

EMOCIONES, BIENESTAR Y METACOGNICIÓN PARA LA CALIDAD DE VIDA EN LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA

Emotions, well-being and metacognition for quality of life in University Education

*Bernardette De Agreda*¹

*Gloria Ramírez de S.*²

^{1,2}Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Carabobo, Estado Carabobo, Venezuela.

Correo-e: [1bernard11@hotmail.com](mailto:bernard11@hotmail.com) / [2gloriasafar@hotmail.com](mailto:gloriasafar@hotmail.com)

Resumen

En la conducta de estudiantes universitarios se plantea la necesidad de incorporar la metacognición, involucrando lo emocional con el desarrollo consciente de lo que necesitan saber y hacer, formando parte de la metacognición, como componente esencial de una persona que piensa, siente y actúa como resultado de un proceso reflexivo. Desde esta perspectiva, la toma de decisiones acertadas, requiere mantener un equilibrio entre emociones, pensamientos y conducta, esencialmente para contribuir a mantener un estado personal de satisfacción, a pesar de la existencia de situaciones que dificulten el desenvolvimiento en la vida cotidiana. En este sentido, el objetivo general de este artículo, fue construir un tejido teórico integrador entre emociones, bienestar y metacognición, enfatizando la unión y complementariedad funcional con calidad de vida. La metacognición se constituye en una habilidad que permite no sólo reconocer, autoevaluar y regular aprendizajes, sino también las emociones, mejorando la actuación y la toma de decisión.

Palabras clave: Emociones, Bienestar, Calidad de Vida, Metacognición y Educación Universitaria.

Abstract

In the behavior of university students, the need to incorporate metacognition, involving the emotional with the conscious development of what they need to know and do, forming part of the metacognition, as an essential component of a person who thinks, feels and acts as a result Of a reflexive process. From this perspective, successful decision-making requires maintaining a balance between emotions, thoughts and behavior, essentially to contribute to maintaining a personal state of satisfaction, despite the existence of situations that hinder the development in everyday life. In this sense, the general objective of this article was to construct an integrative theoretical fabric between emotions, well-being and metacognition, emphasizing the union and functional complementarity with quality of life. Metacognition is a skill that allows not only recognizing, self-evaluating and regular learning, but also emotions, improving performance and decision making.

Keywords: Emotions, Well-being, Quality of Life, Metacognition and University Education.

Recibido: 13/11/2016

Enviado a árbitros: 05/12/2016

Aprobado: 29/05/2017

Introducción

Aunque las emociones influyen en forma beneficiosa o perjudicial cuando los estudiantes aprenden, los estudios dirigidos a esta área y a la regulación metacognitiva, son limitados o insuficientes en el ámbito académico, especialmente en estudiantes universitarios. Considerando las relaciones que se establecen entre emociones, cognición y metacognición como procesos importantes para aprender, este trabajo contribuye de alguna manera a discurrir sobre elementos conceptuales y teóricos.

Para abordar este tema, se iniciará por reconocer las contradicciones que han surgido en el estudio de las emociones y los procesos metacognitivos, caracterizados por la complejidad de estos sustratos, que aunque diferentes, se vinculan entre sí. Al estudiar al ser humano, existe la tendencia a separar lo cognitivo y metacognitivo del aspecto emocional, esto quizás se debe a que en la tradición científica los dos primeros, se asocian a procesos psicológicos, mientras que el segundo se refiere a reacciones fisiológicas que se originan ante estímulos externos influyendo en la conducta de las personas. Aunque las emociones tienen una base fisiológica, porque dependen en parte del sistema nervioso y endocrino.

Tienen además, una base cognitiva, pues su interpretación va a depender de las experiencias que estas generan en el individuo, sean agradables o desagradables; de igual manera, poseen una base conductual, porque se exteriorizan a través del cuerpo. Todo este complejo entramado determina el estado emocional de la persona, de acuerdo a la intensidad, naturaleza y repercusiones que se generan en la persona.

Uno de los caminos más asertivos para lograr bienestar es a través de la metacognición, ya que ésta conlleva el conocimiento de la misma persona, respecto de sus propios procesos

cognitivos, quiere decir que la persona toma conciencia de su propio conocimiento, lo adecua y lo regula. La metacognición se convierte en un elemento significativo en el desarrollo emocional, si se quiere alcanzar calidad de vida.

Emociones

Las emociones son definidas por Goleman (2003) y Mayer y Salovey (1997), como un conjunto de habilidades que permiten conocer las propias emociones y las de los demás. Estos mismos autores, describen a la inteligencia emocional como la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones. Desde este punto de vista, el ser humano es una unidad indivisible constituida por tres componentes esenciales, las cogniciones, las emociones y las acciones; esta unidad es lo que determina un estado de salud integral.

En este sentido, Duncan y Barret (2007), sostienen que la emoción es un tipo de cognición, es decir, de conocimiento que permite elaborar acciones que van encaminadas a mantener el bienestar y a cultivar la felicidad. Asimismo, estos autores describen el impacto y el poder de las emociones en las personas y su intervención en el proceso de calidad de vida, ya que estas pueden llegar a afectar la voluntad de cada ser humano, incluso las ganas o no de vivir y las relaciones humanas en los diferentes ámbitos, tanto profesional como laboral, perjudicando la comunicación y adaptación del ser humano a su entorno.

En el marco de estas ideas, es conveniente citar a Bisquerra (2002), quien expresa que una emoción es: “un estado complejo del organismo, caracterizado por una perturbación que predispone al organismo a una respuesta organizada” (p.6) quiere decir, que la emoción está siempre con nosotros en la cotidianidad, por esta razón debemos educar lo emocional para garantizar una calidad de vida, asociada a la existencia del disfrute y realización de la persona, en

relación directa con el bienestar. Desde esta perspectiva, el educador debe preocuparse por las condiciones de sus estudiantes. Entonces es necesario orientar las prioridades. Cada estudiante experimenta emociones de forma particular, dependiendo de las vivencias que éste experimente y de los aprendizajes que la situación concreta genere en él. De este modo, la expresión de las emociones cumple una función social y colabora en la supervivencia de la especie humana, por su papel en la actividad adaptativa de éste Charles ob.cit por Reeve (2001).

Desde esta perspectiva, las emociones son el foco de la actuación de la persona en cada vivencia, en cada pensamiento, enfatizando la manera como los seres humanos realizamos las actividades de la vida diaria por lo tanto los estudiantes deben aprender a tomar conciencia de los sentimientos, emociones y conductas que se originan en su interior, que son el resultado de sus interacciones con el medio externo que les rodea. Esto significa, que hay necesidad de educar emocionalmente a fin de lograr desarrollar la capacidad de percibir, valorar y expresar las emociones, así como también acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Estas competencias tienen que ver con el desarrollo de la capacidad para: Conocer las propias emociones, regularlas en el momento apropiado, mediante expresiones adecuadas. Todo esto, permite promover la reflexión antes de la acción, ya que esto permite superar obstáculos, lograr metas, además de aprender a comprender y a conectarse con las ideas y reacciones de los demás.

Por tanto, la educación emocional, como proceso formativo y permanente, debe tener como fin bien definido, procurar fomentar un desarrollo integral del estudiante; que capacite al aprendiz a afrontar de la mejor manera los retos que se le plantean en su quehacer diario. Por esto cuando se habla de educación y de emoción, estos dos términos no están aislados sino que

se vinculan de tal forma, que crean una conexión estable dentro del proceso continuo que abarca todo el periodo de formación, propiciando un estilo para toda la vida.

Durante este proceso de vida se deben desarrollar competencias, proporcionando recursos y estrategias que ayuden a los estudiantes a enfrentar cualquier vicisitud que experimente. Si se logra esto, el nivel de calidad del aprendiz experimenta mejoras, lo que conduce a su vez a un bienestar en todas las áreas. En este sentido, Mayer y Salovey (1997), refieren de forma análoga que se puede considerar que la inteligencia emocional es una capacidad que incluye habilidades sociales al servicio de un desarrollo más armónico e integral.

En este orden de ideas, Bisquerra (2002), describe la competencia emocional señalando que ésta depende en parte de las experiencias vitales que la persona ha tenido, sobre todo de aquellas que son el resultado de las relaciones familiares y con los compañeros de estudio, entre otras. Asimismo, plantea que en el ámbito educativo se debe pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. El mismo autor aclara que hasta los momentos, la dimensión afectiva en la educación, se ha entendido sólo como educar poniendo afecto en el proceso educativo; sin embargo, en los actuales momentos, cuando se hace referencia a la educación afectiva, el propósito se centra en educar el afecto, es decir, impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones que ayuden al educando a hacer consciente sus propias emociones y a manejarlas.

Las emociones ayudan a expresar lo que se siente, pero también se debe aprender a leer lo que expresa el cuerpo. Esto es importante para ser socialmente exitoso e integrarse a cualquier grupo social, pues las expresiones gestuales, afectan a la persona que está observando. Por ejemplo, si se observa a alguien que llora, esto puede influir sobre el estado emocional del

observador, produciendo que éste llore o se ponga triste o serio y es que las emociones poseen componentes conductuales, que son la manera en que éstas se muestran externamente, siendo en cierta medida controlable, porque se basan en el aprendizaje familiar y cultural de cada persona, sumando las expresiones faciales, acciones y gestos así como también, componentes fisiológicos e involuntarios.

Los aspectos señalados demuestran la complejidad del proceso emocional en el ser humano. De allí la importancia de la educación emocional, como un recurso para tener salud y una mejor calidad de vida. La perspectiva del desarrollo de competencias emocionales asume que todas las personas en general, pueden mejorar comportamientos, que no siempre son los más apropiados, pues dependen del control y la regulación de las emociones, mediante la adquisición de una serie de habilidades, tales como, conciencia emocional para identificar los aspectos de las situaciones que se viven y cómo poder manejarlos regulando las emociones. Lo que implica además, habilidades de resolución de conflictos y habilidades de afrontamiento.

Bienestar

En referencia a ésta, la Organización Mundial de la Salud OMS, (1999) señala que el bienestar y la salud pueden verse afectados cuando se tienen problemas para manifestar emociones y sentimientos o se hace de forma inadecuada, porque esto puede generar conflictos en el mismo individuo o en sus relaciones con otros, afectándose su salud y calidad de vida. De acuerdo con el Diccionario de la Lengua Española (2001), la calidad se refiere al conjunto de propiedades inherentes a algo, que permite juzgar su valor, al tiempo que lo identifica con lo superior y la excelencia. Aunque la calidad de vida, depende de factores tanto internos como externos, es fundamental que las personas se sientan bien consigo mismas. Pues esto, es la base

para el bienestar en todas las dimensiones que componen al ser humano, en lo personal, lo emocional, lo espiritual, lo biológico, lo académico, lo profesional y lo laboral, por tanto, es indispensable lograr controlar las emociones.

Por otra parte, cuando se habla de conciencia emocional y autocontrol, se está haciendo referencia a la metacognición. Es por ello, que evaluar el uso de estrategias metacognitivas para el desarrollo personal en el ámbito académico y específicamente en el nivel universitario, se hace primordial, dado que los estudiantes lo necesitan. Por esta razón, la educación emocional y la metacognición se deben concebir como componentes primordiales en la formación del estudiante universitario.

Metacognición

La metacognición, proporciona habilidades para conocer el funcionamiento de la propia cognición. Esto implica que la persona conozca cómo piensa, cuáles son sus estados emocionales más relevantes y frecuentes; es decir, permite hacer consciente lo que se sabe y se requiere para alcanzar una meta específica. Este constructo conceptual, hace referencia a la conciencia explícita sobre lo que se sabe, se piensa, o se hace, refiriéndose no sólo al conocimiento, sino al aprendizaje como proceso cognitivo. Son los conocimientos que las personas tienen sobre su propia cognición y que las motiva a prever acciones y anticipar ayudas, para mejorar su rendimiento y resolver con éxito los problemas. Esto implica un proceso de auto-regulación del aprendizaje, también, alude al reconocimiento, aceptación, entendimiento y expresión adecuada de las emociones y sentimientos.

Flavell (1976), acuña la definición de metacognición que se refiere: "...al conocimiento que uno tiene acerca de los propios procesos y productos cognitivos o cualquier otro asunto

relacionado con ellos, por ejemplo, las propiedades de la información relevantes para el aprendizaje y, por otro, a la supervisión activa y consecuente regulación y organización de estos procesos, en relación con los objetos o datos cognitivos sobre los que actúan, normalmente en aras de alguna meta u objetivo concreto" (p.232). Es decir, la propia cognición, lo que involucra conciencia acerca del funcionamiento del proceso de aprender y las acciones cognitivas necesarias para planificar, monitorear el proceso intelectual y evaluar los resultados.

Asimismo, el mismo autor describió que el control que una persona puede realizar sobre su actividad cognitiva, depende de las interacciones de cuatro componentes que son: los conocimientos metacognitivos, las experiencias metacognitivas, las metas cognitivas y las estrategias metacognitivas. El primero, se refiere a las personas, la tarea y las estrategias. El segundo, comprende los pensamientos, sensaciones y sentimientos que acompañan la actividad cognitiva. El tercero, representa las metas que las personas se proponen en una situación. El cuarto y último componente representa el conjunto de estrategias que permiten supervisar y controlar el proceso.

Por otra parte, Brown (1978), incluyó la actividad estratégica de las personas como lo hace Flavell, sin embargo ambos la conciben de forma distinta. El primero, considera que el comportamiento estratégico ocupa un lugar central en la actividad cognitiva y el segundo señala que las estrategias son una parte del componente cognitivo y metacognitivo.

Sin embargo, para Brown (1978) las actividades metacognitivas son los mecanismos autorregulatorios que utiliza un sujeto durante la resolución de un problema o al enfrentarse a una tarea implicando lo siguiente:

-Tener conciencia de las limitaciones del propio sistema.

-Conocer el repertorio de estrategias que se tienen y usarlas apropiadamente. Identificar y definir problemas.

-Planificar y secuenciar acciones para su resolución.

-Por último, supervisar, comprobar, revisar y evaluar la marcha de los planes y su efectividad.

La misma autora diferencia entre la aplicación de una técnica y el desarrollo de una estrategia; afirma que se puede aplicar una técnica en forma rutinaria y mecánica sin utilizarla estratégicamente. La técnica en cambio, puede transformarse en estrategia, cuando se comprende cuándo utilizarla, cómo y por qué. Brown (1978) afirma que la autoconciencia es el pre-requisito de la autorregulación, diferenciando dos fenómenos metacognitivos: el conocimiento y la regulación de la cognición. Es importante resaltar que estos dos autores hacen énfasis en la toma de conciencia de la propia actividad cognitiva, en las estrategias, en los mecanismos de autorregulación y en la supervisión del progreso hacia la meta.

Esta autora, ofrece un análisis donde establece dos posibles áreas de investigación: La primera, saber sobre el conocimiento y regulación del conocimiento, estableciendo diferencias entre un conocimiento factual y declarativo. La segunda, hace énfasis en el conocimiento procedimental. Brown y sus colaboradores (1987) consideran la existencia de un conocimiento procedimental que se reflejaría en las actividades utilizadas para regular y revisar el conocimiento. Se trata de actividades de planificación que se realizan antes de comprender y solucionar un problema (predicción de los resultados, programación del tiempo, determinación de los procedimientos y recursos a utilizar en la realización de una tarea, entre otros), actividades

de supervisión (monitoring) durante el aprendizaje (verificación y revisión) y actividades de control sobre los resultados (evaluación de resultados y retroalimentación).

Estas actividades se caracterizan por ser:

- 1°. Relativamente estables.
- 2°. No necesariamente comunicables
- 3°. Dependen más de la tarea y la situación que de la edad (madurez y desarrollo evolutivo) de los sujetos.

El conocimiento procedimental ejerce funciones parecidas a las de un procesador central, tales como:

- a) Predecir las limitaciones de capacidad del sistema.
- b) Identificar y caracterizar el problema a solucionar.
- c) Determinar el repertorio de rutinas heurísticas apropiadas al problema.
- d) Planificar y programar las estrategias adecuadas de solución.
- e) Controlar y supervisar la eficacia de las rutinas que se han utilizado.
- f) Evaluar dinámicamente esas operaciones en relación con el éxito o fracaso en la tarea, de manera que las actividades puedan ser medidas estratégicamente (Brown, 1987).

La regulación y control del conocimiento va referida a la participación activa de quien aprende, en tres momentos: antes de iniciar la actividad de aprendizaje <predecir, organizar>, durante el proceso de aprendizaje <ajustar, revisar> y después del aprendizaje <evaluar, retroalimentar>. (Brown, 1978). Es necesario destacar que el conocimiento que se tienen, sobre la metacognición asociados a las emociones es impreciso, no obstante se puede notar que hay un interés en mejorar comportamientos que contribuyan a la búsqueda de la transformación de lo

cotidiano para mejorar el estilo de vida de los estudiantes no sólo en el plano físico, sino mental y espiritual.

Se debe entonces, desplegar un diálogo entre los estudiantes y los facilitadores, en la búsqueda de un desarrollo de la competencia emocional, para el bien común de los estudiantes en la universidad, trabajando con aspectos como la actitud, el darse cuenta, el compromiso, la reflexión cotidiana, el autoconocimiento, autovaloración, aceptación y tolerancia, entre otros. El uso de las estrategias metacognitivas, permite abrir un nuevo espacio para el dialogo en la universidad, tomando en consideración los aspectos ilustrados en el siguiente gráfico:

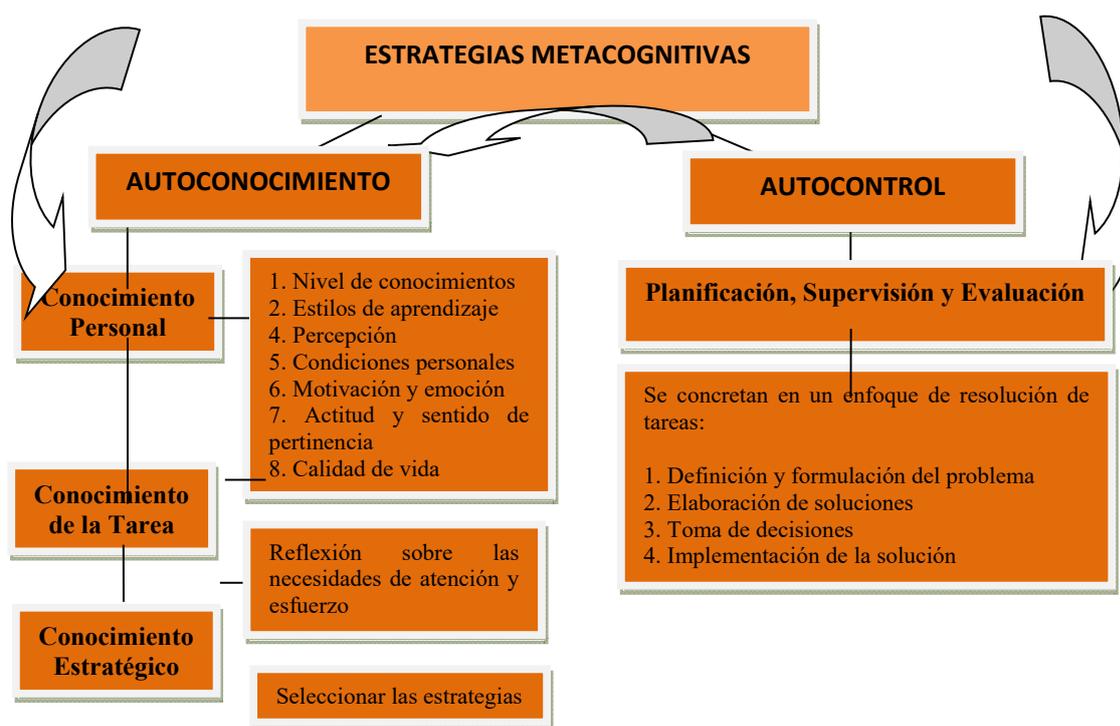


Gráfico: Estrategias Metacognitivas (2011).

Esto ayuda a la selección de estrategias, en el proceso metacognitivo, lo cual tiene incidencia en el manejo consciente de emociones, así como en la utilización de los procesos cerebrales, generando el compromiso del aprendizaje, en referencia a la concienciación y control de la autorregulación del propio conocimiento, que promueva una dinámica educativa en

relación a lo emocional como base para lograr una mejor calidad de vida. Sin embargo, para lograr esta meta, se necesita la presencia de un docente con un perfil distinto al que en la actualidad se desempeña en las aulas de clases acostumbrado a una rutina, a lo tradicional, que aborda el proceso de enseñanza aprendizaje desde una pedagogía racional, centrada en la razón, la objetividad y desacostumbrado a abordar lo humano y emocional del estudiante, como factores que inciden en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Para ello, se parte que es necesario que él mismo se convierta en un modelo que facilite actividades de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas, para que sus aprendices desarrollen habilidades para solucionar en forma serena y reflexiva los conflictos interpersonales.

En este sentido, no se busca un facilitador que tenga sólo conocimiento de las asignaturas o que repita información en el aula de clase, sino que sea capaz de transmitir valores, así como habilidades metacognitivas, cognitivas y emocionales, desarrollando estas competencias necesarias en el ámbito personal, académico, profesional y laboral; es decir que debe impulsar y fomentarlas tales como: percepción de necesidades, intereses y problemas.

Ayudar para que los estudiantes puedan establecerse objetivos personales, considerando sus proyectos de vida, facilitar los procesos de toma de decisiones, orientación personal para el estudiante a fin de desarrollar sus habilidades emocionales, establecer un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza y autoestima de sus estudiantes y desarrollar la educación emocional analizando situaciones conflictivas y problemas cotidianos que generan tensión, que acontecen en el contexto personal, familiar, académico, comunitario.

Por último, vamos a puntualizar que para que se produzca un incremento en el rendimiento académico, el estudiante debe contar con algunos factores importantes en el ámbito intra y extra educativo, como la confianza en sí mismo y en sus capacidades, curiosidad por descubrir, intencionalidad, ligada a la sensación de sentirse capaz y eficaz, autocontrol, relación con el grupo de iguales, capacidad de comunicar y cooperar con los demás y sobre todo la capacidad para comprender la importancia del bienestar a través del control de las emociones tomando en cuenta la metacognición como pilar para mejorar las dimensiones con una visión holística del ser humano como persona que piensa, siente y actúa.

A modo de Reflexión

Como un aporte significativo, para el bienestar y la salud mental de la persona, se deben crear planes de acción que incorporen la toma de conciencia y la reflexión sobre las acciones que realizan los docentes para promocionar un desarrollo emocional, que lleve al bienestar y a una mejor calidad de vida del estudiante universitario es decir que se convierta en praxis educativa cotidiana, donde la sensibilidad de los docentes, lleva a la búsqueda de relaciones socio afectivas con sus estudiantes.

Por otra parte, cuando se habla de conciencia emocional y autocontrol, se está haciendo referencia a la metacognición. Es por ello, que evaluar el uso de estrategias metacognitivas para el desarrollo personal en el ámbito académico y específicamente en el nivel universitario, se hace primordial, dado que los estudiantes lo necesitan, para encauzar el desarrollo emocional, lo que implica aprender a desaprender y aprender a aprender, de manera autónoma y permanente con sentido ético en la vida. Éste debe ser uno de los retos de la educación universitaria, lograr una educación de calidad que genere bienestar y permita la sana convivencia entre los actores que

hacen vida en las aulas de clase. En este sentido, la formación del docente tiene que ser permanente e integral, pues sólo así, se puede garantizar el cuestionamiento y la reflexión del docente sobre su quehacer diario.

Referencias

Alonso, T. (1991). *Motivación y aprendizaje en el aula: Como enseñar a pensar*. Santillana S.A. Madrid.

Alonso (1998). *La mirada cualitativa en sociología: una aproximación interpretativa*. Editorial Fundamentos.

Bisquerra, R. (2002). *La Competencia Emocional*. Barcelona. España.

Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona. España.

Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional: el desarrollo de competencias emocionales en la ESO. Investigación para el concurso de catedrático de universidad*. Barcelona: Universidad de Barcelona (inédito).

Brown, A. L. (1978) "*Knowing when, where, and how to remember: A problem of metacognition*" in R.Glaser (Ed.). *Advances in instructional psychology* Vol.1 pp.77-165.

Brown y colaboradores (1987). *9 Ideas Claves para el Aprendizaje Colaborativo*. Editorial Graó de IRIF, S.L. España.

Cardelle-Elawar y otros (2006). *La Metacognición aplicada a la Emoción*. Universidad pública de Navarra. *Psicología Educativa*. Vol. 12 (2).

Diccionario de la Lengua Española, (2001). Referencia de la Academia. 22.^a edición. Nature of intelligence. Hillsdale: LEA.

Duncan y Barret. (2007). *Affect is a form of cognition: A neurobiological analysis*. *Cognition & Emotion*, 21, 1184-1211.

Flavell, J. H. (1976). *Metacognitive aspects of problem solving*. In L. B. Resnick (Ed.). The nature of intelligence (pp.231-236). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Goleman, D. y Vergara J. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Editor Buenos Aires.

Goleman D. (2003). *Emociones Destructivas*. Colombia: Vergara Grupo Z.

González M. (2000) *La profesionalidad del docente universitario desde una perspectiva humanista de la educación*. Ponencia .

Mayer, J.D., y Salovey, P. (1997). *What is emocional intelligence? En P. Salovey & D.J. Sluyter* (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: BasicBooks.

Mayor, J., Suengas, A. Y González, J. (1993). *Estrategias metacognitivas: Aprender a aprender y aprender a pensar*. Madrid.

Mora F. (2000). *Cerebro Sintiente. Ariel Neurociencia*. Barcelona España.

Revé, John. (2001). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGrawHill/Interamericana de España, S.A.U

Bernardette De Agreda:

Profesora Titular, Ordinaria de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, adscrita al Departamento de Psicología. Licenciada en Educación Mención Orientación U.C. (1998) Magister en Orientación U.C. (2003) Doctora en Educación U.C. (2012). Investigador Nivel B Programa de Estímulo a la Innovación e Investigación (PEII-ONCTI). Jefe (e) de la Cátedra de Desarrollo de Procesos Cognoscitivos y Afectivos.

Gloria Ramírez de S.:

Licenciada en Educación Mención Educación Especial. Magister en Lectura y Escritura. Doctoranda en Educación Profesora Agregada adscrita al Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Carabobo. Investigadora en el Área de la Educación. Tutora y Articulista.