociones, es extremadamente difícil y complicado, dado que son fenómenos de origen multicausal.

Estas se asocian a reacciones afectivas de aparición repentina, de gran intensidad, de carácter transitorio, y acompañadas de cambios somáticos ostensibles, las cuales se presentan siempre como respuesta a una situación de emergencia o ante estímulos de carácter sorpresivo o de gran intensidad, las mismas se vinculan con las necesidades biológicas.

Las emociones predisponen a los individuos a una respuesta organizada en calidad de valoración primaria (Bisquerra, 2001), esta respuesta puede llegar a ser controlada como producto de una educación emocional, lo que significa poder ejercer control sobre la conducta que se manifiesta, pero no sobre la emoción en sí misma, puesto que las emociones son involuntarias, en tanto las conductas son el producto de las decisiones tomadas por el individuo (Casassus, 2006).

Lo anterior implica que, ante las emociones, debemos distinguir un estado emocional y una característica inherente a un individuo. Esto no es lo mismo que estar nervioso o ansioso por el examen que vamos a tener hoy, que ser nervioso. El primer caso es una situación temporal que finaliza cuando hace el examen y el segundo, hablamos de un rasgo de la personalidad que acompaña al individuo en diferentes situaciones y a lo largo de su vida.

Enseñar no es solo aplicar la parte cognitiva, sino que también están asociadas a acciones sociales y afectivas, tener conciencia de nuestras emociones y desarrollar competencias emocionales, por lo cual se debe guiar a los estudiantes no sólo dentro del marco del acompañamiento y la pedagogía sino también a manera de favorecer las acciones.

Algunas teorías intentan explicar el origen y desarrollo de las emociones académicas, como la Teoría de la atribución de Weiner (1985), que atribuye la conducta de logro mediante las atribuciones causales percibidas por las personas en resultados de logros anteriores y las consecuencias, tanto cognitivas como afectivas.

6

De acuerdo a este modelo, una secuencia motivacional se inicia cuando una persona obtiene un resultado que puede ser positivo/éxito o negativo/fracaso, y como consecuencia experimenta sentimientos genéricos de felicidad o frustración, e inicia un proceso de búsqueda causal para determinar la causa del resultado (proceso de atribución causal).

Propone la dimensión de localización o locus de control, al diferenciar las causas internas y externas, que hace referencia a factores estables e inestables de sus logros o fracasos y capacidad de control, la cual tiene la condición de cambiar las causas que producen determinados acontecimientos, asumiendo que existen factores controlables e incontrolables.

Dicho de otra manera, las emociones se pueden clasificar en positivas cuando van acompañadas de sentimientos placenteros, y significan que la situación

es beneficiosa, como lo son la felicidad y el amor; y negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables, y se percibe la situación como una amenaza; el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza, el asco; o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento, entre las que se encuentra la esperanza y la sorpresa (Casassus, 2006).

Por otra parte, las emociones se clasifican además según la respuesta que brinda el sujeto, como de alta o baja energía, por último, es importante destacar que es posible que se manifiesten distintas emociones a la vez (Santrock, 2002).

De igual modo, necesitamos todas nuestras emociones para pensar, resolver problemas y enfocar nuestra atención. Por lo mismo, para aprender algo nuestra mente debe estar enfocada y nuestras emociones en equilibrio, dado que esta regulación emocional es necesaria, ya que así podremos recordar, recuperar, transferir y conectar toda la información nueva.

Se considera que nuestra personalidad reside en los lóbulos frontales. Es también donde se manejan las emociones, la resolución de problemas, el razonamiento, la planificación y otras funciones. Cuando tenemos un flujo continuo de emociones negativas que afectan nuestro lóbulo frontal, nuestra arquitectura cerebral cambia, dejándonos en un estado de tensión y estrés donde el miedo, la ira, la ansiedad, la frustración y la pena afectan nuestros pensamientos y nuestro cerebro lógico.

Cuando se menciona la arquitectura cerebral, significa que nuestro cerebro es el director de la orquesta de nuestro cuerpo, controla y regula todas sus acciones y reacciones, tras analizar las informaciones que le son enviadas, toma decisiones,

ordena y ejecuta acciones consecuentes, basándose en la comparación de datos y experiencias afines almacenadas previamente.

Es así que se considera una necesidad desarrollar unas competencias emocionales que favorezcan una mejor riqueza ya sea personal y/o social; se considera ahora el desarrollo de las emociones, pensada como una competencia básica para la vida, de modo que confluye en la educación emocional.

La tarea de las instituciones y el docente debe consistir en comprender a cada uno de los estudiantes y crear diferentes metodologías de evaluación para poder calificar la evolución del aprendizaje emocional. Para ello, se debería tener una perspectiva a través de actividades destinadas a sensibilizar y conocer sobre el manejo de las emociones de las siguientes miradas: institución, docente, alumnado, padres.

8

Desde que la educación empezó a centrarse en el alumno como el sujeto que aprende, se comenzaron a analizar no sólo las tácticas que utiliza el profesor para desarrollar sus clases, sino también las estrategias de aprendizaje utilizadas por los estudiantes. La enseñanza y el aprendizaje son procesos que se presentan juntos, es decir, las estrategias que se emplean para la instrucción inciden en los aprendizajes considerando que los estudiantes tienen sus formas muy particulares de aprender.

Proceso de enseñanza-aprendizaje.

El proceso de enseñanza-aprendizaje es muy complejo e inciden en su desarrollo una serie de componentes como objetivos, contenidos, métodos y

evaluación que deben interrelacionarse para que los resultados se puedan mejorar. No es posible lograr la optimización del proceso si estos componentes no se desarrollan de manera adecuada. Este proceso es el procedimiento mediante el cual se transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia.

La pieza clave en el proceso enseñanza-aprendizaje universitaria radica en desplazar su contenido desde el énfasis en la enseñanza hacia la prioridad del aprendizaje. La principal función del profesor universitario es posibilitar, facilitar y guiar al alumno para que pueda acceder intelectualmente a los contenidos y prácticas profesionales de una determinada disciplina (Herrera, 2007).

Para construir un aprendizaje en los estudiantes, los docentes deben dar respuesta a tres cuestiones claves: ¿quién aprende? ¿cómo aprende? y ¿qué, cuándo y cómo evaluar? En esta parte del proceso la tarea más importante del docente es acompañar el aprendizaje del estudiante.

Las estrategias de aprendizaje son procedimientos o secuencias de acciones conscientes, voluntarias, controladas y flexibles, que se convierten en hábitos para quien se instruye, cuyo propósito es el aprendizaje y la solución de problemas tanto en el ámbito académico como fuera de él (Díaz-Barriga y Hernández, 2007).

Esta forma de aprender concierne a la toma de decisiones y facilita el llamado aprendizaje significativo (Ausubel, 1963); éste tiene relación con la vida práctica y laboral, es decir, un significado que incide en el estudiante –y futuro profesional–, pues no sólo asimila cómo utilizar determinados procedimientos, sino también sabe cuándo y por qué los utiliza, y además le favorece en el proceso de resolución de

un problema o de una tarea a ejecutar (Monereo, Castelló, Clariana, Palma y Pérez, 2011).

Las personas siempre buscan adaptarse al entorno, y éste constituye uno de los principales motores del aprendizaje, todos los estudiantes pueden aprender, aunque algunos tardan más, no todo aprendizaje se manifiesta en el momento en que se aprende, por lo cual la memoria y el aprendizaje están íntimamente ligadas a las emociones.

La nueva manera de aprender no es recibiendo sino interactuando, haciendo; va primero la práctica, luego la teoría. Es acumular experiencia reutilizable para el futuro (depende de motivación, tiempo y oportunidad de practicar). Lo que sabemos hace condicionar nuestras posibilidades de actuación en la sociedad, lo que somos y lo que podemos ser en el futuro.

Puesto que el principal protagonista en la educación superior es el alumnado, esta redefinición del escenario universitario implica atender a los componentes cognitivos y afectivo-motivacionales del aprendizaje. Respecto a los primeros, Weinstein, Husman y Dierking (2000) señalan que las estrategias cognitivas o estrategias de aprendizaje integran pensamientos y comportamientos que facilitan la adquisición de información y su integración con los conocimientos previos ya existentes, así como la recuperación de la información disponible.

En este sentido, se pueden diferenciar tres grandes tipos de estrategias de aprendizaje (Pintrich y García, 1993; Pintrich, 1991) como, por ejemplo: a) Estrategias cognitivas: las cuales son estrategias de repaso, elaboración y organización de la información, además del pensamiento crítico. b) Estrategias

metacognitivas: planificación, control y regulación de las actividades realizadas durante el aprendizaje. c) Estrategias de regulación de recursos: organización del tiempo y el ambiente de estudio, regulación del esfuerzo, aprendizaje con pares y búsqueda de ayuda.

Consideremos que los estilos de aprendizaje son los rasgos cognitivos, fisiológicos y afectivos, que son los indicadores, de cómo los alumnos perciben, interaccionan y responden a los diferentes ambientes del aprendizaje, en otras palabras, se podría considerar como la manera en la que un estudiante comienza a concentrarse sobre una información nueva y difícil, la trata y la retiene.

Cada persona aprende de manera diferente, velocidad, curiosidad e incluso interés que otras. Hay personas que utilizan como vías de aprendizaje más importantes: la audición, otros visualmente, otros ambas, y otros una mezcla de múltiples factores. El aprendizaje, es un conocimiento de cada situación, de cada persona y de cada entorno que podamos encontrarnos.

Cuando los profesores quieren poner en práctica toda la parte teórica que conocemos, la teoría y la práctica se suelen convertir en los mayores enemigos que todo profesor conoce. Sabemos que cada alumno es un mundo, y que cada situación requiere de un distinto enfoque a la hora de plasmar los conocimientos.

Los alumnos, además de utilizar sus habilidades cognitivas y metacognitivas, deben de ser capaces también de saber jerarquizar, organizar y priorizar su aprendizaje.

Los profesores deben de ayudar en este proceso, creando técnicas que suelen ser estrategias que han ido adquiriendo (en ocasiones hasta por ellos mismos) a veces con menor o mayor eficacia, para crear unos estilos de aprendizaje correctos.

Por otra parte, los profesores en la búsqueda de solución al problema se preocupan por desarrollar un tipo particular de motivación en sus estudiantes, la motivación para aprender, la cual consta de muchos elementos, entre los que se incluyen la planeación, concentración en la meta, conciencia de lo que se pretende aprender y cómo se pretende aprenderlo, búsqueda activa de nueva información, percepciones claras de la retroalimentación, elogio y satisfacción por el logro y ninguna ansiedad o temor al fracaso.

12

Evaluación

Considerando que existen varias definiciones de evaluación, una de las más utilizadas es: “término genérico que incluye un rango de procedimientos para adquirir información sobre el aprendizaje del estudiante, y la formación de juicios de valor respecto al proceso de aprendizaje” (Miller 2012, p. 34).

Dichos juicios necesitan algún referente, como puede ser el plan de estudios. La evaluación implica obtener información de diferentes fuentes como realimentación, exámenes, tareas y diversas interacciones con el educando.

La evaluación es un proceso permanente de información y reflexión sobre el proceso de producción de los aprendizajes y requiere para su ejecución de la realización de los siguientes procesos, como por ejemplo la a) recolección

y selección de información sobre los aprendizajes de los alumnos, a través de la interacción con ellos, b) la aplicación de instrumentos, las situaciones de evaluación, c) La interpretación y valoración de los aprendizajes en términos del grado de desarrollo de los criterios de evaluación establecidos en cada área y, por ende, el grado de desarrollo de la competencia. La valoración debe darse en términos cualitativos.

Un camino para abordar la evaluación educativa es convertir la tarea de evaluar en una actividad cualitativa y formativa que permita devolver la mirada hacia sus protagonistas y hacia los procesos y acciones para el desarrollo de competencias y potencialidades que han de tener lugar en las aulas, para tomar conciencia sobre el curso de los procesos, valorarlos y proporcionar ayuda a los estudiantes en el momento requerido.

Para que la evaluación adopte la connotación de ser una actividad formativa, es preciso que, dentro de su carácter pedagógico, adopte un carácter regulador de la enseñanza y del aprendizaje (Solé, 1993; Ribas, 2001).

La evaluación puede resultar un elemento estimulante para la educación en la medida en que pueda desembocar en decisiones de promoción positivas, y para ello es preciso que el sistema educativo sea coherente, ofreciendo la información precisa para descubrir la dificultad que pueda surgir. Para ello, se necesita una definición clara de los objetivos previos y una recuperación inmediata en caso de fracaso.

Por consiguiente, la ansiedad ante las evaluaciones produce en algunos alumnos una serie de reacciones emocionales negativas que pueden inhibir la

ejecución de los estudiantes de acuerdo con su potencial académico (Onyeizogbo, 2010). Según (Rosario 2008), la ansiedad ante los exámenes es un comportamiento muy frecuente, sobre todo entre la población escolar que afronta una presión social muy centrada en la obtención de un gran éxito académico.

En cambio, otras personas perciben la situación de examen como potencialmente amenazante por el hecho de que fallar en ella puede interferir con el alcanzar metas importantes, y esto les genera un estado de ansiedad que una vez pasado el mismo desaparece, pudiendo estar presente sólo en aquellos exámenes que el sujeto percibe como muy difíciles (Spielberger, 1980).

El estrés ante la evaluación, consiste en una serie de reacciones emocionales negativas que algunos alumnos sienten ante los exámenes. Este miedo no es un miedo irracional; no en vano, la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero como ocurre la mayoría de las veces con las emociones negativas, es cuando se da a niveles muy altos, indiscutiblemente puede interferir seriamente en la vida de la persona.

Asimismo, Conde (2004) afirma que los alumnos al ser evaluados se sienten amenazados, por lo que pueden llegar a padecer ansiedad perjudicial.

Por consiguiente, las emociones negativas (ansiedad, estrés, miedo) ante las evaluaciones puede ser considerada como un rasgo de personalidad o como un estado. Así hay personas más propensas a la ansiedad (temor) en las situaciones de examen, entonces esa ansiedad ante el examen se conceptualiza como un rasgo de personalidad específico frente a esa situación (Bauermeister, 1989).

Las emociones negativas, como la frustración, el enojo y el rechazo, ante los exámenes constituye un grave problema, no sólo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen, sino también porque ejerce un efecto muy negativo sobre el rendimiento, la resolución de exámenes, e incluso puede darse la deserción universitaria.

La mayoría de las personas actúan dependiendo de la situación y también del humor que se posea en ese momento; lo que explica la influencia de las emociones en el proceso de atención-memoria-motivación-aprendizaje, propios del éxito o fracaso académico. Del mismo modo, las emociones influyen en la capacidad de atención; cuando algo le preocupa al estudiante, se siente ansioso o excitado por algún acontecimiento de relevancia, se verá afectada su capacidad de atender a la materia de clase.

Al verse afectada la atención, también se ve afectada la memoria. Asimismo, el estado de ánimo puede interferir en la recuperación de información en determinados momentos; por ejemplo, en los casos del estrés que genera tener que presentar un examen y que puede producir un bloqueo.

El tema de la evaluación en el campo educativo, ha generado importantes debates, pues actualmente se considera que la forma de evaluación orienta procesos de enseñanza, aprendizaje y en particular de construcción de proyectos de vida que hacen vulnerable a la mayoría de los evaluados.

Sintetizando, se debería realizar propuestas en cuanto a la forma y tipo de evaluación, si esto es así, se presenta como una oportunidad especial de transformar procesos; no solo evaluativos sino también de enseñanza y

aprendizaje, que conllevan una nueva visión y misión de la educación, y de sus funciones en pro de la construcción de un sujeto educado para el liderazgo y el éxito en la vida.

Inteligencia emocional

Habría que decir también, que la importancia de la inteligencia emocional y las competencias emocionales es reconocida a nivel internacional por diversos organismos. Por ejemplo, la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE, 2011) afirma que los cambios ocurridos tanto en las empresas como en la economía están poniendo un creciente énfasis en los elementos de la inteligencia emocional como afirman Rychen y Hersh (2006).

16

Lo anterior repercute en las exigencias a los egresados universitarios por parte del mercado laboral, que busca en ellos, además de los conocimientos académicos, un valor agregado en sus habilidades sociales y emocionales, como destacan Goleman (2002) y Caruso y Salovey (2004).

Dicho lo anterior, la inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.

Existen ciertas habilidades prácticas que se manifiestan con mayor intensidad en las personas emocionalmente inteligentes, tales como la empatía, la

capacidad de motivación, la autoconciencia, la capacidad de controlar la exteriorización de las emociones, el liderazgo. Generalmente, estas habilidades son utilizadas como indicadores de la inteligencia emocional, cuando se quiere medir esta habilidad psicológica.

La inteligencia emocional desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones. Este concepto también tiene un enorme impacto en el ámbito educativo, introduciendo la cuestión de los elementos emocionales en la relación entre docente y alumno, y la importancia que esto tiene al momento del aprendizaje cognitivo. Tanto la inteligencia emocional del docente como la del alumno tienen un peso significativo en el resultado exitoso o no del proceso de enseñanza y las formas de afrontar los resultados de una evaluación.

La inteligencia emocional (IE) es un factor importante para el éxito académico, laboral y para la vida cotidiana en general (Goleman, 1998). Promover una manera inteligente de sentir, gerenciar las emociones y conjugarlas con la cognición propicia una mejor adaptación al medio (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006). La educación debe contribuir a la formación emocional, de valores y autocuidado, asumido como “el desarrollo planificado y sistemático de habilidades de autoconocimiento, autocontrol, empatía, comunicación e interrelación” (Navarrete, 2008, p. 113).

Es importante escuchar y tratar acerca del tema de la inteligencia emocional, no sólo en el mundo académico o científico sino en la cotidianidad, en las conversaciones informales con amigos, compañeros, familiares, donde se habla

abiertamente de su importancia para la vida y para el desarrollo personal, académico y profesional del ser humano y de la sociedad.

En relación, para que nos vaya bien en la vida no sólo es importante tener conocimientos académicos, técnicos y disciplinares, sino también desarrollar habilidades para manejar y utilizar las emociones a nuestro favor en los diferentes momentos y cambios de la vida, aquellos en los que nos sentimos felices y exitosos, pero también en aquellas situaciones difíciles que nos generan múltiples y complejos sentimientos y emociones.

El aprender a manejar las emociones, se considera como una habilidad compleja de la inteligencia emocional que conlleva dos tipos de competencias a nivel intra e interpersonal. Al hablar de inteligencia intrapersonal nos referimos a la capacidad de escuchar y reflexionar acerca del amplio y diverso mundo de las propias emociones, comprender qué nos están diciendo acerca de nosotros mismos y de nuestro entorno, pero así mismo tener la destreza de regularlas y poder reaccionar de manera más apropiada y menos impulsiva.

18

Por ejemplo, si estamos en un día de esos difíciles en el que la noche anterior peleamos con nuestra pareja, no pudimos dormir bien y por eso nos despertamos tarde y llegamos apresurados a la clase, que teníamos evaluación sorpresa de la materia que más nos cuesta y en la que el profesor es muy exigente; es normal sentirse estresado e irritado, hay que reconocerlo, pero así mismo saber manejar estas emociones, tratando de descansar y encontrar espacios que nos permitan relajarnos y manejar el estrés.

Respecto al área interpersonal, la inteligencia emocional juega un papel primordial en el establecimiento y construcción de las relaciones con el otro. Las personas emocionalmente inteligentes tienen la habilidad de percibir, comprender y manejar las emociones en la propia experiencia y en la interacción con los demás. Saber gestionar las emociones nos lleva a construir vínculos más sanos que impactan positivamente tanto en nuestra calidad de vida como en nuestro bienestar.

Todo esto parece confirmar, que el rendimiento académico no es la única variable asociada al éxito profesional, la prosperidad, el prestigio, la satisfacción y la calidad de vida (Arboleda, 2000), ya que se ha encontrado que la IE puede tener un mayor impacto en este aspecto, en comparación con el rendimiento académico (Rodríguez, 2006). La inteligencia emocional se vincula con el control emocional, la habilidad para negociar (Petrides y Furnham, 2000), la automotivación, la persistencia, la empatía y la calidad de las relaciones interpersonales.

Por lo tanto, no basta que el universitario sólo analice e integre información curricular, sino que también se convierta en parte activa de su proceso formativo integrándose al mismo tiempo con sus pares, aspecto que implica la regulación de emociones, habilidad que, de ser desarrollada por el alumno, influenciaría positivamente su compromiso por el propio aprendizaje.

Al observar en la práctica docente, algunos alumnos con dificultades emocionales o aspectos afectivos poco desarrollados (no son asertivos o con déficit de habilidades sociales) no logran un rendimiento académico óptimo, asimismo observamos que otros alumnos con emociones desarrolladas o bien definidas,

establecen buenas interacciones sociales, pero no tienen estrategias adecuadas para aprender.

En la inteligencia emocional, es importante identificar todos los elementos educativos y tecnológicos que intervienen en el aprendizaje, donde los conocimientos generen cambios en la formación para el estudiante, el docente e incluso en la propia Institución formadora, para así ayudar a reforzar las actividades necesarias para alcanzar sus objetivos en la calidad de futuro profesional, en el ámbito académico, laboral y personal.

La importancia de los factores afectivos en el proceso de aprender, enseñar y relacionarse con otros, ayudará para que posteriormente otros estudios más específicos, implemente estrategias que se podrían diseñar por parte de la institución formadora para estimular el desarrollo emocional, así como, favorecer el proceso de comunicación, entre maestros y alumnos, reconociendo y trabajando las emociones que favorezcan y/o perjudican el proceso de aprendizaje y su desarrollo del futuro profesional.

Dicho de otra manera, lo que se busca es que el estudiante adquiera y asimile conocimientos, de tal manera que asegure satisfacer determinadas metas, tanto de carácter intelectual como laboral y social, permitiendo enfrentar con creatividad y positivismo las dificultades que la vida le presenta, implicando esto un adecuado desarrollo y manejo de la inteligencia emocional.

Resiliencia

El siguiente punto, trata de la relación entre la resiliencia y burnout académico (agotamiento emocional, cinismo y baja eficacia), los estudiantes universitarios se enfrentan a muchos desafíos en el contexto educativo, y el impacto de éstos ha demostrado tener una variedad de efectos negativos tanto a nivel psicológico (como depresión y burnout), como sobre la salud (alteraciones en el sistema inmunológico) y la conducta (fracaso y bajo rendimiento académico). Nos referimos a la resiliencia académica como el proceso de hacer frente a la adversidad en contexto académico y el logro de resultados positivos en situaciones de estrés.

La resiliencia, es el resultado de múltiples procesos que contrarrestan las situaciones de crisis. Se trata de una dinámica en la cual se podrían señalar algunos elementos tales como: la defensa y la protección de uno mismo, el equilibrio ante la tensión, el compromiso ante lo que sucede, la responsabilidad activa, el empeño por la superación, la capacidad de dar un sentido y reorientar la propia vida en la crisis, la visión positiva en medio de la negatividad, la capacidad creativa de reacción.

Algunos estudiantes logran desarrollar estrategias adecuadas para afrontar las exigencias académicas, mientras que otros no lo hacen, y llegan a sentirse impedidos para modificar la situación problemática, lo cual trae como consecuencia el uso de comportamientos de escape o evitación como formas de afrontamiento que no son necesariamente las apropiadas en esta situación. Como se sabe, los problemas que no se resuelven, crecen y se acompañan de un proceso acumulativo de malestar prolongado (Borquéz, 2005).

Reflexionar hoy sobre la resiliencia nos permite conceptualizarla y valorarla con una perspectiva renovadora, concibiéndola como la capacidad de la persona humana de sobreponerse a los riesgos de la existencia no sólo superándolos sino desarrollando al máximo su potencial. La resiliencia en esencia es la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad y de desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a acontecimientos adversos.

Dicho de otra manera, como propone Kolar (2011), para explicar un determinado fenómeno utilizando provechosamente el concepto de resiliencia, es necesario definir tres elementos con precisión: condiciones de riesgo, indicador de resiliencia (resultados) y los factores involucrados en el proceso. Masten y Obradovic (2008) distinguen tres niveles de resiliencia según un indicador de logro preestablecido: a) niveles de logro más altos que los esperados para determinado grupo; b) la capacidad de mantener un desempeño regular a pesar de la adversidad; c) recuperar un nivel normal de logro después de un evento traumático.

Se observa que a través de la resiliencia se desarrolla una secuencia lógica de capacidad, adaptación, construcción y finalidad de los objetivos de vida. Por lo tanto, la resiliencia es una estrategia que permite a los humanos, involucrar todas las formas de inteligencia posible; su activación se da en situaciones reales de la vida y deriva en aprendizajes para alcanzar metas, los cuales pueden manifestarse en conductas positivas o negativas, según el contexto en que se desarrolle.

Aunque la resiliencia en sí no sea la respuesta directa a un aumento del rendimiento académico, puede resultar una herramienta que facilite el aprendizaje,

ya que, ante la adversidad, los estudiantes que son resilientes suelen encontrar estrategias para regularse emocionalmente, motivarse y orientarse hacia el aprendizaje.

Por lo anterior, y con el propósito de determinar la relación entre la capacidad de resiliencia y los factores de riesgo para la vida en estudiantes universitarios al inicio de su formación profesional, es necesario generar estrategias de intervención y programas de educación para manejo de las emociones.

CONCLUSIONES

El presente ensayo planteado tuvo como objetivo demostrar como el manejo de la emoción y los sentimientos, deben de tratarse en el aula con naturalidad para que el estudiante afronte las adversidades del ambiente universitario sin complejos y aceptándose a sí mismo y a los demás, tal y como son.

Nuestra función como maestros es ayudar a los estudiantes a que expresen sus problemas, para así poder ayudarlos y superarlos. Para ello debemos crear un ambiente donde se refleje la expresión positiva de las emociones, donde los alumnos aprendan a expresar sus sentimientos, especialmente el enfado, la ira y la frustración, vivenciarlos de forma no agresiva ni destructiva, sino auto controlándose.

El interés y la motivación de los estudiantes, pueden ser influidos exitosamente en el aula, se sugiere diseñar entornos de aprendizaje emocionalmente eficaces e intervenciones dirigidas a las distintas emociones académicas. Además, los ambientes que crean demanda para participar poniendo

énfasis en el aprendizaje autorregulado también puede promover emociones positivas de aprendizaje.

La autorregulación puede tener lugar a nivel individual o a nivel de grupo, por ejemplo, en el aprendizaje cooperativo y por último, el aprendizaje autorregulado para ser emocionalmente efectivo, requiere que los estudiantes sean competentes para auto dirigir su aprendizaje.

Las conclusiones que se derivan del ensayo relacionado se enlazan entre si los temas tratados sobre el manejo de las emociones y son las que se exponen a continuación.

Por implicación, los docentes debemos evitar utilizar estándares de comparación generalizada para evaluar el desempeño y proveer evaluación diferenciada en el aula, a fin de favorecer oportunidades de experimentar el éxito a todos, generando emociones positivas.

Derivado de los hallazgos durante el desarrollo del ensayo, considero pertinente ajustar mi tesis que inicialmente presente como el impacto de la evaluación en la educación superior sobre las emociones quedando hoy de la siguiente manera: el manejo de la emoción es fundamental para asimilar los resultados de la evaluación, enlazado a la parte docente e institución como guías del estudiante.

Finalmente encuentro que se debería implementar como una materia dentro del currículo de las carreras, presentándole al estudiante diferentes técnicas y

estrategias para que ellos mismos sean capaces de controlar sus emociones y poder continuar con ese ejercicio a lo largo de su vida.

Asimismo, se sugiere la creación de programas de intervención, talleres o cursos con el objetivo de promover y desarrollar la resiliencia en estudiantes universitarios, de tal forma que puedan ayudarles a promover factores protectores resilientes y así logren sobrellevar diversas adversidades que se presenten en su vida. Es necesario realizar más investigación en torno a este fenómeno, ya que la información encontrada fue muy escasa en el nivel universitario.

REFERENCIAS

Citadas

- Bresó, E. & Salanova, M. Efectos significativos del uso de las creencias de ineficacia como componente del burnout académico en estudiantes universitarios. *Jornades de Foment de la Investigació*. 2005; Recuperado el 5 de agosto de 2011 de: <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi8/psi/32.pdf>.
- Buitrón Buitrón, S. & Navarrete Talavera, P. (2008, diciembre). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 4(1), 1-8. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4775388>.
- Campos, A. (2010). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *La Educación*. *Revista Digital*, 143.

Recuperado de www.educoea.org/...Educacion.../laeducacion.../neuroeducacion.pdf

Díaz Barriga, Frida y Gerardo Hernández Rojas. Estrategias didácticas y aprendizaje significativo. Editorial McGraw-Hill. México, 1998

García Retana, José Ángel., La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Revista Educación [en línea]. 2012, 36(1), 1-24[fecha de Consulta 25 de Noviembre de 2019]. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>

Gómez, Gabriela, & Rivas, Marlene. (2017). Resiliencia académica, nuevas perspectivas de interpretación del aprendizaje en contextos de vulnerabilidad social. *Calidad en la educación*, (47), 215-233. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-45652017000200215>

Herrera, L. (2006) "El futuro de la psicopedagogía en el marco de la Convergencia Europea de Educación Superior". En M. A. Gallardo, J. A. Fuentes, L. Herrera, S. Rodríguez, G. Rojas, D. Seijo, J. L. Villena y A. M. Fernández (Coords.) I Jornadas de Psicopedagogía: Evaluación e Intervención en Contextos Educativos (pp. 21 1-13). Granada: Proyecto de innovación Docente "Plan de Mejora y Evaluación del Prácticum de Psicopedagogía en Melilla".

Jackson P. (1992). La vida en las aulas Prólogo por Jurjo Torres Santana La práctica reflexiva y la comprensión de lo que acontece en el aula. Madrid: Morita.

Masten, A. S. & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1), 1-16. <https://doi.org/10.5751/es-02282-130109>

Mendoza Ramos, A. (2015). La validez en los exámenes de alto impacto: un enfoque desde la lógica argumentativa. *Perfiles Educativos*, 37(149), 169-186.

Recuperado

de:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v37n149/v37n149a10.pdf>.

Monereo et al., 2011, Monereo, Carles; Castelló, Montserrat; Clariana, Mercè; Palma, Monserrat y Pérez, María L. (2011). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*, Barcelona: Graó.

Quintana Peña, A. L. (1998). Afrontamiento del estrés frente al examen en educación superior. Tesis para optar el Grado Académico de Magíster. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Ramírez R. Renato (2007), "Sobre el Proceso de Enseñanza Aprendizaje. Instituto de Educación y Pedagogía IEP, Universidad del Valle, Cali, Colombia".
http://objetos.univalle.edu.co/files/Sobre_el_PEA_en_la_educacion_superior.pdf.

Spielberger, Ch. (1980). *Tensión y Ansiedad*. México: Editorial Harla

UNESCO (1999). *Conferencia Mundial Sobre La Educacion Superior En El Siglo XXI: Vision y Accion*. En Conferencia Mundial sobre la Educación Superior. París

Weinstein, C.;Husman, J., y Dirking, D. Self regulation interventions with a focus on learning strategies. Academic Press, 2000, pp. 727-747.

Consultadas

ALONSO TAPIA, J. *Motivación y aprendizaje en el aula. Cómo enseñar a pensar*. Madrid: Santillana, 1995.

Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T. & Sánchez, A.(2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Univ Psychol*, 2(1), 27-32.

Bisquerra, R. (2003) Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071>.

Caballero Domínguez, Carmen Cecilia, & Hederich, Christian, & Palacio Sañudo, Jorge Enrique (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), undefined-undefined. [fecha de Consulta 24 de Noviembre de 2019].

ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80515880012>

Cabanach, R.G., Souto, A., Freire, C., y Ferradás, M.M. (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7, 43-57. doi: 10.1989/ejep.v7i1.151

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002) La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.

García Retana, José Ángel (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), undefined-undefined. [fecha de Consulta 24 de Noviembre de 2019]. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44023984007>

Ibáñez, Nolfi. (2002). LAS EMOCIONES EN EL AULA. Estudios pedagógicos (Valdivia), (28), 31-45. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052002000100002>

María L. (2011). Estrategias de enseñanza y aprendizaje, Barcelona: Graó.

Ricoy, M. C. y Fernandez-Rodriguez, J. (2013). La percepción que tienen los estudiantes universitarios sobre la evaluación: Un estudio de caso. Educación XX1, 16 (2), 321-342. doi: 10.5944/educxx1.16.2.2645