



SMECE
Sistema Multidimensional
de Evaluación para la
Calidad Educativa

Serie Evaluación interna y externa de estudiantes

Guía 4. _____

¿Cómo gestionar las emociones en los procesos de evaluación?



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





SMECE

Sistema Multidimensional
de Evaluación para la
Calidad Educativa

Sistema Multidimensional de Evaluación para la Calidad Educativa (SMECE)

Dirección de Evaluación de la Educación
Subsecretaría de Calidad y Pertinencia

Secretaría de Educación del Distrito (SED)
Alcaldía Mayor de Bogotá, D. C.

Guía 4. ¿Cómo gestionar las emociones en los procesos de evaluación?

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C

Alcaldesa Mayor

Claudia Nayibe López Hernández

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Secretaría de Educación

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Calidad y Pertinencia

Andrés Mauricio Castillo Varela

Directora de Evaluación de la Educación

Luz Maribel Páez Mendieta

Autor Equipo Técnico de la Dirección de Evaluación de la Educación de la Secretaría de Educación del Distrito

César Augusto Ramírez Romero

Edición, corrección de estilo y diagramación realizada en el marco del Convenio Interadministrativo No. 3959127 de 2022, suscrito entre la Secretaría de Educación del Distrito y Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP, por Pablo Andrés Bermúdez Robayo.

El texto publicado, así como todo el material gráfico que en estos aparecen, fueron aportados y autorizados por los autores. Las opiniones son responsabilidad de los autores.

ISBN Obra Completa

978-628-7627-30-7

ISBN Volumen

978-628-7627-34-5

Bogotá D.C.

2023

Contenido

¿Cómo gestionar las emociones en los procesos de evaluación?	6
¿Cómo fomentar las habilidades socioemocionales en los procesos de evaluación?	7
Metacognición	9
Creatividad	10
Motivación al logro	11
Autogestión emocional	11
Asertividad	12
Confianza	13
¿Cómo gestionar tus emociones para presentar el examen Saber 11?	14
¿Por qué tu cuerpo responde al examen como si estuviera ante un peligro?	14
¿Cómo puedo controlar la tensión muscular?	16
¡Incluso puedes aprender a meditar!	17

Estrategias de solución de problemas.....	19
Aprovecha la metacognición.....	20
Referencias.....	23



¿Cómo gestionar las emociones en los procesos 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 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.

En la **primera sección de esta cartilla**, *¿Cómo fomentar las habilidades socioemocionales en los procesos de evaluación?*, se proponen algunos elementos de reflexión en torno a cómo aprovechar algunas habilidades socioemocionales para que la evaluación permita orientar y fortalecer el aprendizaje. Esta sección está dirigida tanto a docentes como a estudiantes.

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 se vuelven capaces de **afrontar** 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 académico¹.

En la segunda parte de esta cartilla, *¿Cómo gestionar tus emociones para presentar el examen Saber 11?*, se ofrecen a los estudiantes elementos que pueden ayudar a la gestión de las emociones para una más efectiva preparación y presentación del examen Saber 11. Si tu interés se centra en estas pautas para lograr un mejor desempeño en tal examen, puedes ir directamente a esa sección, en la página 14.

¿Cómo fomentar las habilidades socioemocionales en los procesos de evaluación?

Esta sección 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 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.

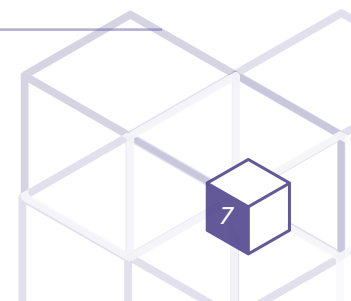
Estas pautas se fundamentan en el modelo de los cinco grandes factores presentes en el estudio sobre habilidades socioemocionales que la OCDE ha llevado a cabo desde 2017 en diferentes ciudades del mundo, entre las que está Bogotá. Esos cinco factores son: Apertura a la experiencia, Conciencia, Estabilidad emocional, Extraversión y Afabilidad. 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 del día a día.

¹ Villaseñor, P. (2017). ¿Cómo pueden los maestros fomentar (o impedir) el desarrollo de habilidades socioemocionales en sus estudiantes? Banco Mundial Blogs <https://blogs.worldbank.org/es/voices/como-pueden-los-maestros-fomentar-o-impedir-el-desarrollo-de-habilidades-socioemocionales-en-sus-estudiantes>



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.

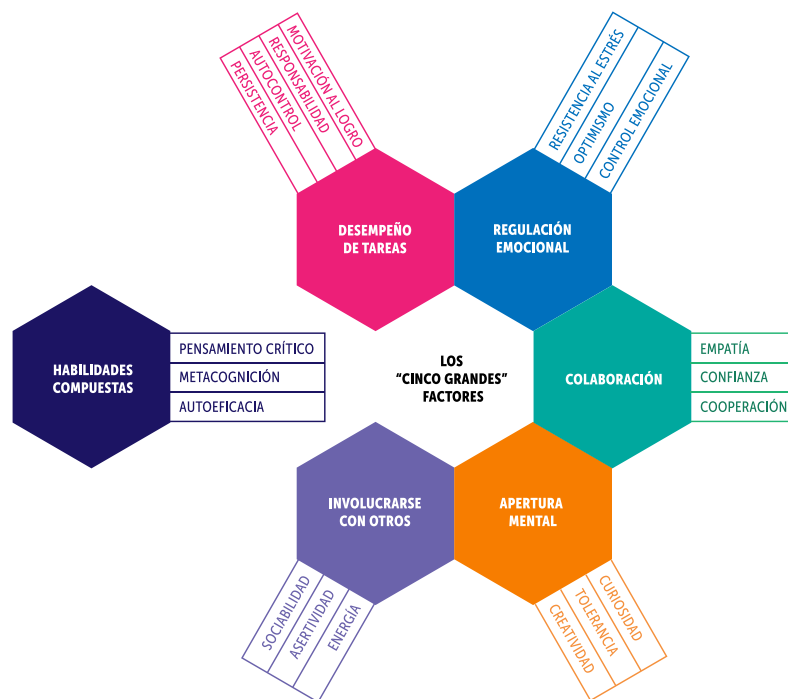
El factor **Afabilidad** se relaciona con la tendencia a colaborar, a ser servicial y a mostrar empatía y confianza.

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.

Para la presente sección, referente a las habilidades socioemocionales en los procesos de evaluación, 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).

En la siguiente figura 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.

A continuación, se amplía lo referente a las habilidades que se tomarán en consideración y se detalla su relación con el proceso de la evaluación² en perspectiva del desarrollo de 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; y 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, las competencias metacognitivas constituyen un aspecto de gran relevancia que caracteriza a los lectores exitosos (Gardner, 1987, citado por López y Arciniegas, 2003) y 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 por parte del estudiante representa una ventaja en el proceso de aprendizaje, ya que mejora el entendimiento de sus métodos y tiempos de estudio y abre la posibilidad de adaptarlos. 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?

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

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 actuar o pensar 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 per-

mitan 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 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 presenta una evaluación de resolución de problemas en ciencias naturales, en la cual los resultados no son los que esperaba, y, por el contrario, son desfavorables; dichos 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 favora-

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

bles, 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 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. 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 falta 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 qué 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 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 errores que ha cometido en la misma y a sumirse en un torbellino de emociones que no fomentará buenos resultados futuros.

⁴ Llamada por la OCDE autocontrol emocional.

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/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/como-observar-y-cuidar-lo-socioemocional-cuando-se-aprende-en-casah>

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 desarrolla apropiadamente esta habilidad.

Por ejemplo, si 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 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.

En esta sección hemos brindado algunos elementos de reflexión que pueden ser útiles tanto a docentes como a estudiantes para aprovechar algunas habilidades socioemocionales ante los procesos de evaluación. A su vez, la siguiente sección brinda elementos que pueden resultarte útiles si tú eres un estudiante que va a presentar el examen Saber 11, particularmente en lo que se refiere a la gestión de las emociones antes, durante y después de la presentación de dicho examen.

¿Cómo gestionar tus emociones para presentar el examen Saber 11?

¿Recuerdas algún momento en el que tenías que presentar un examen y sentiste intranquilidad y nerviosismo? Es una sensación que todos hemos experimentado. Algunas personas empiezan a sentirse muy ansiosas (coloquialmente, “nerviosas”) los días o incluso las semanas antes del examen, y otras lo experimentan más fuertemente durante la presentación de este.

Sentir que las manos sudan, un vacío en el abdomen, que el corazón palpita más rápidamente o una gran tensión muscular son algunas de las respuestas de **ansiedad** que el cuerpo genera cuando percibe una amenaza y se prepara para afrontar un peligro. Esto ocurre porque tú percibes la situación de presentar un examen como un peligro, como una situación que puede ponerte en riesgo.

Experimentar altos niveles de ansiedad puede afectar tu desempeño durante la presentación del examen. Cuando estás ansioso o ansiosa,

el cerebro prepara a tu cuerpo para afrontar un peligro, lo que incluye la respuesta de huida, por eso tu corazón palpita más rápido y tus manos sudan, debido a la activación del sistema nervioso simpático. Esto deja poco espacio para la conducta reflexiva, de pensar y encontrar metódicamente la respuesta a problemas que te planteen en un examen. Es decir, estás más enfocado o enfocada en afrontar un peligro, defenderte y huir, que en pensar con “cabeza fría”. Por esto es necesario gestionar tus emociones para que no interfieran con tu desempeño en el examen.

¿Por qué tu cuerpo responde al examen como si estuviera ante un peligro?

El terapeuta Albert Ellis, fundador de la terapia racional emotiva comportamental, basándose en el legendario pensamiento del filósofo estoico Epícteto, basó su trabajo en el hecho de que no nos sentimos mal frente a un incidente porque ese incidente sea malo sino por los pensamientos que tenemos acerca de ese incidente (Ellis y Grieger, 1981). Por ejemplo, si ante un examen piensas que este será una experiencia interesante, de la cual aprenderás nuevas cosas y vas a obtener información para mejorar en el futuro, es posible que no experimentes niveles altos de ansiedad. Pero si por el contrario piensas que te va a ir mal y eso perjudicará tus intereses, vas a sentir una gran ansiedad, la cual no te dejará pensar claramente y por esto se puede afectar tu desempeño. De esa forma, lo que tú piensas (y más exactamente, lo que te dices a ti mismo o misma) sobre un acontecimiento, va a determinar la forma como te sentirás y lo afrontarás.

¿Cuáles pensamientos podrían llevarte a altos niveles de ansiedad antes o durante un examen? Veamos dos ejemplos:

- Es posible que me vaya mal y, si eso ocurre, mi vida se arruinará y eso va a ser terrible.
- Si me va mal, mis padres se sentirán decepcionados de mí, mis compañeros se burlarán de mí y eso no podría soportarlo.

Analicemos el primer pensamiento: "Es posible que me vaya mal, y si eso ocurre, mi vida se arruinará". La primera parte del pensamiento "Es posible que me vaya mal" por sí sola no genera una gran tensión emocional, pero la segunda parte de ese pensamiento "mi vida se arruinará y eso va a ser terrible" tiene un claro significado de amenaza, pues "mi vida se arruinará" es un mensaje que indica que algo muy malo va a pasar a consecuencia de un bajo desempeño en el examen. Si a esto le sumamos otro mensaje como "y eso va a ser terrible", asumirás que algo verdaderamente negativo puede ocurrir.

Considera que la emoción que se generaría sería muy diferente si el pensamiento cambia. Qué tal si por ejemplo piensas: "Si me he preparado lo suficiente, es muy probable que no me vaya mal en el examen, pero si por algún motivo eso llegara a ocurrir, es una exageración pensar que sería una catástrofe, pues siempre va a haber alternativas para resolver esa situación". Lo más probable es que ese pensamiento te permita reducir el nivel de ansiedad, tanto antes como durante el examen.

Respecto al segundo pensamiento "Si me va mal, mis padres se sentirán decepcionados de mí, mis compañeros se burlarán de mí y eso no podría soportarlo", la primera parte de ese pensamiento "Si me va mal, mis padres se sentirán decepcionados de mí" y la segunda parte "mis compañeros se burlarán de mí" podrían tener algún fundamento y podrían resultar ciertos, sin embargo, la parte de "eso no podría soportarlo" es una conclusión que está sacando la persona, indicando que se trataría de una situación invivible, que estaría más allá de sus fuerzas, lo cual seguramente no es cierto: aunque se tratara de una situación incómoda, la expresión "no podrías soportarlo" sería extremista. ¿En verdad no podrías soportarlo? La respuesta es que sí, sí podrías, aunque debe reconocerse que se trataría de una situación incómoda.

En la medida en que modifiques aquello que te dices a ti mismo o a ti misma puedes notar cambios en las emociones que generas en las diferentes circunstancias. Hay una gran diferencia entre pensar que algo puede ser incómodo y pensar que algo es absolutamente insoportable.

La relación entre lo que piensas y lo que sientes se puede ver en el siguiente esquema:



Lo primero que debes hacer es identificar qué pensamientos estás generando al momento de recordar que debes presentar el examen Saber 11, o incluso mientras lo estás presentando. Al identificar esos pensamientos, puedes determinar si necesitas modificarlos, en caso de que te estén generando ansiedad. Mira este ejemplo:

Pensamiento que genera ansiedad	Pensamiento reformulado
Me va a ir mal en el examen y voy a arruinar mi vida, no podré entrar a la universidad.	Si me va mal en este examen, puedo aprender en qué fallé y puedo utilizar ese conocimiento para presentar un mejor examen más adelante.
Siempre me ha ido mal en los exámenes porque siento muchos nervios.	El hecho de que en el pasado me haya ido mal algunas veces por sentir gran ansiedad, no quiere decir que siempre va a suceder lo mismo, porque puedo prepararme mejor y aprender a controlar mi estado emocional.

Al reformular el primer pensamiento, le estás quitando la carga inicial de que el resultado del examen va a arruinar tu vida; es decir, le quitas la carga catastrófica que tendría si asumes que en verdad todo en tu vida se va a echar a perder. Eso provoca un cambio positivo en tu estado emocional. No olvides que lo que te dices a ti mismo o a ti misma repercute fuertemente en la manera como te sientes.

Cada vez que sientas ansiedad por pensar en el examen Saber 11, intenta escribir en una tabla similar a la anterior lo que estás pensando, y de inmediato escribe al frente el pensamiento reformulado. Cada vez que tengas oportunidad, repasa (vuelve a leer) eso que escribiste

en pensamiento reformulado, para que tu cerebro vaya afianzando ese aprendizaje de replantear tus creencias frente al examen.

¿Cómo puedo controlar la tensión muscular?

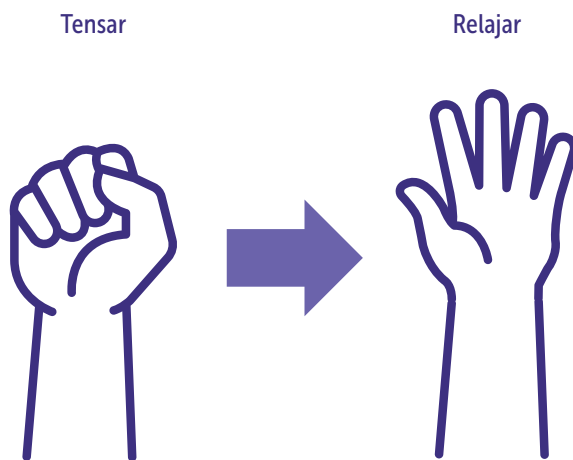
Aunque tus pensamientos determinan la respuesta de ansiedad, es también cierto que la misma tensión muscular que se genera en la ansiedad se convierte en un círculo vicioso que te lleva a pensar que las cosas están o estarán fuera de control. Por esto, una posibilidad diferente a gestionar tus pensamientos y cambiarlos por otros más apropiados puede ser ayudar a tu cuerpo a lograr una disminución en la tensión muscular, lo que te llevará a experimentar una sensación de descanso y lograrás reducir la sensación de ansiedad. De esta forma, tu atención podrá enfocarse más fácilmente en resolver lo que se te plantea en el examen. Veamos cómo puedes manejar la tensión muscular.

Cuando percibes una situación como amenazante, tu cuerpo responde con un incremento sensible en la tensión muscular. Tal vez sea tu cuello donde sientes más esa tensión, o en los hombros, o en los músculos de la cara... en fin, el lugar donde se concentra la tensión varía de persona a persona.

Lo importante es reconocer que esa tensión actúa como una señal a tu cerebro de que te encuentras en un peligro y que estás dispuesto a afrontarlo. Pero ¿qué sucedería si, reconociendo que en realidad no es una situación que ponga en riesgo la vida (porque el examen Saber 11 no es una amenaza para tu vida), interrumpes esa tensión y en su lugar generas una sensación de relajación? En ese caso ocurrirá que no solo vas a sentir un descanso, sino que también vas a notar que poco a poco vas a interrumpir esa cadena de pensamientos tensionantes.

El médico estadounidense Edmund Jacobson ideó un método para lograr una respuesta de relajación apropiada por medio de reducir la tensión muscular. Curiosamente, la técnica se basa en primero tensionar determinados músculos, para luego relajarlos. Esto debido al valor que tiene para tu cuerpo percibir la diferencia en la sensación de tensión y de relajación.

Te proponemos el siguiente ejercicio: cierra en este momento tu mano fuertemente (si tienes uñas largas hazlo con cuidado para no lastimarte). Mantén la tensión mientras cuentas despacio hasta diez. Ahora relaja esos músculos y siente cómo experimentas un descanso en tu mano... concéntrate en esa sensación de descanso. Tal vez sientas un cosquilleo en la mano, cambio de temperatura u otra sensación. Esa diferencia te indica lo que siente tu cuerpo al relajarse, y es la sensación que debes generar fácilmente en tu organismo.



La técnica de Jacobson indica que se realice esta misma tensión con diferentes grupos musculares. Turner (1991) señala los siguientes grupos de músculos para ir tensando y relajando, secuencialmente: manos, antebrazos, bíceps y tríceps, hombros, cuello, boca, lengua, ojos, espalda, abdomen, glúteos, muslos, pantorrillas y dedos de los pies. Cada uno de esos grupos musculares se debe tensar por algunos segundos, y luego relajar, para experimentar la sensación de descanso, en la cual es necesario concentrarse y sentirla claramente, para con la práctica poder evocarla sin necesidad de tensar nuevamente.

Formas resumidas de la técnica se encuentran en diferentes videos en YouTube. Una opción puede ser la del siguiente enlace:



https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8

Es necesario que los ejercicios de relajación de Jacobson sean practicados diariamente, antes del examen, para que tu cuerpo aprenda a generar la respuesta de relajación con facilidad, de modo que en el momento del examen no necesites ni siquiera tensionar algunos músculos y relajarlos para experimentar el descanso, sino que te bastará con solo evocar la sensación de relajación que ya has aprendido.

¡Incluso puedes aprender a meditar!

La meditación es una técnica muy sencilla, que estudió científicamente el médico Herbert Benson, entre muchos otros científicos que se han ocupado del tema. Es una técnica que puede ayudarte a reducir los niveles de ansiedad ante la presentación de la prueba Saber 11. Los primeros estudios científicos sobre la meditación datan de la década de 1930 y 1940. En la actualidad existen más de mil estudios

al respecto. Bodian (2008), señala que algunos beneficios de la meditación son:

- Disminución del ritmo cardíaco.
- Disminución en la presión sanguínea.
- Mayor capacidad de recuperación del estrés.
- Sincronización en la actividad de los hemisferios derecho e izquierdo, lo cual favorece la creatividad.
- Respiración más profunda y lenta.
- Relajación muscular.
- Menor tendencia a los cambios de humor y de emociones negativas.
- Reducción de la ansiedad.

Respecto a la técnica en sí, “la meditación básica consiste, simplemente, en prestar atención a la realidad del aquí y ahora” (Turner, 1991, p. 196).

El primer paso es adoptar una posición corporal adecuada. No es indispensable sentarse con las piernas cruzadas, sino tratar de sentarse de modo que la espalda permanezca recta. Deben cerrarse los ojos y empezar a respirar teniendo en cuenta que el abdomen es lo que se va a mover con la inspiración y la expiración. Este proceso

transcurre de manera que la inhalación sea natural y la exhalación sea lenta y algo prolongada, sin agitarse. Se procede entonces a relajar de manera gradual los músculos, empezando desde los pies hasta llegar a la cabeza. Luego, la atención debe enfocarse en mantener la postura en forma correcta, así como en la “respiración abdominal”. Se continúa con este proceder hasta que sientas que te has conectado con tu interior, y se introduce entonces el uso de una palabra. Herbert Benson recomienda alguna palabra corta, como “uan” (pronunciación de “one”, es decir, “uno” en inglés). Así, mientras inhalas, “pronuncias” **mentalmente** la palabra que seleccionaste, y lo mismo mientras exhalas. Si notas que afloran pensamientos que te distraen, no es preciso oponerse a ellos ni tratar de erradicarlos, solo vuelves suavemente la atención a la palabra escogida. Es decir, la idea no es combatir los pensamientos intrusivos, sino aceptarlos sin seguirlos (no acceder a crear cadenas de historias a partir de ellos) y volver suavemente a la palabra.

Al practicar de esta manera, logras estar consciente del aquí y el ahora, con atención a lo que estás haciendo en esos momentos, sin caer en ideaciones o fantasías respecto a los beneficios de la práctica. Solo permaneces sentado o sentada, respirando y repitiendo mentalmente la palabra escogida.

Se recomienda practicar la meditación dos veces al día, cada vez con una duración entre 10 a 20 minutos. A medida que se practica, se van experimentando niveles más profundos de relajación. Ten en cuenta que los efectos de la meditación son acumulativos, es decir, es muy probable que solo con la meditación frecuente logres niveles más profundos de relajación, y que este efecto se mantenga solo si perseveras en la práctica.

Al momento de presentar el examen Saber 11, o de sentir algún nivel de ansiedad mientras te preparas, puedes intentar una corta meditación de unos segundos, cerrando por un momento los ojos y repitiendo la palabra que has utilizado en tu práctica rutinaria de meditación.

Estrategias de solución de problemas

En nuestra cartilla *“Cómo observar y cuidar lo socioemocional cuando se aprende en casa”*, que citamos antes, hablamos sobre la importancia de la estrategia de solución de problemas cuando se aprende en casa, lo cual también se puede aplicar en los momentos en los que sientes ansiedad cuando recuerdas que vas a presentar el examen Saber 11.

En el momento en que empiezas a sentir esa ansiedad, además de las estrategias que hemos venido comentando en las anteriores páginas, puedes preguntarte si existe algo adicional que puedes hacer para mejorar tu preparación para la prueba. D`Zurilla y Golfried identificaron cinco procesos fundamentales para solucionar problemas (Fliegel y otros, 1989), que aplicamos a nuestro caso específico de la presentación del examen Saber 11:

- 1. Orientación general – actitud ante los problemas:** la presentación del examen Saber 11 se puede asumir como un reto o una oportunidad de aprendizaje, en lugar de verlo como una experiencia negativa o peligrosa.
- 2. Definición y formulación del problema:** identifica exactamente cuál es el problema que percibes. El problema no es presentar el

examen, sino, por ejemplo, sentir que no estás suficientemente preparado para ello, o pensar que vas a tener dificultad para mantener la calma durante la presentación del examen.

- 3. Planteamiento de alternativas:** consiste en generar alternativas de solución, mediante una “lluvia de ideas”. Específicamente, trata de escribir todas las ideas que se te ocurran acerca de cómo resolver el problema que has identificado, sin importar que algunas de ellas te parezcan absurdas.
- 4. Decisión:** define cuál o cuáles de esas alternativas vas a poner en práctica para solucionar el problema que identificaste y cómo vas a hacerlo. Recuerda dejar todo por escrito, para que puedas revisarlo cada vez que lo necesites.
- 5. Evaluación:** evalúa cómo resultó la implementación de la alternativa que seleccionaste y mira si necesitas agregar o modificar algo de lo que estás haciendo para resolver el problema que identificaste en relación con la presentación del examen Saber 11.

Un ejemplo de aplicación de la estrategia es el siguiente. Supón que frente a la ansiedad (es decir, el “nerviosismo”) que sientes ante la cercanía de la fecha de presentación del examen Saber 11, te preguntas cuál es exactamente el problema que percibes, y que, una vez aceptado que se trata de una oportunidad para obtener nuevos aprendizajes (paso 1), identificas que el problema real es sentirte poco preparado o preparada para alcanzar un buen resultado en la prueba (paso 2). Ya con este avance, te dedicas a escribir las alternativas de solución que se te ocurran, por ejemplo:

- Buscar la manera de presentar un simulacro para ver en qué áreas necesito mejorar mis aprendizajes, y enfocarme en eso.
- Buscar personas a las que les ha ido bien en el examen para pedirles consejo.
- Mirar si puedo ingresar al examen algunas ayudas, como apuntes u otros.

Luego de analizar cada alternativa que has escrito, es muy probable que hayas identificado que la primera de ellas *“buscar la manera de presentar un simulacro para ver en qué áreas necesito mejorar mis aprendizajes, y enfocarme en eso”* resulta muy productiva y realista, y por tanto la seleccionas (paso 4). La opción *“buscar personas a las que les ha ido bien en el examen para pedirles consejo”*, se perfila también como conveniente, pero supón que en principio no tienes información sobre personas que hayan tenido tan buen desempeño o que no es fácil acceder a ellas. Además, te das cuenta de que una opción como la tercera (*“mirar si puedo ingresar al examen algunas ayudas, como apuntes u otros”*) no solo no te ayudaría, sino que generaría problemas mucho mayores que un desempeño bajo en la prueba.

Después de seleccionar la alternativa *“buscar la manera de presentar un simulacro para ver en qué áreas necesito mejorar mis aprendizajes, y enfocarme en eso”*, te dedicas a implementarla y para ello decides utilizar algunas herramientas para fortalecer aprendizajes como:

- *“El Icfes tiene un Preicfes”*; puedes descargar la cartilla *“¿Cómo usar la herramienta El Icfes tiene un Preicfes”* desde el portal de Redacademica, en el enlace:



<https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2022-08/GUI%CC%81A-EL-ICFES-TIENE-UN-PREICFES.pdf>

- *“PruebaT”*, cuyo manual encuentras en el enlace:



<https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2022-08/FNL%20Cartilla%20PRUEBA%20T.pdf>

Con esa información vas participando en actividades que te van indicando cómo fortalecer tus aprendizajes y te van ayudando a identificar vacíos que puedes trabajar, incluso (y preferiblemente) con ayuda de tus profesores. El paso 5, el último, te lleva a preguntarte cómo ha resultado la implementación de esa alternativa (lo cual podrías hacer tanto antes como durante y después del examen). Percibirás, seguramente, que el hecho de estar trabajando muy activamente en tu preparación también te permite disminuir tus niveles de ansiedad.

Aprovecha la metacognición

La metacognición es la habilidad que tienes para darte cuenta y reflexionar sobre la forma como aprendes y piensas, y por lo tanto te permite guiar la manera como realizas una tarea (Pinzas, 2006). Esto tiene estrecha relación con la autoevaluación, es decir, con la evaluación que realizas tú mismo sobre lo que haces y aprendes, y por eso te permite mejorar cosas en las que ves que puedes alcanzar un mejor desempeño.

El uso de la metacognición, particularmente el hecho de evaluar tu propio ritmo y estilo de aprendizaje te permitirá estimar el tiempo que requieres para prepararte apropiadamente para el examen Saber 11 y qué duración deberían tener tus jornadas de estudio. De igual manera, al conocer la forma como tú aprendes, puedes adecuar el método de estudio para que sea más eficaz tu preparación. Si tienes dudas sobre esto puedes hablarlo con tus profesores y profesoras, o con el orientador u orientadora de tu colegio. Estas personas pueden indicarte algunas alternativas de método de estudio si encuentras que el método que hasta el momento has empleado no ha funcionado tan bien como tú esperarías.

Como lo mencionamos en nuestra cartilla “¿Cómo fomentar las habilidades socioemocionales en el proceso de evaluación?”, que está disponible en https://educacionbogota-my.sharepoint.com/personal/direccionevaluacionsed_educacionbogota_gov_co/_layouts/15/onedrive.aspx?ga=1&id=%2Fpersonal%2Fdireccionevaluacionsed%2F5Feducacionbogota%5Fgov%5Fco%2FDocuments%2FPublicaciones%20DEE%2FSerie%20Autoevaluaci%C3%B3n%20Institucional, algunas preguntas que puedes formularte cuando necesitas prepararte para una evaluación son estas:

- ¿Qué estrategias me han funcionado antes al estudiar este tema?
- ¿Qué tiempo debo dedicar para prepararme adecuadamente?
- ¿Cómo puedo distribuir mi tiempo para cubrir todas las actividades previstas?

Por otra parte, durante la presentación de la prueba, puedes ir autoevaluando las estrategias que estás utilizando y el desempeño que hasta el momento has observado para, en caso de ser necesario, introducir algunas modificaciones en la forma como estás presentando la prueba (por ejemplo, demorarte menos en algunas preguntas, o decidir hacer algunas representaciones gráficas o dibujos para entender mejor una pregunta). Algunas preguntas que puedes formularte son:

- ¿Cómo lo estoy haciendo?
- ¿Qué dificultades tengo y qué alternativas de solución encuentro?
- ¿Qué cambios debo hacer en el procedimiento que estoy realizando para responder a la evaluación?

Las estrategias metacognitivas te permiten dirigir tu preparación y desempeño en el examen, lo que a su vez va a facilitar la gestión de tus emociones frente a la presentación de la prueba.

Antes de finalizar, ten en cuenta algunos puntos que pueden ayudarte a gestionar tus emociones el día de la presentación del examen Saber 11:

- Cerciorarte previamente de la ubicación exacta del lugar donde presentarás la prueba, así de la forma como puedes llegar allí. Eso te evitará tensiones adicionales si de pronto el día del examen estás preocupado o preocupada porque no encuentras la dirección del lugar donde te citaron y empiezas a correr y a tensionarte.

- Dormir suficientemente el día anterior. Acuéstate temprano la noche anterior al examen y dispón todo para un descanso completo y reparador.
- Verificar desde el día anterior los implementos que debes llevar a la prueba: documento de identidad, citación, lápiz, etc.

Resumiendo lo que hemos abordado en esta cartilla, tú puedes gestionar tus emociones para que estas no interfieran (y, por el contrario, ayuden) en tu preparación y presentación del examen Saber 11. Algunas estrategias directas son la identificación y modificación de pensamientos que generan ansiedad, así como el uso de técnicas de relajación, meditación, solución de problemas y el uso de estrategias metacognitivas. Sin duda encontrarás otras estrategias que podrán resultarte de utilidad, por lo que lo mencionado en esta cartilla sirve como punto inicial para ir encontrando formas de gestionar eficazmente tus emociones, no solo de cara a la presentación de un examen, sino teniendo en cuenta las diferentes circunstancias que deberás enfrentar en tu vida como estudiante de educación superior y en tu futuro desempeño técnico, tecnológico o profesional.

¡Te deseamos muchos éxitos en tu brillante futuro!

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>
- Bodian, S. (2008). *Meditación para dummies*. Bogotá: Norma.
- Centro Virtual Cervantes (s.f.). *Estrategias metacognitivas*. Recuperado el 26 de septiembre de 2014, de: http://cvc.cervantes.es/enseñanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/estratmet.htm
- Ellis, A. y Grieger, Rl. (1981). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Vol. 1.
- Fliegel, K. G. y Schulte, S. (1989). *Métodos standard de la terapia del comportamiento*. Bogotá: Unión Gráfica.
- 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. *Lenguaje*, (31), 118-141. <https://media.utp.edu.co/referencias-bibliograficas/uploads/referencias/articulo/69-el-uso-de-estrategias-metacognitivas-en-la-comprension-de-textos-escritospdf-BUabY-articulo.pdf>
- 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. *Estudios Pedagógicos*, XXXIV, (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.
- Turner, R. (1991). La desensibilización sistemática. En V. Caballo, *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Universidad Antonio Nariño (2019). *Comunicación asertiva*. Recuperado de: <https://www.uan.edu.co/component/k2/item/3891-comunicacion-asertiva>
- Villaseñor, P. (2017). *¿Cómo pueden los maestros fomentar (o impedir) el desarrollo de habilidades socioemocionales en sus estudiantes?* Banco Mundial Blogs <https://blogs.worldbank.org/es/voices/como-pueden-los-maestros-fomentar-o-impedir-el-desarrollo-de-habilidades-socioemocionales-en-sus-estudiantes>

ISBN: 978-628-7627-34-5

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



/Educacionbogota



@educacion_bogota



SMECE

Sistema Multidimensional
de Evaluación para la
Calidad Educativa



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

