

¿CÓMO REGULAN SUS EMOCIONES ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS A DISTANCIA PARA FOMENTAR UNA AUTOEFICACIA POSITIVA?

Dr. Oscar Iván Negrete-Rodríguez y Dra. Claudia Lucy Saucedo Ramos

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

Resumen

Este artículo tiene por objetivo analizar los estados emocionales de estudiantes de psicología a distancia y cómo logran regularlos ya sea a través de autorreflexión o mediante la interacción con pares a través de herramientas digitales. Sostuvimos la investigación a partir de la categoría teórica de autoeficacia de Albert Bandura y uno de sus componentes centrales: los estados emocionales. Se realizaron entrevistas en profundidad a estudiantes de psicología en su modalidad a distancia y se llevó a cabo un análisis de contenido. Identificamos que las herramientas con las que cuentan las estudiantes para participar en actividades mediadas por TIC les permiten desarrollar interacciones que disminuyen los niveles de estrés y la percepción de aislamiento. Se concluye que la expresión de las emociones, positivas y negativas, así como la regulación de estas a partir de la interacción con pares vía digital tienen un papel importante para el fortalecimiento de la autoeficacia académica.

Palabras clave: Estudiantes a distancia, psicología, autoeficacia, emociones, TIC.

Dr. Oscar Iván Negrete Rodríguez
Profesor de Asignatura "A"
Definitivo, profesor de la licenciatura en Psicología y de la maestría en Psicología Organizacional de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.

Contacto:

ivan.negrete@iztacala.unam.mx



Dra. Claudia Lucy Saucedo Ramos
Profesora Titular "C" Tiempo completo Definitivo en la Carrera de Psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, nivel 1.



Recibido: 09 de abril de 2024

Aceptado: 29 de mayo de 2024

Cita recomendada:

Negrete-Rodríguez, O. y Saucedo, C. (2024). ¿Cómo regulan sus emociones estudiantes universitarias a distancia para fomentar una autoeficacia positiva? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 6(2). 16-20.
<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.2.2024.584.16-20>

INVESTIGACIÓN

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.2.2024.584.16-20>



DESARROLLO

En años recientes el avance en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han permitido que la UNAM extienda y complejice su alcance en procesos de formación universitaria con estudiantes a distancia. Se trata de alumnos que tienen diversas condiciones (laborales, familiares, etarias, motivacionales) que requieren de tiempos específicos para continuar con su preparación, de ahí que el Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (SUAYED) de la FES Iztacala, UNAM, mismo que se aprobó en 2005, sea una opción flexible y eficaz en la formación de profesionales de la psicología (Silva, 2016). Una de las grandes disertaciones es que los estudiantes a distancia requieren, forzosamente, gestionar información, comunicarse con pares y docentes en estrategias de colaboración, tener autonomía digital y contar con factores sociales, cognitivos y afectivos que estén mediados por el uso de TIC (Villanueva y Palomares, 2023).

Lo anterior no es un asunto sencillo, ya que, al menos en SUAYED Iztacala psicología, ingresan estudiantes con características heterogéneas, ya sea en edad, trayectoria escolar previa y habilidades para el uso de la tecnología (Negrete y Saucedo, 2020). Es al paso de su formación que empiezan a sentirse eficientes, en diversos grados, tanto en el uso de las TIC como en sus procesos de aprendizaje en las materias que cursan. Poco a poco van construyendo percepciones de sí mismos respecto de qué tanto están aprendiendo y cómo se sienten al respecto.

Toda tarea escolar demanda al alumno que observe los mecanismos que pondrá en juego, las cogniciones acerca de su inteligencia, la información previa y faltante para realizar la tarea y, además, una autorregulación que incluye procesos afectivos, sociales y motivacionales propios al contexto en particular en el que se realiza la actividad (Hendrie y Bastacini, 2020), Si a ello le sumamos el uso de las TIC, cada alumno debe identificar qué tan eficaz se siente y qué emociones le acompañan tanto en el uso de la tecnología, por ejemplo, en el aprendizaje de contenidos y logros relativos a la tarea académica.

Precisamente, para entender qué pasa con estudiantes universitarias de una modalidad a distancia nos basamos en la noción de autoeficacia, concepto acuñado por Albert Bandura (1999) que se refiere a las creencias que las personas tienen acerca de sus habilidades para desarrollar una tarea en particular y las estrategias necesarias para alcanzar una meta con éxito. Como componente central de la percepción de autoeficacia los estados emocionales siempre acompañan a la acción y le proporciona a la persona información acerca de cómo se siente y cómo evaluar el desarrollo de la tarea o los resultados logrados. Así, por ejemplo, un estudiante puede sentir estrés, miedo, no regular sus emociones, o bien alegría y emoción porque consigue resolver un determinado problema académico (Prieto, 2016; Delgado, Martínez, Rodríguez y Escortell, 2019).

MÉTODO

Se llevó a cabo una investigación de corte cualitativo donde participaron siete estudiantes de sexo femenino con una edad entre los 23 y los 34 años, con una edad promedio de 28.8 años, inscritas de séptimo a noveno semestre, todas ellas alumnas regulares y de distinto estado civil. Con cada una de ellas se realizó una entrevista a profundidad para responder el objetivo de la investigación que fue: analizar los estados emocionales de estudiantes de psicología a distancia y cómo logran regularlos ya sea a través de autorreflexión o mediante la interacción con pares a través de herramientas digitales. Las entrevistas fueron transcritas y se llevó a cabo un análisis de contenidos para codificar, clasificar y encontrar las temáticas significativas para las estudiantes y en relación con el objetivo planteado (Cáceres, 2003).

RESULTADOS

Las estudiantes nos dejaron ver en sus reflexiones que sus estados emocionales se activaban de muy diferente manera a lo largo de su formación. Así, por ejemplo, podían sentir frustración e incertidumbre al inicio de la carrera porque no conocían del todo cómo manejarse en el uso de las plataformas o en las tareas que les dejaban. Al paso del tiempo encontraban que había materias en específico para las que no sentían estar preparadas, y al obtener calificaciones bajas sentían desmotivación para continuar estudiando. Varias de ellas comentaron que, aunque se proponían responder activamente a las demandas escolares, no contaban con el tiempo necesario, dado que tenían actividades fundamentales (empleo, actividades familiares) que demandaban su atención, por lo que se sentían ansiosas y cansadas. Una condición que también les afectó fue que no pudieran ingresar

con facilidad a los campos de intervención que debían cubrir, porque tenían que acudir a escuelas, hospitales o empresas para realizar sus prácticas y no siempre les permitían el acceso, de modo que se sentían enojadas y desvalorizadas.



Ante las situaciones que les afectaban emocionalmente, las estudiantes dijeron que hablaban consigo mismas, reflexionaban acerca del por qué no estaban logrando ser eficaces, se replanteaban estrategias, buscaban ser flexibles con la organización de sus tiempos, reconocían sus logros o buscaban tranquilizarse:

Lorena: También me digo "Bueno, a ver ¡Detente! A ver ¿Qué pasó?" Trato de detener esta cadena de pensamientos, de analizarlos, casi siempre necesito detener todo lo que esté haciendo, soltarme tantito y pensar: "¿Qué pasó? No es para tanto..."

Este tipo de reflexiones también dan cuenta de la autoeficacia de las estudiantes para regular las emociones negativas que les generaba su participación en distintos momentos de la carrera. Pero también había situaciones en las que al interactuar con sus pares en espacios digitales lograban mediar sus emociones, por ejemplo, cuando solicitaban ayuda para la realización de una tarea, al pedir material que necesitaban, al buscar a alguien que revisara sus trabajos y les diera retroalimentación. Eso les generaba mayor seguridad y confianza en su desempeño académico:

Karina: *En Zoom mi compañera me dijo: “tú tranquila, los conocimientos lo sabes, los tienes”. Y me dijo cómo hablar, cómo pararme y proyectar seguridad.*

Es importante señalar que las estudiantes compartían y se retroalimentaban a través de distintos canales digitales (WhatsApp, Facebook, plataforma institucional) con pares de sus mismos grupos o de semestres posteriores, y aprendían de ellos o les enseñaban conocimientos tanto del uso de TIC como de contenidos escolares. Eso les hacía sentirse bien:

Julia: *Me dicen: “está bien tu trabajo, pero hace falta...” no sé, algún detalle, y entonces lo vuelvo a hacer y ya me dicen: “no pues ahora sí está bien”.*

Por último, también fue importante que sintieran gusto en el uso de Facebook para los encuentros sociales con sus compañeros, de modo que les hacía sentir pertenencia al sistema SUAyED y cercanía con pares:

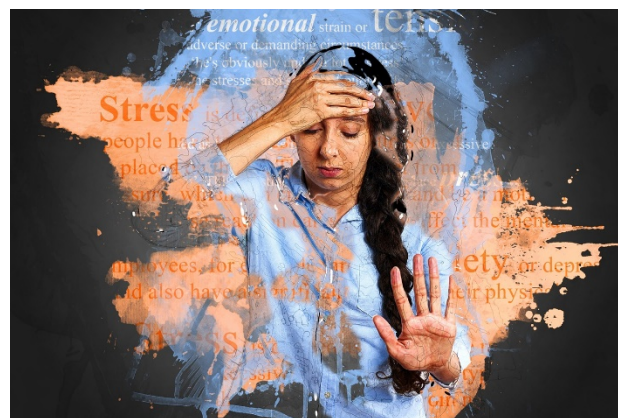
Laura: *...a veces incluso de ocio o de “buenos días, compañeros ¿Cómo están?” y comparten memes, y hay mucho humor, no sé, es como más para relajarse, de ocio y publicaciones casuales.*

Es así como, gracias a las oportunidades que brinda Facebook para interactuar, comunicarse y compartir imágenes (generalmente *memes*¹) las estudiantes logran disminuir sus niveles de estrés. Ver los memes o las publicaciones que no tienen un objetivo académico sino un efecto relajante. Pérez, et al. (2014) señalan que su replicación se lleva a cabo por internet, principalmente por quienes se apropian y reinterpretan los signos que contiene (principalmente por las redes sociales) y tal replicación se relaciona con los satisfactores psicosociales que provee.

¹ De acuerdo con la Real Academia de la Lengua un meme es una imagen, video o texto que se modifica y

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los hallazgos coinciden con lo reportado por Vega, et al. (2017) quienes detallan que las emociones negativas como son la ansiedad, el miedo o el temor son ocasionadas por la dificultad de las tareas o la sobrecarga de actividades académicas. Estas emociones, a su vez, pueden tener un efecto sobre el desempeño académico. Sin embargo, conforme los estudiantes aprenden a regularlas, su desempeño académico y, por consiguiente, su autoeficacia, tiende a incrementarse.



El sistema abierto les genera, de inicio, sentimientos positivos por la posibilidad de continuar estudiando y combinarlo con el ritmo de vida que llevaban sin tener que renunciar a alguna de sus actividades, como es el caso de sus actividades laborales, lo cual coincide con lo que señalan Contreras y Méndez (2015) así como Silva (2016) y Vega et al. (2017).

Finalmente, se comprobó lo que plantean Paolini y Bonneto (2017) quienes puntualizan como aspecto clave del aprendizaje de los estudiantes de nivel superior las emociones relacionadas con las experiencias académicas, al tener un efecto de autorregulación sobre la autoeficacia y promover los logros académicos.

La investigación realizada es importante porque conocimos que las estudiantes a

caricaturiza con la finalidad de provocar reacciones divertidas.

distancia pueden llegar a sentirse aisladas en primera instancia, y ponen en marcha estrategias de regulación emocional y de ejecución de logro para cumplir con sus metas escolares. Empero, ellas también utilizan de manera creativa las TIC de modo que entran en contacto con pares que, por diversos canales, conocen cómo se están sintiendo, se disponen a ayudarles y a retroalimentar sus desempeños académicos. De esta manera, los estados emocionales de las estudiantes pueden pasar de ser incómodos y negativos, a permitirles una autoeficacia positiva.

REFERENCIAS

- Bandura, A. (1999). *Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios en la sociedad*. Desclée De Broewer.
- Cáceres, P. (2003). Análisis cualitativo de contenido. Una metodología alcanzable. *Psicoperspectivas*, 11, 53-82. <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/3/1003>
- Contreras, O. y Méndez, G. (2015). El perfil de los estudiantes en Educación a Distancia en México. En: J. Zubieta y C. Rama (Eds). *La Educación a Distancia en México: Una nueva realidad universitaria* (pp.47-64). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Delgado, B., Martínez, M., Rodríguez, J. y Escortell, R. (2019). La autoeficacia académica y la inteligencia emocional como factores asociados al éxito académico de los estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Gestión de las Personas y Tecnología*, 12 (35), 46-60. <https://www.redalyc.org/journal/4778/477865641005/477865641005.pdf>
- Hendrie, K. K. & Bastacini, M. C. (2020). Autorregulación en estudiantes universitarios: estrategias de aprendizaje, motivación y emociones. *Revista Educación*, 44(1), 190-207. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i1.37713>
- Negrete, R. O. & Saucedo, R. C. (2020). Usos y percepción del dominio de Facebook en estudiantes de psicología en su modalidad a distancia de una universidad pública. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 6(2), 277-301. <https://cuved.unam.mx/revistas/index.php/rdpcs/article/view/285>
- Paolini, V. & Bonneto, V. (2017). Creencias de Autoeficacia y Emociones Académicas en Estudiantes de Profesorado y de Ingeniería. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 3 (2), 116-131.
- Prieto, L. (2016). *Autoeficacia del profesor universitario. Eficacia percibida y práctica docente*. Alfaomega.
- Silva, A. (2016). Trayectorias escolares y eficiencia terminal. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 1, 55-95. https://www.researchgate.net/publication/316448999_Trayectorias_escolares_y_eficiencia_terminal
- Vega, Z., Escobar, Gálvez, F. y Rodríguez, E. (2017). Estrés afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema en educación a distancia. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*, 20(2), 674-687. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=75969>
- Villanueva, C. Y. y Palomares, P. H. (2023). Sentido de pertenencia hacia la universidad y competencias TIC en estudiantes de educación a distancia. *Revista de Educación a Distancia y Sociedad Actual "ALCON"*, 3(7). <https://soeici.org/index.php/alcon/article/view/56/111>