

Ciencias Humanas y Sociales

Proyecto:

Evaluación de la Eficacia de un Programa de Entrenamiento en Estrategias de Regulación Emocional para Estudiantes Universitarios

Director: Yanina Vicente

Mail: yani.vicente.1@gmail.com

Resumen: Diferentes investigaciones han demostrado el impacto de las emociones humanas sobre el ajuste académico, las metas de logro, el interés, los recursos cognitivos y meta-cognitivo, motivación, el aprendizaje, el logro académico, y la permanencia en los estudios, (González, Donolo y Rinaudo, 2009; Turner y Schallert, 2001; Pekrum, Goetz, Titz& Perry, 2002; Shutz y Pekrun, 2007). Asimismo, se ha observado la existencia de relaciones significativas entre las emociones y el autoconcepto académico (Goetz, Cronjager, Frenzel, Lüdtke& Hall, 2010), la percepción del control académico (Ruthig et al, 2008), las creencias de autoeficacia (Lent& Brown, 2008), la satisfacción académica y satisfacción con la vida (Kuppens, Realo&Diener, 2008), entre otras variables de importancia. Si bien la emoción más examinada en este contexto ha sido la ansiedad, estudios científicos recientes advierten que los estudiantes experimentan una amplia variedad de emociones que influyen sobre el comportamiento académico (González, Donolo y Rinaudo, 2009; Medrano y Vilte, 2010; Pekrum et al., 2002). La literatura especializada señala que las personas generalmente evalúan sus emociones y recurren al uso de diferentes estrategias con el propósito de disminuir, mantener o ejercer algún tipo de dominio sobre las mismas para alcanzar las metas planteadas. Dichas estrategias no sólo permiten modular la intensidad de la respuesta emocional, sino que incluso pueden producir cambios en el tipo o valencia de emoción experimentada (Koole, 2009). Surge así el concepto Regulación Emocional, el cual puede definirse como toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso (Silva, 2005). Un número considerable de investigaciones acuerdan que tras un proceso de regulación emocional deficiente, ya sea por el tipo de estrategia utilizada o como producto de una diferenciación afectiva poco desarrollada, pueden surgir procesos psicopatológicos. En consecuencia, una falta de regulación emocional en el ámbito académico implica una interferencia sobre la atención, concentración y realización de los exámenes, aumenta el riesgo de deserción académica y deteriora el bienestar psicológico de los estudiantes (Basuela Herreras, 2005; Rosário et al., 2008; Steel, P., & Klingsieck, K. 2015). En esta línea, el modelo metacognitivo intenta dar cuenta que la falta de regulación emocional está vinculada a un estilo de pensamiento perseverativo llamado síndrome de atención cognitiva (SAC) (Normann, Van Emmerik & Morina, 2014). Este modelo proporciona un marco de comprensión para el diseño de programas de entrenamiento en regulación emocional para el desarrollo y fortalecimiento de competencias y habilidades de nuestros estudiantes. Considerando la importancia que tiene la regulación emocional en el funcionamiento humano, el presente proyecto apunta a diseñar y evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento en estrategias de regulación emocional para estudiantes universitarios de nuestro medio. Cabe destacar que de desarrollarse el proyecto no sólo se contará con evidencia empírica que garantice la utilidad del programa, sino que también se brindará un servicio provechoso para los estudiantes favoreciendo su desempeño académico y su bienestar psicológico.