



## Emotividad durante pandemia en estudiantes de trayectoria exitosa: caso de carreras y posgrado en educación de la UATx

**Anna Belykh**

annabelykh@yahoo.fr

**Mariela Sonia Jiménez Vásquez**

msjimenez06@hotmail.com

Universidad Autónoma de Tlaxcala (UATx)

Centro de Investigación Educativa (CIE)

a) Evaluación del aprendizaje y del desempeño escolar.

b) Reportes, parciales o finales, de investigación con referente empírico.

### Resumen

Este reporte parcial de investigación contiene algunos hallazgos del estudio realizado durante la primera etapa de estancia postdoctoral relacionada con el estudio de resiliencia y bienestar en trayectorias exitosas en tiempos de pandemia por SARS-CoV-2. La primera etapa de corte cuantitativo reveló algunos datos generales sobre el bienestar de la comunidad estudiantil de las carreras de ciencias de la educación y de innovación y comunicación de la UATx. Mientras todos los participantes incluidos en esta etapa exploratoria (N=122) gozan de una trayectoria académica continua y resiliencia incrementada en todos los indicadores (juntas entendidas aquí como trayectoria exitosa), los indicadores de su bienestar revelan algunas tendencias interesantes. Primeramente, se muestra que la emotividad positiva ha aumentado durante la pandemia, y lo hizo de una manera comparable la emotividad negativa también. Esto muestra una mayor intensidad emocional manteniendo un equilibrio similar al que existió antes de la pandemia. En cuanto a la hedonía y eudaimonia, estas demuestran cierta estabilidad cercana al estado prepandémico, aunque las tendencias eudaimónicas son más favorables que las hedónicas. Finalmente, se identifica que las dos emociones que mayor incremento tuvieron, fueron la fatiga mental y la gratitud, sugiriendo estrecha conexión entre la emotividad positiva y negativa, hedónica y eudaimónica, que acompañan el excelente desempeño de los participantes del estudio en el periodo de la pandemia.

**Palabras clave:** bienestar, hedonía, eudaimonia, estudiantes, pandemia



### **¿Por qué estudiar el bienestar en la academia?**

El bienestar entendido como la emotividad positiva se ha relacionado con los procesos fisiológicos favorables para todo tipo de aprendizaje. Como lo describen Lyubomirsky, King y Diener (2005), las emociones positivas llevan al éxito en muchos ámbitos de la vida. En el ámbito académico alimentan la creatividad, fortalecen la atención y permiten una efectiva construcción del conocimiento por parte del estudiante. Por ejemplo, tras ver imágenes de gente sonriendo, los participantes de un estudio han sido capaces de recordar más detalles de la imagen que se les mostraba, o de encontrar más soluciones posibles a algún problema práctico que se les presentaba (Fredrickson, 2001). Por ello, se ha planteado a la emoción positiva como clave para un aprendizaje exitoso. Es por ello que, mediante juegos, canciones, meditación e incluso bromas, se busca amenizar las clases en los distintos niveles educativos con la finalidad de mejorar la retención de conceptos por el alumnado.

Pero el bienestar no se limita a la emotividad positiva, o el afecto positivo. También existe el afecto negativo cuya importancia se ha destacado a la par del afecto positivo (Csíkszentmihályi, 1998). De hecho, diversos estudios han calculado "el balance perfecto" de afectos positivo y negativo para un óptimo funcionamiento individual en distintas áreas de la vida. Varios autores plantean una relación de 3 a 1 o 5 a 1 de lo positivo contra lo negativo (Fry, 2017; Seligman, 2017). ¿Qué sabemos entonces del rol de las emociones negativas en el aprendizaje? Desde el aspecto neurofisiológico, la emotividad negativa provocaría un estado de "luchar o huir" que movilizaría la sangre en las extremidades, preparando a la persona a repartir golpes o a correr buscando un escondite seguro (McCarthy, 2016). Esto disminuiría la cantidad de sangre dirigida al cerebro y con ello obstaculizaría los procesos de aprendizaje que requieren de muchos nutrientes para la formación de nuevas conexiones neuronales, índices de aprendizaje. Esto se corroboró con estudios en los que la gente, tras actividades diseñadas para provocar emociones negativas, era significativamente menos capaz de recordar elementos de una historia que se le contaba justo después. Su memoria estaba disminuida si se comparaba al grupo que en condiciones similares tuvo actividades diseñadas para propiciar positividad. Ese resultado se sostenía tanto el día del experimento como días después (Levine y Burgess, 1997). Entonces, ¿por qué necesitaríamos las emociones negativas para un aprendizaje óptimo?



El acercamiento fisiológico no nos da esta respuesta, por ello aquí es necesario recurrir a la psicología. Así, desde la psicología social se ha afirmado que las personas creativas solían tener una emotividad negativa aumentada comparada con especialistas de profesiones menos creativas (Csikszentmihalyi, 1998). La psicología positiva reivindica también la adversidad y la relacionada con ella emotividad negativa como potenciadora de la capacidad de prolongar emociones positivas, buscarlas y utilizarlas en diversos ámbitos de la vida, incluyendo la académica (Wong, 2011).

A la luz de estos antecedentes científicos y argumentativos y al constatar que la pandemia ha traído a la sociedad mundial diversas adversidades acompañadas de un vórtice de emotividad negativa, se vuelve necesario analizar cómo se relaciona la emotividad de los agentes educativos con su aprendizaje, y más específicamente, con su trayectoria académica. Este estudio postdoctoral cuyos resultados parciales se reportan en esta ponencia, se ha enfocado en estudiar dicho aspecto con la participación de estudiantes universitarios quienes tuvieran resultados académicos positivos en los últimos dos años. Se define la permanencia en la universidad y un promedio igual o superior al obtenido antes de la pandemia como trayectoria exitosa. Se enfoca en analizar el balance emocional de estudiantes con dichas características afin de detectar tendencias de su bienestar que acompañaron su buen desempeño académico a pesar de la adversidad.

## **Enfoque en el grupo resiliente**

### ***Participantes***

Esta etapa exploratoria de corte descriptivo involucra a 122 participantes, 70% estudiantes universitarios de las carreras de ciencias de la educación y de comunicación e innovación educativa de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, 10% estudiantes de maestría en educación y 20% estudiantes de doctorado en educación. De ellos 70% son de género femenino, edad promedio 27 años. Todos los participantes fueron de trayectoria continua, es decir no interrumpieron estudios durante la pandemia.

La participación fue voluntaria, incidental, sin remuneración. Los cuestionarios se aplicaron mediante Formularios de Google en línea, de manera anónima, restringidos a una respuesta



por participante y con orden aleatorio de preguntas. El cuestionario fue contestado por los participantes en tiempo y ambiente libre, fuera de horario de clases.

### ***Instrumento***

El instrumento aplicado, además de recopilar datos demográficos, incluyó un apartado sobre el bienestar basado en el cuestionario ACERCA desarrollado en el estudio doctoral de una de las autoras (Belykh, 2019) y adaptado al enfoque en el estudio de trayectorias (Jiménez-Vásquez, 2014). La semejanza con el instrumento ACERCA consiste en la estructura interna que organiza las emociones en torno a los afectos positivo y negativo, así como las subdivide en emociones de índole eudaimónica (orientada a valores morales) y hedónicas (orientadas al placer). Esta estructura brinda la posibilidad de análisis dicotómico de positivo-negativo, hedónico-eudaimónico, pero también ofrece la posibilidad de análisis enfocado en los cuatro sub-afectos: afecto eudaimónico positivo, afecto hedónico positivo, afecto eudaimónico negativo y afecto hedónico negativo (PEA, PHA, NEA y NHA por sus siglas en inglés).

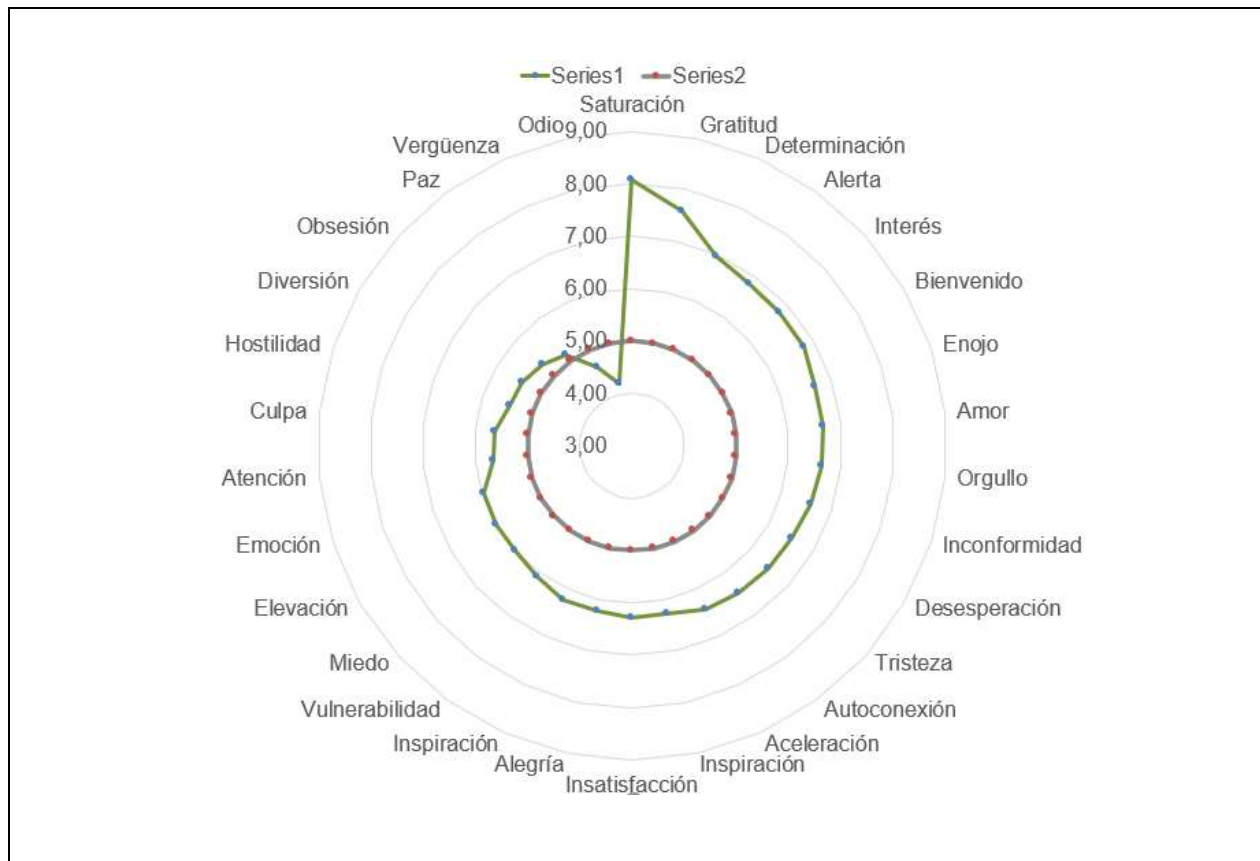
Las diferencias con el instrumento de partida fueron dos. En primera instancia, se agregaron algunas emociones pertinentes en el contexto de la pandemia para un análisis de mayor alcance. En segunda instancia, a diferencia del instrumento inicial formulado en términos de la medida en la que cierta emoción describe a la persona en una escala de 0 a 10, esta nueva variante del cuestionario que llamamos ACERCA-T (donde T se refiere al enfoque en trayectorias) le pide al participante analizar cambios en la frecuencia y/o intensidad de las emociones en una escala de 0 a 10, donde 5 es un nivel neutro, sin cambios comparando con la emotividad prepandémica, un 0 corresponde a una disminución importante en la frecuencia y/o intensidad de cada emoción y un 10 - un incremento importante. A nivel total de 30 ítems del cuestionario ACERCA-T, el valor Alfa de Cronbach fue de  $\alpha = .85$ , lo cual indica una excelente confiabilidad.

### **Explorando tendencias**

En términos generales, como resultado podemos observar que ninguna emoción se quedó en un punto neutro que indicaría su total falta de respuesta a la aumentada adversidad que trajo consigo la pandemia por SARS-CoV-2. Se reportan cambios incrementales en la



emotividad en general, donde 'las líderes' son la saturación mental y la gratitud. Por el otro lado, las únicas dos emociones cuya frecuencia/intensidad disminuyeron respecto al puntaje neutro equivalente al 5 fueron ambas negativas: odio y vergüenza (véase Figura 1).



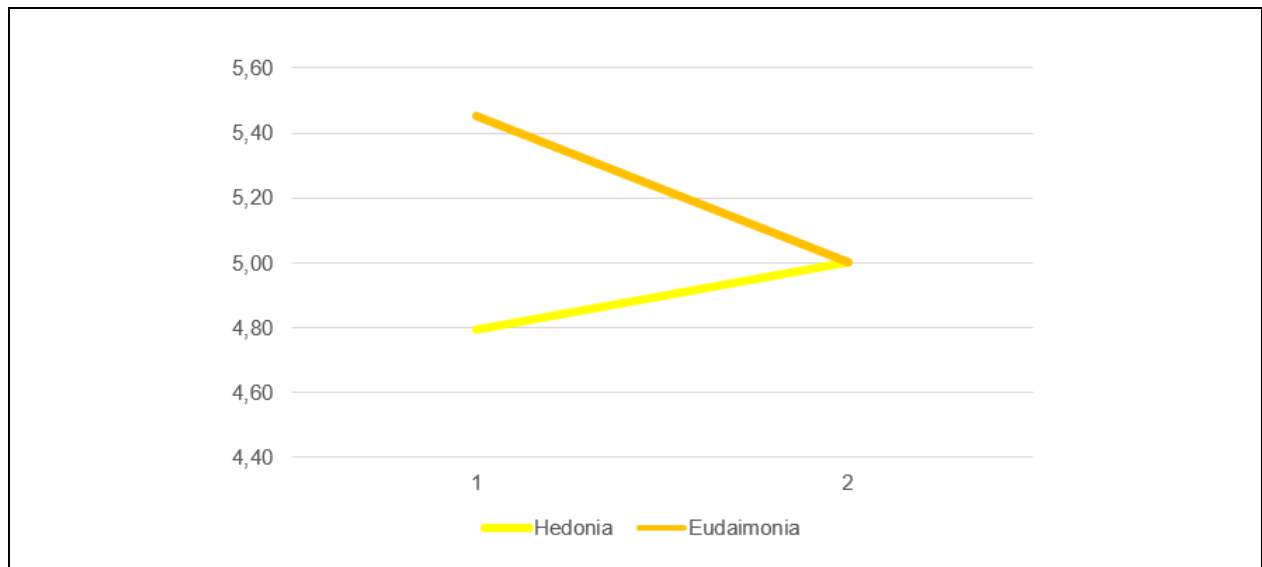
**Figura 1.** Cambios emocionales en estudiantes universitarios durante la pandemia. Serie 1 son los promedios generales (N=122), serie 2 - línea neutra del no cambio.

La Figura 1 muestra como las emociones positivas y negativas se alternan en esta secuencia ordenada numéricamente. Para entender la tendencia general en términos de los afectos positivo y negativo, si distinguir de momento las emociones hedónicas de las eudaimónicas, se presenta la Figura 2.



**Figura 2.** Cambios emocionales en términos de los afectos positivo y negativo.

Tras observar la distribución promedio bastante equitativa en las tendencias de aumento entre la emotividad positiva y negativa, presentamos el enfoque en la hedonia y eudaimonia como nuestra segunda serie de dimensiones dicotómicas, ahora sin distinciones entre emotividad positiva y negativa, donde las tendencias observadas son opuestas, positivas y más marcadas para la eudaimonia (véase Figura 3).

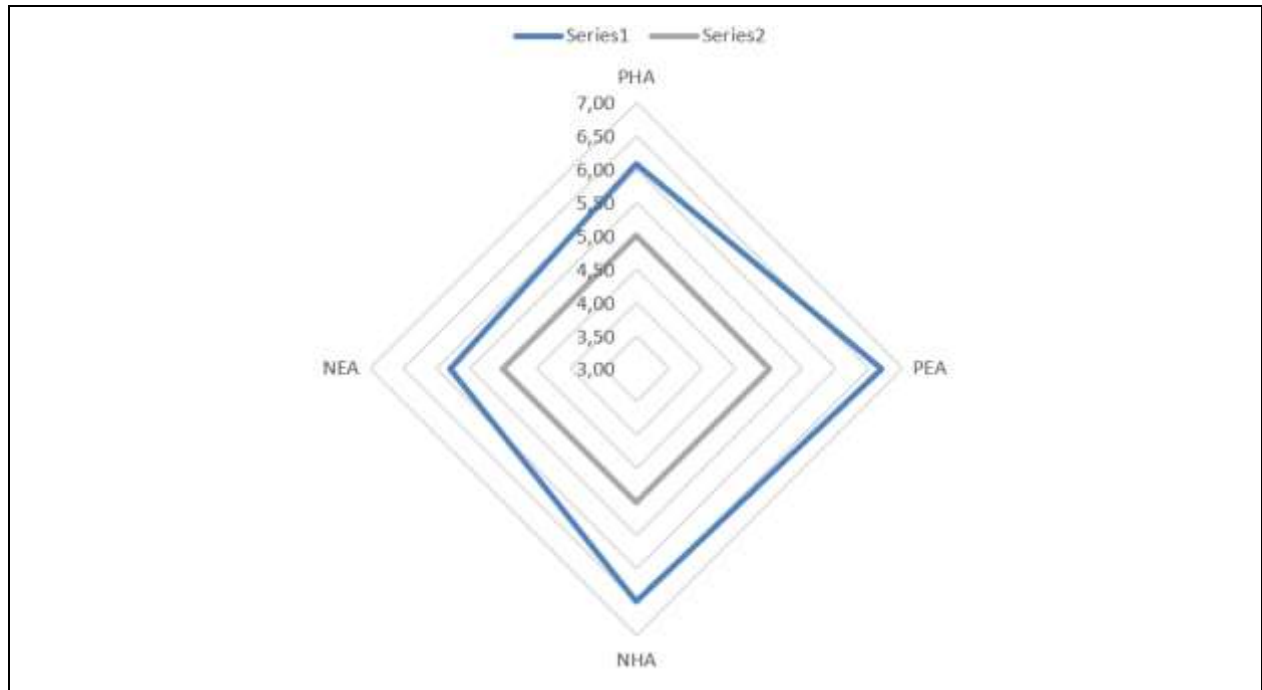


**Figura 3.** Cambios emocionales en términos de hedonia y eudaimonia.

Finalmente, si nos enfocamos en los resultados obtenidos en términos de las cuatro dimensiones que afiancen ambas series dicotómicas, observaremos la tendencia de incremento marcado en PEA y NHA, mientras que las dimensiones PHA y NEA son las de



menor incremento, siendo este el menos fuerte para el afecto eudaimónico negativo (véase Figura 4).



**Figura 4.** Cambios emocionales en términos de los sub-afectos. Serie 1 son los promedios generales (N=122), serie 2 – línea neutra del no cambio.

Para concluir, se discutirán las principales implicaciones de estos resultados con el énfasis de su relación con el contexto altamente adverso de la pandemia y la principal característica del grupo de los participantes: estudiantes de trayectoria continua, quienes a pesar de las dificultades lograron obtener resultados positivos en su trayectoria escolar, definiendo así su estatus como un grupo resiliente.

### A manera de cierre

Tomando en cuenta que los participantes cuyas autoevaluaciones se promediaron para la obtención de estos resultados son todos de trayectoria académica exitosa, podemos analizar las cifras desde un punto de vista de manejo emocional congruente con la respuesta resiliente y los resultados positivos en la vida de un estudiante. Discutamos entonces los



cuatro cortes de los datos recopilados que presentamos en estos primeros resultados a manera de un acercamiento cuantitativo descriptivo.

Es de destacar que, en el grupo de las 30 emociones según las cuales se evaluaron los participantes, las que disminuyeron fueron exactamente el odio y la vergüenza. Notemos que son emociones de crítica y rechazo en los planos inter e intrapersonal. Los resultados parecerían indicar que los estudiantes exitosos están generando una actitud de mayor aceptación tanto de sí mismos como de lo que les rodea (menos odio), toda vez que adquieren mayor soltura y pierden el miedo al error (menos vergüenza). Esta tendencia podría definirse como *soltar(se)*.

A la vez, notamos el incremento de la saturación mental y de la gratitud como el otro extremo de la línea ascendente que se formó, sugiriendo que los estudiantes exitosos pasan por una cantidad incrementada de aprendizajes, los cuales muy probablemente estén relacionados no sólo directamente con el aprendizaje de las materias en sí y el saber aprender con el saber hacer, sino que también con el reajuste de sus competencias generales como lo son el saber ser, el saber convivir y el saber transformar. Esta intensidad cognitiva viene acompañada de gratitud, lo cual podría ayudar a mitigar el cansancio y lograr el bienestar necesario para el aprendizaje exitoso, como lo han notado algunos autores anteriormente (Sheldon, Kashdan y Steger, 2011). Podríamos definir esta tendencia como *agradecer cada nuevo día y los aprendizajes que trae*.

Al abordar la emotividad positiva y negativa, observamos que el éxito no está fuertemente supeditado al incremento de la emotividad positiva en mayor medida que de la emotividad negativa, al menos no estamos ni cerca de las proporciones indicadas de 3 a 1 o similares. Aquí nos encontramos ante una mayor respuesta emocional en general, lo que parece indicar un camino resiliente, sin necesidad de reprimir lo negativo o buscar forzosamente mayor positividad en medio de las tragedias que nos han rodeado en esta pandemia. Esto abona a un movimiento general de desestigmatización de la emotividad negativa y su desasociación del juicio moral como una "emotividad mala" (Wong, 2011). En efecto, las emociones negativas acompañan experiencias significativas en nuestras vidas y pueden ser indispensables para los aprendizajes que van más allá de las asignaturas y abordan las competencias transversales, o competencias para la vida cuya enseñanza forma parte de los retos de la





educación superior en el siglo XXI (UNESCO, 1998, 2022). Esta tendencia podría llamarse *dejar ser*.

En cuanto al equilibrio hedonia-eudaimonia, vemos un ligero decremento de emotividad hedónica y un incremento un tanto más importante en la emotividad eudaimónica. Además de un evidente efecto negativo de las limitaciones pandémicas a vivencias sociales placenteras que se relacionarían con el efecto en la hedonia, observamos un incremento de bienestar relacionado con el sentido de vida, orientación prosocial y valores morales. Esto podría significar una priorización de lo trascendental en la vida por encima de lo superfluo, de las prioridades morales que ganan cierta delantera al placer como orientación del proceder. Nuevamente, esta tendencia resulta más que congruente con la concentración, la disciplina y compromiso mayor que requiere el perseguir una meta académica en circunstancias adversas. El sentido para el futuro parecería ganar sobre la comodidad en el momento, mostrando que los participantes fueron capaces de desprenderse un poco de la dificultad del momento y fijar su mirada en un mejor porvenir. Promediando los dos tipos de bienestar, el saldo es positivo lo cual es de destacarse en el contexto histórico del estudio. Esta tendencia podría llamarse *tener esperanza*.

Finalmente, en los datos sobre los sub-afectos es interesante subrayar la evidencia que apoya parcialmente las observaciones de la Doctora Verónica Huta (Huta, 2010), una de las investigadoras líderes en temas del bienestar hedónico y eudaimónico, quién plantea que la hedonia y la eudaimonia actuarían como un contrapeso una vis-à-vis de la otra, cuando el exceso de la afectividad eudaimónica positiva activaría el afecto hedónico negativo que nos recordaría la importancia de cuidarnos y procurar comodidad para nuestro cuerpo en el camino de fuerte avance hacia las metas, permitiendo así evitar o mitigar en burnout. Una conexión similar, aunque con una intensidad más baja, se observa entre el afecto eudaimónico negativo y el afecto hedónico positivo, donde la emotividad eudaimónica negativa no permitiría excesos de hedonia positiva, trayendo al orden del día las responsabilidades académicas por cumplir. Notemos también que ambas veces el incremento en la emotividad positiva ligeramente mayor que su contraparte negativa. Estas tendencias cruzadas de *mantener un balance emocional* entre hedonia y eudaimonia a nivel de los sub-afectos resultan interesantes e invitan a una indagación más profunda de las dinámicas que les son propias.



Podemos concluir recordando que estos resultados no son más que un análisis inicial: todas estas tendencias representan un punto de partida interesante para la siguiente etapa de esta investigación en la que, mediante entrevistas a los estudiantes, se corroborarán dichos supuestos y se ahondará en las prácticas exitosas que permitieron a nuestros participantes lograr trayectorias continuas y otros resultados positivos en su vida como parte del grupo resiliente que han demostrado ser. Una conexión de dichos resultados con los saberes de la UNESCO (Delors, 1999) como competencias para la vida también está por ser analizada para tener un acercamiento a la comprensión del ámbito o de los ámbitos en los que se alimentan el bienestar y la resiliencia necesarios para el éxito en adversidad: el ser, el convivir, el hacer, el aprender o el transformar.

### Referencias bibliográficas

- Belykh, A. (2019). *El saber ser del estudiante: resiliencia y bienestar. Estudio comparativo en clases universitarias de idiomas*. Tesis de doctorado. Universidad Autónoma de Tlaxcala, Facultad de Ciencias de la Educación.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad el flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona, Paidós.
- Delors, J. et al. (1999). *L'Éducation: un trésor est caché dedans. Rapport à l'UNESCO de la Commission internationale sur l'éducation pour le vingt et unième siècle*. Paris: Éditions Unesco. Consultado en <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000115930>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fry, R. (2017). *Leading positive change through appreciative inquiry*. Consultado en [www.coursera.com](http://www.coursera.com)
- Jiménez-Vásquez, M.S. (2014). Trayectorias profesionales de egresados del Doctorado en Educación de la Universidad Autónoma de Tlaxcala: Un análisis de las funciones, productividad y movilidad en el mercado académico. *Perfiles Educativos*, 36(143), 30-48. [https://doi.org/10.1016/S0185-2698\(14\)70608-7](https://doi.org/10.1016/S0185-2698(14)70608-7)
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Lyubomirsky, S., King, L. A. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>



- Levine, L. J. y Burgess, S. L. (1997). Beyond general arousal: Effects of specific emotions on memory. *Social Cognition*, 15(3), 157-181. <https://doi.org/10.1521/soco.1997.15.3.157>
- McCarty, R. (2016). The Fight-or-Flight Response: A Cornerstone of Stress Research. En G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior Handbook of Stress Series*, 1(4), 33-37. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00004-2>
- Seligman, M. (2017). *Fundamentos de psicología positiva*. Consultado en [www.coursera.com](http://www.coursera.com)
- Sheldon K. M., Kashdan T.B. y Steger M. F. (2011). *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford University Press.
- UNESCO. (1998). *Declaración mundial sobre la educación superior en el siglo XXI: Visión y acción*. Consultado en <http://www.unesco.org/education/>
- UNESCO. Comisión Internacional sobre los Futuros de la educación. (2022). Reimaginar juntos nuestros futuros: un nuevo contrato social para la educación. Consultado en [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379381\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379381_spa)
- Wong, P.T.P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81. Consultado en <http://www.drpaulwong.com/>