



Cómo fomentar las Habilidades socioemocionales en el proceso de evaluación

¿Cómo fomentar las Habilidades socioemocionales en el proceso de evaluación?

Participar en una actividad de evaluación puede resultar una experiencia emocionalmente difícil para muchas personas, dada la concepción que suele tenerse de la evaluación como una práctica punitiva en lugar de concebirse como una oportunidad para identificar fortalezas y aspectos que se pueden mejorar con miras al cumplimiento de una meta. Si se tiene en cuenta que un estado emocional alterado puede afectar significativamente tanto la preparación para una evaluación (en cualquiera de sus formas), así como la presentación de esta y las acciones que se tomen una vez se ha realizado, es evidente y necesario para el estudiante enfocarse no solamente en la preparación académica sino en el desarrollo de Habilidades socioemocionales que le permitan sacar máximo provecho de la experiencia de evaluación.

Las Habilidades socioemocionales son las destrezas que permiten a las personas gestionar exitosamente sus emociones, sus metas y sus relaciones interpersonales, a la vez que les facilitan la definición y logro de metas. El apropiado desarrollo de estas habilidades posibilita a las personas una óptima convivencia, una acertada toma de decisiones y una sensación de bienestar personal.

Es un hecho que preparar a los estudiantes para el desarrollo de habilidades académicas no es suficiente para su éxito en la vida. Se hace necesario el desarrollo de las Habilidades socioemocionales, con las cuales los estudiantes logran influir más eficazmente en su entorno y **afrentar** diferentes situaciones ya sea en su vida como estudiantes o en su futura vida como adultos, cuando se encuentren con desafíos que exigen mucho más que una preparación netamente académica. Es también un hecho que un mayor nivel de desarrollo de Habilidades socioemocionales en los estudiantes se relaciona con un mayor nivel de logro académico.¹

Esta publicación tiene como objetivo ofrecer pautas para una reflexión en torno a las Habilidades socioemocionales que resultan provechosas para los procesos de evaluación. Aunque es amplia la gama de habilidades que se pueden enumerar cuando se aborda lo socioemocional, se partirá de seis habilidades básicas, que tienen una correspondencia

¹ Banco Mundial, 2017. *¿Cómo pueden los maestros fomentar (o impedir) el desarrollo de Habilidades socioemocionales en sus estudiantes?*

estrecha con elementos asociados a la evaluación. Un apropiado desarrollo de esas habilidades hará factible que la evaluación vaya más allá de constatar determinados resultados, para convertirse en un proceso para promover y orientar de manera permanente el aprendizaje.

Estas pautas se fundamentan en el modelo de los cinco grandes factores presentes en el estudio sobre Habilidades socioemocionales que la OCDE adelanta desde 2017 en diferentes ciudades del mundo, y en el que participa Bogotá. Esos cinco factores son: Apertura a la experiencia, Conciencia, Estabilidad emocional, Extraversión y Afabilidad, y cada uno de ellos reúne diferentes habilidades, algunas de las cuales pueden también corresponder a otros factores y por ello se denominan Habilidades compuestas.

El factor **Apertura a la experiencia** se refiere a qué tanto la persona prefiere la variedad y la novedad, ya sea en lo netamente intelectual como en lo experiencial (por ejemplo, apertura a otras culturas o puntos de vista muy diferentes al propio).

El factor **Conciencia** incluye las habilidades que permiten diferir la gratificación para cumplir con las responsabilidades, fijar altos estándares o metas para uno mismo y ser persistente en las tareas que se deben realizar.

El factor **Estabilidad emocional** tiene que ver con la gestión de emociones como la ira, la tristeza y la ansiedad, con el fin de enfrentar exitosamente los retos a los que a diario se enfrenta la persona.

El factor **Extraversión** tiene que ver con la tendencia a buscar, participar y disfrutar de las interacciones sociales, mostrarse activo en esas interacciones y mostrar entusiasmo durante el día.

El factor **Afabilidad** se relaciona con la tendencia a colaborar, a ser servicial con los otros, y a mostrar empatía y confianza.

Las **Habilidades compuestas** abarcan aquellas que no se enmarcan estrictamente en alguno de los cinco factores. Algunas habilidades son la autoeficacia, la metacognición, el pensamiento crítico y la autoestima.

A continuación, pueden apreciarse algunas de las habilidades que hacen parte de los cinco factores y las habilidades compuestas.

Figura 1. Los cinco grandes factores



Fuente: OCDE (s.f.). *Habilidades sociales y emocionales: Bienestar, conectividad y éxito*. p. 6.

Para el presente documento se ha tomado una habilidad representativa de cada uno de los factores, especialmente una habilidad que se considera necesaria para afrontar exitosamente y sacar provecho de los procesos de evaluación. Eso no quiere decir que otras Habilidades socioemocionales no sean relevantes, pero se priorizarán seis de ellas, particularmente una de cada factor y una habilidad correspondiente a lo que se ha denominado habilidades compuestas. Específicamente, las habilidades que se considerarán son: metacognición, creatividad, motivación al logro, autogestión emocional, asertividad y confianza. Es posible identificar los aportes de las diferentes habilidades en por lo menos uno de tres momentos de la evaluación, a saber, antes de la evaluación (preparación), durante (presentación de la evaluación) y después (uso de los resultados e

implementación de acciones de mejora).

A continuación, se amplía lo referente a estas habilidades y se detalla su relación con el proceso de la evaluación² en perspectiva del desarrollo de la autonomía.

Metacognición

Corresponde a las **habilidades compuestas**, y tiene que ver con la habilidad para **identificar los propios procesos internos y experiencias subjetivas**, tales como los pensamientos y las emociones; implica la capacidad de reflexionar y articular dichas experiencias, es decir, la capacidad de autorreflexión.

Debe considerarse que la metacognición incluye un conjunto de procesos mentales que permiten a la persona guiar la manera como lleva a cabo una tarea (Pinzas, 2006). La metacognición lleva implícito un proceso de autoevaluación, pues implica que la persona evalúa sus procesos de pensamiento y actúa según el resultado de esta evaluación. Las estrategias metacognitivas contemplan los recursos que apoyan el proceso de aprendizaje por medio de la planificación, regulación, y autoevaluación. Permiten al estudiante observar su proceso de aprendizaje y actuar en consecuencia para optimizar dicho proceso. Algunas estrategias metacognitivas son el clarificarse a sí mismo el objetivo de un ejercicio que se vaya a realizar, o la misma autoevaluación de una actividad realizada (Centro Virtual Cervantes, 2014). Osses y Jaramillo (2008) indican que estas contemplan “enseñar a los estudiantes a planificar, supervisar y evaluar su ejecución” (p. 194). Como dato importante se tiene que las competencias metacognitivas constituyen un aspecto de gran relevancia que caracteriza a los lectores exitosos (Gardner, 1987, citado por López y Arciniegas, 2003); a su vez el éxito en la lectura comprensiva guarda una estrecha relación con el éxito escolar, y por ende con el desempeño en la evaluación y la consiguiente disminución de la reprobación escolar.

En la fase previa a la presentación de la evaluación, el uso de estrategias metacognitivas lleva a una adecuada estimación del tiempo para preparar exámenes, al ser consciente el estudiante de sus propios ritmos y estilos de aprendizaje, con lo que es posible adecuar el

² Las definiciones han sido tomadas o adaptadas de OCDE (s.f.)

método de estudio. Algunas preguntas que el estudiante puede formularse cuando necesita prepararse para una evaluación son ¿qué estrategias me han funcionado antes al estudiar un tema específico?, ¿qué tiempo considero necesario dedicar a su estudio y qué tiempo debo dedicar para prepararme adecuadamente?, ¿cómo puedo distribuir mi tiempo para cubrir todas las actividades previstas?

Durante el desarrollo de la actividad de evaluación, la autoevaluación de las estrategias que se están utilizando y de los resultados parciales permite, en caso de ser necesario, reorientar la ejecución en la evaluación. Preguntas que el estudiante puede formularse son: ¿cómo lo estoy haciendo?, ¿qué dificultades tengo y qué alternativas de solución encuentro?, ¿qué cambio debo hacer en el procedimiento que estoy realizando para responder a la evaluación?, ¿qué preguntas puedo plantearle al profesor, que me ayuden a resolver las dificultades que he encontrado?

Esta autoevaluación permitirá afianzar aquellas prácticas que sí funcionaron y aquellas que requieren modificación o ajuste. Permitirá también cotejar si el método utilizado al estudiar fue efectivo y si se ajustó a los ritmos y estilos propios de aprendizaje.

Creatividad

Corresponde al factor **Apertura a la experiencia** (apertura mental) y tiene que ver con la capacidad para generar nuevas formas de hacer o pensar acerca de cosas mediante exploración. Implica el aprender de errores, así como la reflexión y la planeación a partir de unos resultados observados.

Antes de presentar la evaluación, la creatividad es una habilidad socioemocional que contribuye a que el estudiante identifique y genere diferentes formas para su preparación. Esto incluye la generación de estrategias para abordar el material de estudio de forma eficaz. El estudiante puede responder preguntas como: ¿qué otras actividades puedo realizar para afianzar lo que estoy aprendiendo?, ¿qué otro método puedo utilizar para mejorar mi comprensión de esto que me propongo aprender?

Después de llevar a cabo la actividad de evaluación, un estudiante puede tomar los resultados como un gran problema, si estos no fueron los que esperaba o si claramente indican que no ha avanzado hacia el logro de sus metas. Sin embargo, si ante los resultados

de la evaluación actúa creativamente generando alternativas que le permitan aprender de los errores y se enfoca en planear acciones para mejorar la situación, la experiencia dejará de ser emocionalmente perturbadora y se percibirá como una oportunidad de mejora.

El papel de los docentes en el desarrollo de las Habilidades socioemocionales es crucial³, hasta el punto de incluso afectar dichas habilidades si no se orienta al estudiante de modo que pueda sacar el máximo provecho de la experiencia de aprendizaje y de evaluación. Alentar al estudiante a generar múltiples ideas a partir de los resultados observados, a manera, por ejemplo, de una “tormenta de ideas”, le permite dejar de percibir algún error o tropiezo como un fracaso y lo anima a tomar la experiencia como una oportunidad de mejora.

Lo anterior guarda estrecha relación con una habilidad socioemocional muy importante: la solución de problemas, con la cual, una vez identificado un problema (en este caso el bajo desempeño en una actividad de evaluación), el estudiante empieza a identificar distintas soluciones, sin importar si algunas de ellas le parecen poco prácticas, pues lo que cuenta en ese momento es generar un número suficiente de alternativas, para después contar con material para analizar e identificar las mejores opciones y decidirse por aquellas que parezcan más apropiadas para la situación. Por ejemplo, un estudiante presentó una evaluación de resolución de problemas en ciencias naturales, en la cual los resultados no fueron los que esperaba, y, por el contrario, le fueron desfavorables. Esos resultados pueden ser tomados como punto de partida para invitar al estudiante a identificar diferentes soluciones para que los resultados de la próxima evaluación sean más favorables, entre lo cual pueden contemplarse variaciones en el método que está utilizando para aprender, para preparar la evaluación, para trabajar en equipo y compartir con sus pares, o para acercarse al maestro o a otros actores de su entorno, en una nueva oportunidad para avanzar en su proceso.

Motivación al logro

Corresponde al factor **Conciencia** (desempeño de tareas) y consiste en la habilidad para fijar altos estándares para uno mismo y trabajar duro para cumplirlos. Si el estudiante se

³ Banco Mundial, 2017. *¿Cómo pueden los maestros fomentar (o impedir) el desarrollo de Habilidades socioemocionales en sus estudiantes?*

fija una meta pobre, de bajo nivel de exigencia y considera como aceptable un rendimiento modesto, esta actuará como un pobre motivador que afectará el nivel de esfuerzo que mostrará ese estudiante. En este aspecto se debe tener en cuenta que una baja motivación al logro podría estar relacionada con una baja expectativa frente a sí mismo, es decir, un estudiante que espera mucho de sí mismo, que valora sus capacidades y por lo mismo espera altos estándares en su desempeño, tiene mayores probabilidades de mostrar en la evaluación un desempeño alto. Y una baja motivación al logro puede deberse a una reacción desfavorable frente a un desempeño bajo en una evaluación o en varias evaluaciones, con lo que el estudiante atribuye esos resultados a una falta de capacidad propia, encaminándose a una reducción en la calidad de sus metas y disminuyendo su motivación al logro. Esto deja ver la importancia de apoyar al estudiante para tomar los resultados de la evaluación como un punto de partida para valorar el grado de avance en sus metas, potenciar sus fortalezas y gestionar todo aquello que le está limitando la consecución del desempeño esperado.

De acuerdo con lo anterior, la no existencia de metas claras, exigentes y conocidas previamente por el estudiante, lo llevará a no prepararse suficientemente con miras a un buen desempeño; su desempeño será modesto y a la vez reforzará la idea de que no se tiene la capacidad suficiente para mostrar un desempeño alto. Sin embargo, es muy importante buscar el equilibrio, y plantearse metas realizables, pues establecer metas inalcanzables llevará a la frustración y a la sensación de que no se tienen las capacidades para avanzar. Algunas preguntas útiles que el estudiante puede plantearse al respecto son: ¿qué tan claras tengo las metas que debo alcanzar?, ¿qué nivel de motivación tengo para avanzar hacia el logro de las metas?, ¿cuáles son mis fortalezas y en que asuntos debo buscar ayuda para poder avanzar?

Autogestión emocional⁴

Corresponde al factor **Estabilidad emocional**, y contempla el uso de estrategias efectivas para regular el temperamento, la ira y la irritación ante frustraciones. Esta es una habilidad crucial tanto antes, como durante y después de una evaluación. Un alto nivel de ansiedad puede afectar la capacidad para asimilar información y desarrollar nuevas competencias durante la preparación para las evaluaciones y, de igual manera, puede inhibir un

⁴ Llamada por la OCDE autocontrol emocional.

adecuado desempeño durante la presentación de estas. Así mismo, una reacción de ira o de frustración descontrolada ante un resultado de una evaluación puede impedir a la persona la búsqueda de soluciones ante los posibles errores que ha cometido en la misma y a sumirse en un torbellino de emociones que no fomentará buenos resultados futuros.

La autogestión emocional resulta fundamental durante la preparación y participación en actividades de evaluación, pues implica la capacidad para relajarse y controlar los niveles ansiedad, de modo que estos no obstaculicen los procesos cognitivos. El enseñarle al estudiante estrategias de relajación para antes, durante y después de la presentación de una exposición, una sustentación de un trabajo, un examen, o cualquier otra estrategia evaluativa que le genere ansiedad, puede convertirlo en protagonista en el manejo de sus emociones y no ser simplemente presa de ellas. En el caso de estudiantes que experimentan altos niveles de ansiedad en las actividades de evaluación, conviene enseñarles no solo estrategias de relajación sino de diálogo interior, para disminuir el nivel de activación, y de hecho existen pruebas favorables en torno a la utilidad de un entrenamiento en autoinstrucciones, es decir, en la habilidad para hablarse a sí mismo mentalmente en los momentos en los que se enfrenta un desafío.

Algunos tips importantes para ayudar al estudiante a regular sus emociones fueron publicados en la cartilla *Regulo mis emociones en estos tiempos de confinamiento*, disponible en Redacademica, en el siguiente enlace: <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/regulo-mis-emociones-en-estos-tiempos-de-confinamiento>

Adicionalmente, algunas pautas para enseñar a los niños, niñas y adolescentes ejercicios de relajación fueron publicadas en la cartilla *¿Cómo observar y cuidar lo socioemocional cuando se aprende en casa?*, la cual se encuentra disponible en el siguiente enlace de Redacademica: <https://www.redacademica.edu.co/catalogo/c-mo-observar-y-cuidar-lo-socioemocional-cuando-se-aprende-en-casa>

Asertividad

Corresponde al factor **Extraversión** (involucrarse con otros) e implica la habilidad para expresar opiniones, necesidades y sentimientos de forma segura. Tanto la pasividad como la agresión, siendo opuestas entre sí, constituyen reacciones no asertivas ante una

situación. Es amplia la gama de posibilidades de afectación si no se ha desarrollado apropiadamente esta habilidad. Si, por ejemplo, el estudiante no expresa una opinión apropiadamente ante el docente antes, durante o después de un proceso evaluativo cuando percibe que este no se ha efectuado adecuadamente (por ejemplo, al percibir que la valoración de dicha evaluación fue injusta, o poco clara, o que evaluó aspectos que no se habían contemplado inicialmente) y se limita ya sea a permanecer callado o a agredir al docente, la probabilidad de contribuir a la solución del problema de un bajo desempeño se reduce considerablemente. Ante esto, es necesario que el estudiante aprenda los principios de la comunicación asertiva, algunos de los cuales son:

- Ser directo y a la vez respetuoso en lo que se quiere comunicar.
- Controlar las emociones cuando se está comunicando.
- Saber escuchar al interlocutor.
- Ser consciente de la importancia del lenguaje no verbal

En línea con esto, algunas respuestas asertivas son las siguientes:

- Rechazar una petición.
- Hacer una petición o solicitar ayuda de manera apropiada.
- Pedir a la otra persona que cambie una conducta que resulta molesta o se percibe como inconveniente.
- Mostrar desacuerdo sobre un tema determinado.
- Hacer una crítica de la manera apropiada.
- Recibir una crítica sin sentirse agredido.
- Elogiar a la otra persona en forma adecuada (Universidad Antonio Nariño, 2019).

Estas expresiones asertivas resultan de gran valor al momento de requerirse una petición, reclamo o solicitud de ayuda antes, durante o después del proceso de evaluación, así como al momento de recibir y utilizar los resultados de este, con miras a lograr mejoras en el desempeño a futuro.

Confianza

Corresponde al factor **Afabilidad** (colaboración) y tiene que ver con la capacidad para asumir que los demás generalmente tienen buenas intenciones y perdonar a aquellos que han hecho mal. La falta de confianza en el otro puede llevar al estudiante a asumir que el docente impone un determinado formato de evaluaciones con un objetivo diferente al de

hacer seguimiento a sus estudiantes, por ejemplo, asumir que tal vez lo hace para reprobar al alumno. Una baja confianza puede llevar también a que el estudiante considere que el docente no le evalúa o no le evaluará de forma equitativa frente a otros estudiantes, por alguna situación personal. Desde luego, en ocasiones se han visto ese tipo de dificultades, pero la creencia en que ello es un hecho sistemático, sin contar con auténticas evidencias al respecto, llevará al estudiante a asumir con poco esfuerzo el proceso de preparación para la evaluación (pues podría pensar “¿para qué me esfuerzo estudiando si el docente lo que finalmente desea es reprobarme?”). Por ello es conveniente revisar cuáles son los supuestos que el estudiante tiene frente al evaluador y los motivos que asume se encuentran en la base de la evaluación. Si se detecta una baja confianza frente al evaluador, ello deberá ser cuestionado y reestructurado, y en esto resulta esencial el apoyo del docente, preguntando y orientando al estudiante.

Las Habilidades socioemocionales mencionadas son solo algunas de las habilidades que resultan relevantes para lograr un máximo aprovechamiento de la experiencia correspondiente a un proceso de evaluación. Sin lugar a duda, pueden encontrarse otras habilidades que resultan de gran relevancia para ese mismo fin. Por lo anterior, lo señalado tiene un carácter introductorio e invita a continuar profundizando y ampliando este importante tema, con miras a comprender con mayor profundidad el papel que juega lo socioemocional para lograr asumir la evaluación como un proceso que acompaña permanentemente el aprendizaje, donde el colegio y la familia juegan un papel protagónico para apoyar al estudiante en el uso de resultados, con miras a la implementación de acciones de mejoramiento tanto es su trayectoria académica, como en su proceso de crecimiento personal.

Referencias

Banco Mundial. (2017). *¿Cómo pueden los maestros fomentar (o impedir) el desarrollo de Habilidades socioemocionales en sus estudiantes?* Recuperado de: <http://blogs.worldbank.org/voices/es/como-pueden-los-maestros-fomentar-o-impedir-el-desarrollo-de-habilidades-socioemocionales-en-sus-estudiantes>

Centro Virtual Cervantes (s.f.). *Estrategias metacognitivas*. Recuperado el 26 de septiembre de 2014, de: http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/estratmet.htm

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

López, G, y Arciniegas, E. (2003). El uso de estrategias metacognitivas en la comprensión de textos escritos. En *Lenguaje*. Vol. 31. Mayo. Universidad del Valle.

OCDE (s.f.). *Habilidades sociales y emocionales: Bienestar, conectividad y éxito*. París: autor.

Osses, S., y Jaramillo, S. (2008). *Metacognición: un camino para aprender a aprender*. En *Estudios Pedagógicos*, XXXIV, Nº 1: 187-197.

Pinzas, J. (2006). *Guía de estrategias metacognitivas para desarrollar la comprensión lectora*. Ministerio de Educación de Perú.

Shapiro, L. (2001). *La inteligencia emocional de los niños*. Madrid: Suma de letras.

Universidad Antonio Nariño (2019). *Comunicación asertiva*. Recuperado de: <https://www.uan.edu.co/component/k2/item/3891-comunicacion-asertiva>

Sabemos que el contenido de esta cartilla brinda algunos aportes para enriquecer la multiplicidad de ideas y métodos que ustedes pueden crear; esperamos que sea de ayuda.

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota

LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

