



El bienestar emocional en tiempos de post-pandemia en la educación superior

Emotional well being in post-pandemic times in the higher education

Centro Sur.
Social Science Journal
2022 – Número continuo
<http://centrosureditorial.com/index.php/revista>
eISSN: 2600-5743
revistacentrosur@gmail.com

Atribución/Reconocimiento-
NoComercial-CompartirIgual 4.0
Licencia Pública Internacional —
CC BY-NC-SA 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>

Elizabeth Ortiz Lozada

Resumen

Es indudable que las emociones han jugado un rol importante dentro del período pandemia y post-pandemia producto del COVID-19. El rol del educador como mediador entre el estudiante y sus emociones ha significado uno de los mayores desafíos dentro de la práctica pedagógica. Este trabajo de investigación-acción tiene como objetivo incluir estrategias que permitan que los estudiantes expresen sus emociones y practiquen la resiliencia a partir del mapa de cambio - MAP (Freedman, 2012) y la mentalidad de crecimiento (Dweck, 2016), conectadas con el Objetivo de Desarrollo Sostenible - ODS 3 Salud y Bienestar promovido por las Naciones Unidas (ODS2030). Ante la necesidad de promover entornos seguros de aprendizaje en las clases síncronas de la asignatura de Inglés, se implementa el modelo Engage (de la frustración a la emoción) - Activate (del temor a la valor) – Reflect (del juicio a la creatividad). Se utilizan estrategias conectadas con las emociones, en las cuales los estudiantes pueden

expresarlas mediante actividades lúdicas, el dibujo y el lenguaje corporal. El factor sorpresa, fundamental en este estudio, y el uso de websites y programas instruccionales ha hecho que cada sesión tenga su propio descubrimiento. Dentro de este proceso, el utilizar la técnica del YET! (aún o todavía) para el

Universidad Técnica Estatal de Quevedo
Quevedo - Ecuador
eortiz@uteq.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5305-8703>

desarrollo de la mentalidad de crecimiento, genera una sensación de aprendizaje en construcción continua.

Palabras Clave: resiliencia, mentalidad de crecimiento, proceso de enseñanza planificación estratégica.

Abstract

There is no doubt that emotions have played an important role in the pandemic and post-pandemic process caused by COVID-19. The role of teachers all over the world as mediators between the students and their emotions have been one of the greatest challenges in the teaching practice.

This action-research work aims to include strategies that allow students to identify and express their emotions and practice resilience based on the Change Map (Freedman 2012) and the growth mindset (Dweck, 2016),

connected with the Sustainable Development Goals 2030 SDG 3 Health and Well-being promoted by the United Nations.

In order to promote a safe learning environment in the synchronous EFL classes, the Engage Model (from frustration to emotion) – Activate (from fear to courage) – Reflect (synthesis and reflection) is implemented. These strategies connected with emotions, through playful activities, drawing and body language have been important. The surprise factor has also been fundamental to minimize boredom and monotony. The use of a variety of websites and instructional programs contributed to enhance the discovery learning process. Within this process, the use of YET! technique generates a sense of continuous and progressive under construction learning process.

Key words: resilience, mindset, teaching methods, strategic planning

Introducción

En el pasado, la salud se entendía como la ausencia de enfermedad. No obstante, recientemente la Organización Mundial de la Salud – OMS, en su constitución, ha reformulado la definición para que sea posible considerar la multiplicidad de factores que intervienen en “estar sanos”. De este modo, según la definición actual de la OMS la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Por otro lado, comúnmente **lo público se entiende como aquellos servicios que están al alcance de los ciudadanos** y que se distribuyen por acción gubernamental. También puede aludir al conjunto de acciones políticas que se proponen para hacer frente a un problema social, o puede referirse literalmente al “público”, es decir, a una población específica (un conjunto de personas con características y contextos similares).

Entonces, una definición de salud pública que resulte operativa, aunque a riesgo de sonar apurada, podría ser: *el conjunto de **acciones institucionales que garantizan el estado completo de bienestar físico, mental y social**, y no sólo la ausencia de enfermedad, a una población concreta (a los ciudadanos).*

Quiere decir entonces, que el mantener además la salud socioemocional de los individuos es responsabilidad de quienes toman decisiones o son “hacedores” de cambios o transformaciones desde sus espacios.

Esta definición no es excluyente del sector privado, quienes deben asumir un rol más activo dentro del cuidado de la salud de los ciudadanos.

En tanto, las habilidades socioemocionales (HSE) son aquellas que ayudan a las personas a identificar y manejar sus propias emociones y las de los demás (Busso et al, 2017). Las habilidades socioemocionales forman parte de las habilidades del siglo XXI, las cuales buscan responder al entorno extremadamente dinámico en términos educativos, sociales y laborales de este siglo (Mateo-Berganza et al., 2019).

Podemos entonces resumir entonces, que el cuidado de la salud socioemocional requiere atención primordial y la participación activa de la sociedad.

Problemática.-

Las Instituciones de Educación Superior – IES al igual que todo el sistema educativo global, ha sido puesto a prueba producto de la cuarentena producida por el COVID 19. Esta disrupción global obligó a las IES a adaptar los currículos, capacitar docentes en la metodología de la enseñanza en entornos virtuales y a entrenar a los estudiantes en el uso de las nuevas tecnologías, en fin todo un aparataje para iniciar un semestre lleno de expectativas y a la vez de incertidumbre por el avance de la pandemia.

La teoría del comportamiento (Watson 1913) nos dice que para generar un cambio en hábitos y patrones de conducta se requiere tiempo, el COVID-19 nos ha forzado a realizar cambios inesperados en nuestros comportamientos básicos de un día para otro y de forma inesperada se tuvo que ajustar a lo que se denominó como “nueva normalidad”. Como era de esperarse, algunas de estas transformaciones necesarias se realizaron sin planificación y en corto tiempo.

En la práctica, tanto estudiantes como docentes han enfrentado situaciones de alta carga emocional. A lo largo del semestre, los estudiantes universitarios demuestran ansiedad, depresión, tristeza, stress, lo que ha hecho que se discuta dos aspectos importantes. ¿Cómo desarrollar en los estudiantes la habilidad para manejar sus emociones? ¿Cómo hacer que las expresen? y por último ¿El implementar la mentalidad de crecimiento como estrategia influirá positivamente en el manejo de las emociones en los estudiantes universitarios creando un entorno óptimo para el aprendizaje?

Objetivo General.-

Implementar estrategias de mentalidad de crecimiento y el proceso de cambio que influyen positivamente en el manejo de las emociones en los alumnos de la Universidad.

Hipótesis.-

El implementar las estrategias de mentalidad de crecimiento influye positivamente en el manejo de las emociones en los estudiantes y favorece el aprendizaje.

Realidad problemática.-

Mercedes Mateo, en el estudio “#habilidades21 en tiempos de COVID-19” publicado por el Banco Interamericano de Desarrollo, hace énfasis en el desarrollo de las #habilidades21 en el contexto del COVID-19 ya que “contribuyen no sólo a transitar mejor la crisis, sino a prepararse para cuando la emergencia sanitaria se termine: contribuyen a seguir aprendiendo y protegen nuestra mente de los traumas relacionados con un entorno adverso.” (Mateo, 2020) Un niño que ha sido expuesto a situaciones de estrés tiene muchas más dificultades para adquirir habilidades y aprender, por eso es fundamental ocuparnos de lo que está pasando en su “sistema operativo” y cuidarlo. Las #habilidades21 o transversales son habilidades para la vida, ampliamente transferibles en distintos ámbitos, y no específicas a un trabajo, tarea, sector, disciplina y ocupación. Hace 20 años que Heckman, (2006) en su estudio “Los efectos de las habilidades cognitivas y no-cognitivas en relación con el mercado laboral y el comportamiento social”, nos recordaba la importancia de estas habilidades no-cognitivas y la motivación para el éxito de los jóvenes, y por qué los programas educativos debían intervenir desde edades tempranas e incluir mentoría y componentes motivacionales para los adolescentes.

Por otra parte, la mentalidad de crecimiento (Dweck, 2006), se basa en la forma que tienen las personas de enfrentarse a un reto, así lo señala en su libro “Mindset: La nueva psicología del éxito”.

Carol Dweck (2006) centró sus estudios en el análisis de cientos de niños de Estados Unidos, y en cómo reaccionan ante los fracasos ya sea en exámenes u otras actividades escolares. Aquellos con una mente cerrada, se daban por vencidos muy pronto y se convencían que no se creían capaces de aprender. Las personas con esta mentalidad piensan que se nace con una inteligencia fija imposible de cambiar, son de la teoría que si no se te da bien el inglés ahora, nunca se te va a dar bien, por ejemplo.

Las personas que poseen una mentalidad fija, se caracterizan por:

- No creer en la cultura del esfuerzo como método para la consecución de un logro.
- Asumir los retos como amenazas.
- Relacionar el error con el fracaso, por tanto son incapaces de aprender de los mismos.
- Estar a la defensiva ante algún consejo o crítica.

Sin embargo, había otro grupo de jóvenes que viéndose en situaciones similares, transformaron ese fracaso en una oportunidad para seguir aprendiendo para el futuro. Estaban convencidos que no tenían los conocimientos necesarios, “todavía” o “yet” Esta palabra es la clave de la mentalidad de crecimiento. Puede que no sepas algo ahora, pero lo sabrás en el futuro. Es posible que ahora mismo no tengas ni idea de negocios, sistemas, finanzas, idiomas o de cualquier otra cosa, pero no lo sabes todavía. Ten presente que tienes la capacidad de aprender, lo único que requieres es tiempo.

La mentalidad de crecimiento puede enseñarse. Cada vez que nuestro cerebro aprende algo nuevo, las conexiones neuronales se vuelven más fuertes y el cerebro crece. Esto ocurre así tengamos 10, 20 o 50 años, y más años. Desarrollar una mentalidad abierta o de crecimiento se consigue sólo si la persona está dispuesta a hacer el esfuerzo de salir y aprender.

De acuerdo con este mismo estudio, Deck determinó que las personas que aprenden a desarrollar una mentalidad abierta o de crecimiento, se caracterizan por:

- Ver el esfuerzo como algo inherente a cualquier proceso de aprendizaje. Entienden que el esfuerzo es lo que hace posible mejorar en una habilidad.
- Ser conscientes de que los errores forman parte del aprendizaje.
- Asumir los retos como algo necesario y, por tanto, no rehúyen de ellos. Es más, son capaces de superarse pese a la adversidad porque son personas resilientes.
- Ser buenos oyentes y, por tanto, escuchan y valoran las críticas constructivas y los consejos.

Con este análisis previo se determina que desde la transversalidad, la implementación de estrategias de mentalidad de crecimiento en el plan de clase, ayudan al manejo de las emociones.

El Modelo MAP - Management Process por sus siglas en inglés (Freedman, J., & Ghini, M. (2010), provee una estructura para la transformación organizacional, en equipos e individual. Este proceso coloca a las personas en el centro del cambio, integra lo lógico-racional con lo emocional/humano.

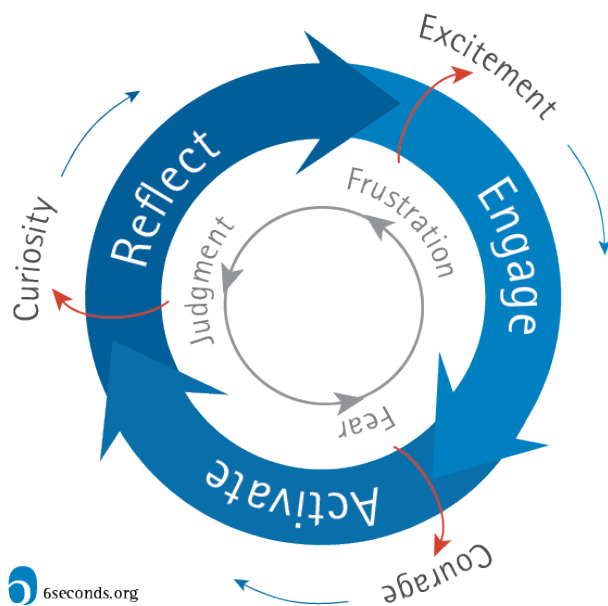


Fig 1 The MAP Model Freedman, J., & Ghini, M. (2010)
Fuente: 6seconds.org

Las flechas azules describen un prototipo rápido del ciclo en el cual el cambio ocurre en el proceso de aprendizaje. El anillo interno de color gris corresponde al “Ciclo de Resistencia” es decir a las emociones y sentimientos que bloquean el cambio. El anillo externo es el “Ciclo de Atracción”, los sentimientos y emociones que se convierten en el motor del cambio. Las flechas rojas son las transiciones, el trabajo que crea la energía para que este círculo ruede.

Metodología

El estudio se realiza en 45 estudiantes de Primer Semestre de la carrera de Ingeniería Agroindustrial, en modalidad online de la asignatura Inglés. El método cualitativo-descriptivo mediante la observación y análisis de las percepciones de los comportamientos y actitudes a lo largo de la implementación del modelo MAP.

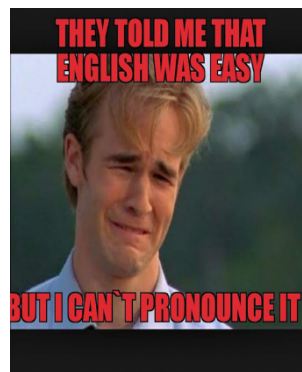
En la etapa operativa de este estudio se establecen 4 fases. Cada fase a su vez tiene su momento en el cual se espera observar el cambio en comportamientos y actitudes

Fase 1. Identificar las emociones

En esta fase inicial, el docente utiliza estrategias metodológicas en entornos virtuales para identificar las emociones en los estudiantes, determinar los cambios que deben generarse e implementar el plan de acción. En el estudio se utilizó dos estrategias:

- La primera, mediante la creación de memes a través de la app Meme Generator - Meme Creator - Make a Meme Online (memes-generator.net) para determinar las emociones que genera el aprendizaje del Inglés. A lo largo de esta actividad se identifican 3 momentos.

Momento 1: Expreso mis temores y determino mis amenazas



Momento 2: Expreso mis emociones y empatizo con otros

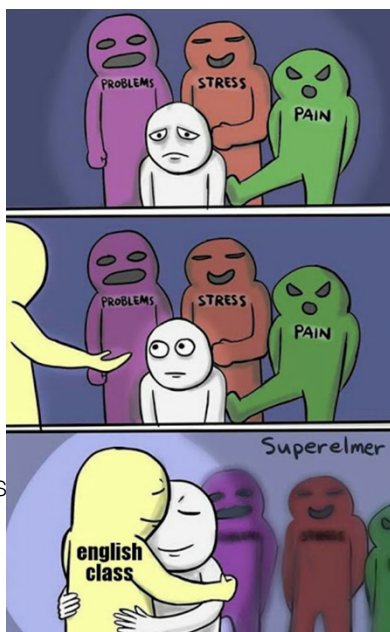


TEACHER, AND WE WRITE IT IN ENGLISH OR SPANISH?

the teacher trying to understand our pronunciation in English



Momento 3: Me siento seguro, expreso mis emociones con libertad.



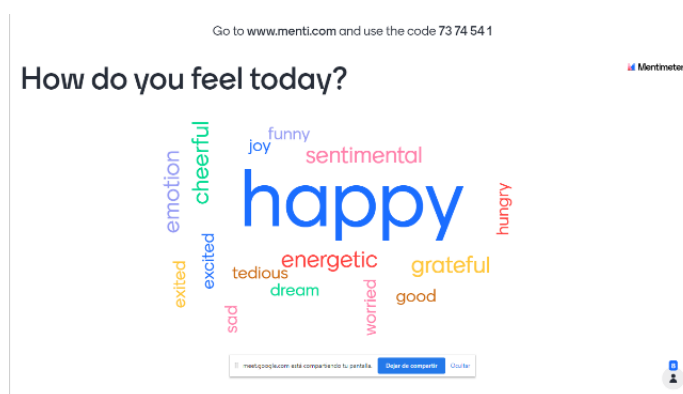
b. En una segunda estrategia, se integran preguntas generadoras de discusión en <https://www.mentimeter.com/>

¿Cuáles son algunas de las emociones que sientes en estos momentos?

¿Dónde se originan estas emociones? ¿Qué las origina?

¿Cómo podrías manejarlas?

Esta actividad es realizada de forma anónima, y los estudiantes respondieron con mayor rapidez y decisión. Se toma como referencia el top 5, identificando aquellas emociones comunes o mayoritarias, tales como: alegría, tristeza, incertidumbre, stress, entusiasmo. En cuanto al origen, se mencionan principalmente dificultades económicas, falta de un espacio tranquilo para trabajar o la carencia de infraestructura tecnológica y conectividad, falta de empleo, problemas de salud de los estudiantes o miembros de su familia. Finalmente, los estudiantes indican que para manejar las emociones realizan actividades diferentes: escuchar música, jugar video juegos, compartir tiempo en familia, practicar deportes y dormir.



Fuente: wordie diseño del autor

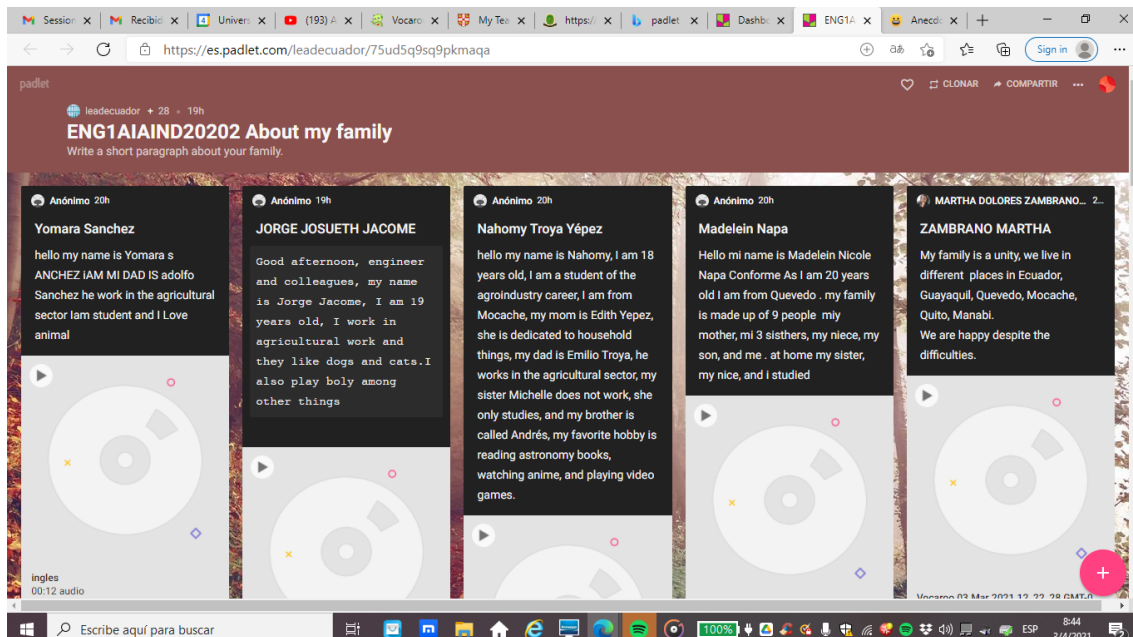
Fase 2. La atracción – emoción

El siguiente paso es el movernos hacia la pasión emocional, la diversión y a un sentido de *posibilidad*.

Una de las más poderosas formas de promover valor es construir un entorno de aprendizaje seguro. Los estudiantes saben que pueden intervenir respetuosamente para mediar, promover una cultura de tolerancia respeto mutuos, recordar que el fallar es parte del aprendizaje y que el no saber algo (aún) es correcto.

Para promover esta fase, se aplican estrategias lúdicas, incluyendo actividades que fomentan la sana competencia y ponen a prueba la tolerancia y el respeto por quien piensa diferente. Es aquí donde los estudiantes sienten que el cambio es posible.

En esta ocasión, a los estudiantes se les asignó la escritura de un párrafo corto guiado y la posterior grabación de su voz, la misma que fue compartida en clase y desarrollada en Padlet. El 100% de los estudiantes no habían utilizado esta aplicación antes, por lo que el sentimiento de logro al escuchar sus voces en inglés sin ser criticados les proporcionó la confianza que necesitaban para la práctica del idioma.

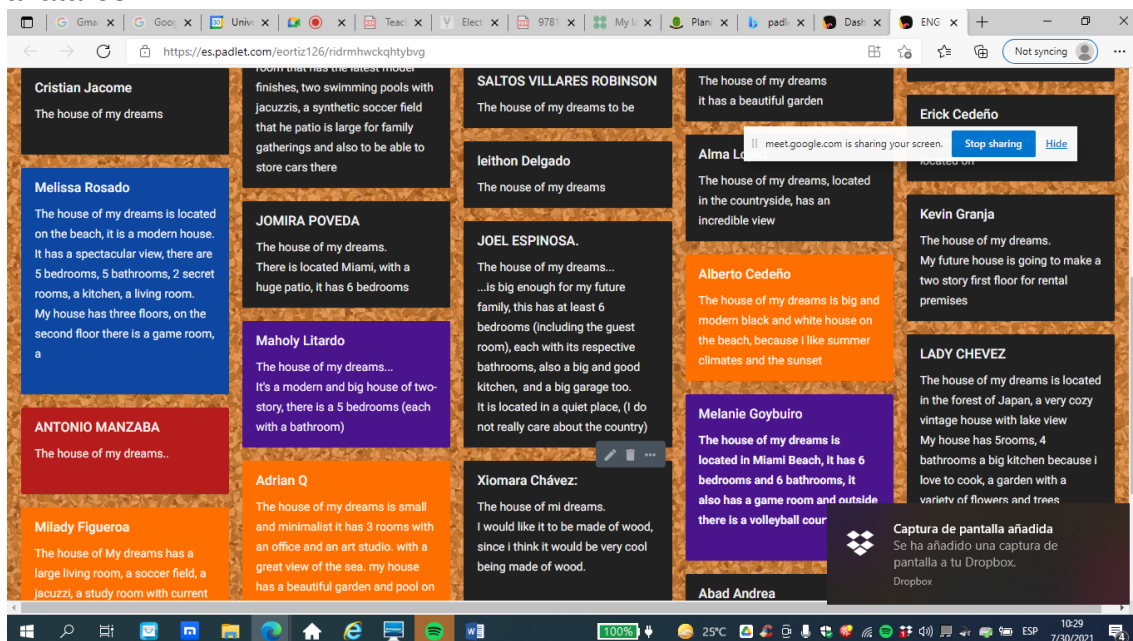


Fuente: Propiedad del autor

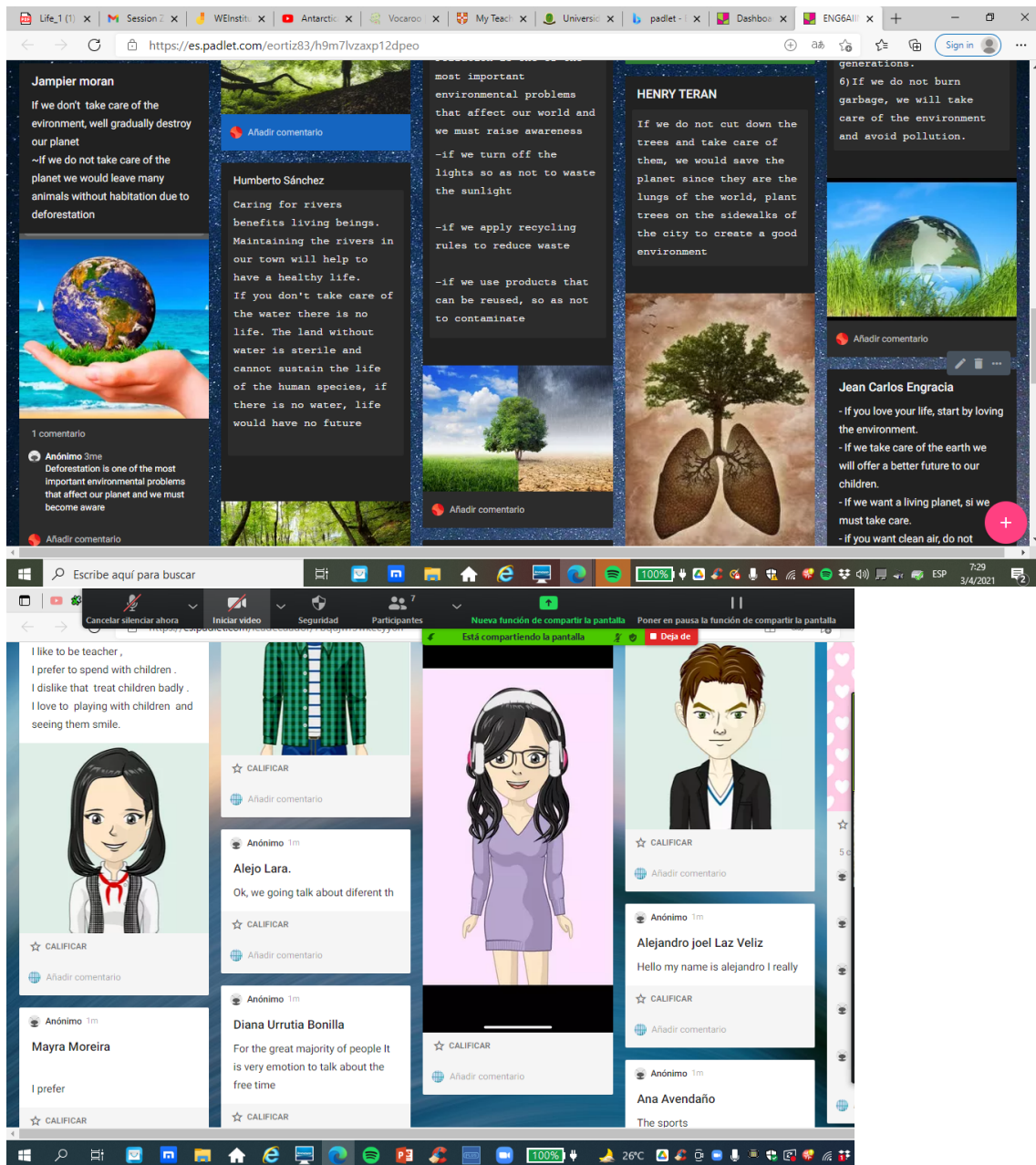
Fase 3. Activación

En la fase de ACTIVACIÓN, el objetivo práctico es traer el aprendizaje al mundo real. Es el momento en el cual los estudiantes viven nuevas experiencias, intentan algo nuevo, practican y viven un momento AHA!! El estudiante está expuesto a nuevas experiencias y disfrutan el éxito.

El uso de personalización es importante. Los estudiantes tienen la oportunidad de escribir párrafos, crear personajes a través de aplicaciones de generador de comics y avatares



Fuente: Propiedad del autor



Fase 3. Síntesis y Reflexión

En la fase de REFLEXIÓN es donde recordamos lo aprendido, analizamos y sintetizamos. Hacemos la pregunta más importante de todo entorno de aprendizaje ¿Cómo aplicarás lo aprendido?

La importancia de la autoevaluación y la realimentación es importante en cualquier proceso de aprendizaje. El estudiante, de una forma autocrítica identifica no solamente los aspectos cognitivos sino las actitudes ante nuevos desafíos.

El docente en la realimentación muestra un genuino interés considerando los siguientes aspectos

- a. **Clarifica**, hace preguntas y permite que el estudiante explique lo realizado.
- b. **Aprecia**, valora y hace énfasis en los aspectos positivos de su tarea o proyecto, los motiva a reflexionar en cuanto a la razones de su éxito.
- c. **Reflexiona** y muestra los aspectos a mejorar.
- d. **Empodera**, selecciona áreas

Resultados

Para la medición de resultados cualitativos se utilizó la observación simple basados en la participación de los estudiantes en las actividades propuestas.

Participación. Del universo de estudiantes (45) se observa una participación activa en las actividades de escritura de un 100%. Sin embargo, en las actividades orales el nivel de participación se incrementó gradualmente hasta alcanzar un 85%.

Clima. El entorno de aula fue relajado y positivo. A pesar de esto, el 60% de los estudiantes expresó que preferían actividades individuales a las grupales.

Recursos. La presentación de recursos no prescritos pero conectados con los contenidos de clase proporcionó a la clase el sentido de expectativa. La implementación de videos inspiradores de personajes conocidos con una mentalidad de crecimiento, anécdotas, vivencias o frases motivadoras apoyaron las intervenciones realizadas durante este estudio.

DISCUSIÓN

Es primordial que el currículo incluya componentes de educación para la vida y educación para la paz y así se hable más de quienes trabajan para la paz.

La adquisición de una lengua extranjera contribuye a incrementar el stress y la ansiedad. El de-sugestionar (Freeman, 2000), es decir crear el ambiente apropiado para la generación del aprendizaje

Conclusiones

- Se asume erróneamente que el estudiante universitario está en capacidad de manejar sus emociones. Este estudio determinó que no solo tienen dificultad para hablar de ellos sino que requieren saber cómo manejarlas.
- Las emociones mejoran el aprendizaje definitivamente, pero debe haber consistencia y continuidad en el proceso

El aprendizaje es emocional y racional, los docentes debemos asumir el reto conocer de los dos.

Referencias

- Barros-Bastidas, C., & Turpo, O. (2020). La formación en investigación y su incidencia en la producción científica del profesorado de educación de una universidad pública de Ecuador. *Publicaciones*, 50(2), 167–185. doi:10.30827/publicaciones.v50i2.13952
- Barros, C., & Turpo, O. (2017). La formación en el desarrollo del docente investigador: una revisión sistemática. *Revista Espacios*, 38(45).
- Dweck, C. (2016). *Mindset the new psychology of success*. New York: Random House.
- Mateo, M. (2020, April 14). #habilidades21 en tiempos de COVID-19. Retrieved September 18, 2020, from <https://blogs.iadb.org/educacion/es/habilidades21/>
- Filomarino, R. (2020, September 15). "La clave es transformar, no adaptar". Reflexiones de la maestra Rossana Filomarino, sobre el poder de la cultura y la educación en tiempos de crisis. Retrieved September 18, 2020, from <https://es.unesco.org/news/clave-es-transformar-no-adaptar-reflexiones-maestra-rossana-filomarino-poder-cultura-y>
- Freedman, J., & Ghini, M. (2010). *Inside change: Transforming your organization with emotional intelligence*. Six Seconds Emotional Intelligence Press.
- Alfonzo, M., Bassi, M. & Borja, C. (2012). La enseñanza de habilidades socioemocionales en las escuelas latinoamericanas. El rol de los docentes no tradicionales. BID Educación.
- Cheng, A. & Zamarro, G. (2018). "Measuring teacher non-cognitive skills and its impact on students: Insight from the Measures of Effective Teaching Longitudinal Database". *Economics of Education Review*, 64, 251-260. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2018.03.001>
- Heckman, J. J., Stixrud, J. & Urzúa, S. (2006). "The Effects of Cognitive and Noncognitive Abilities on Labor Market Outcomes and Social Behavior". *Journal of Labor Economics*, 24(3), 411-482. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/504455>
- von Feigenblatt, Otto Federico (2007). *Japan and Human Security: 21st Century ODA Policy Apologetics and Discursive Co-optation* (2nd ed.). Delray Beach: Academic Research International.
- von Feigenblatt, Otto Federico (2009a). Anomie, Racial Wage, and Critical Aesthetics: Understanding the Negative Externalities of Japanese and Thai Social Practices. *Journal of Asia Pacific Studies*, 1(1), 69-75.