

# DEL SABER AL SER

TRANSFORMACIONES DEL APRENDIZAJE,  
LA INCLUSIÓN Y EL BIENESTAR EN LA UNIVERSIDAD

**LUZ MARINA MÉNDEZ HINOJOSA**  
COORDINADORA



Transdigital®  
editorial

# **DEL SABER AL SER**

## **TRANSFORMACIONES DEL APRENDIZAJE, LA INCLUSIÓN Y EL BIENESTAR EN LA UNIVERSIDAD**

LUZ MARINA MÉNDEZ HINOJOSA

**COORDINADORA**

CIRILO H. GARCÍA-CADENA, CLAUDIA CASTRO CAMPOS, ELVIRA HORTENCIA CÁRDENAS LARA, KARINA SUGEYL VENEGAS AYALA, LEOPOLDO DANIEL GONZÁLEZ, LUZ MARINA MÉNDEZ HINOJOSA, MAGALY CÁRDENAS RODRÍGUEZ, MARÍA ELENA URDIALES IBARRA, MARÍA LETICIA SEGURA ARÉVALO Y MÓNICA AZUCENA CASTILLO DE LEÓN

**AUTORES Y AUTORAS**

**Transdigital**<sup>®</sup>  
editorial

---

Título original: Del saber al ser. Transformaciones del aprendizaje, la inclusión y el bienestar en la universidad / Luz Marina Méndez Hinojosa (Coordinadora) — Ciudad de Querétaro, México: Editorial Transdigital, 2025 — 159 páginas.

International Standard Book Number (ISBN): 978-968-9724-11-7.

Digital Object Identifier (DOI) del libro: <https://doi.org/10.56162/transdigitalbc09>

Clasificación DEWEY. Materia: 370.7—Estudio y enseñanza de la educación. Tipo de Contenido: Libros universitarios. Clasificación thema: JN—Educación. Tipo de soporte: libro digital gratuito descargable. Formato: PDF. Tamaño: 5.5 Mb.

---



Este libro es una publicación de acceso abierto con los principios de Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC-SA). Esta licencia permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y desarrollar el material en cualquier medio o formato únicamente con fines no comerciales y siempre que se otorgue la atribución al creador. Si remezcla, adapta o construye sobre el material, debe licenciar el material modificado bajo términos idénticos.

Esta obra ha sido dictaminada por pares académicos expertos con el método de doble ciego. Los dictámenes están resguardados en los archivos de la Editorial *Transdigital*.

D.R. 2025 Luz Marina Méndez Hinojosa (coordinadora).

D.R. 2025 Cirilo H. García-Cadena, Claudia Castro Campos, Elvira Hortencia Cárdenas Lara, Karina Sugely Venegas Ayala, Leopoldo Daniel González, Luz Marina Méndez Hinojosa, Magaly Cárdenas Rodríguez, María Elena Urdiales Ibarra, María Leticia Segura Arévalo y Mónica Azucena Castillo de León (autores y autoras).

D.R. 2025 Sello Editorial *Transdigital*.



Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S. C. Nombre de marca: *Transdigital*. Dirección: Circuito Altos Juriquilla 1132. Colonia Altos Juriquilla. C. P. 76230, Juriquilla, Querétaro, México. +52 (442) 301 32 38. [editorial@transdigital.mx](mailto:editorial@transdigital.mx) [www.editorial.transdigital.mx](http://www.editorial.transdigital.mx)



Registro en el Padrón Nacional de Editores como agente editor Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S. C., con el Dígito Identificador 978-607-99594.



Afiliación a la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM) con el número 4069, de conformidad con el artículo 17 de la Ley de Cámaras Empresariales y sus Confederaciones en vigor.

Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) de México con el folio: RENIECYT 2400068.



Sugerencia de referencia para el libro en APA 7a. edición:

Méndez Hinojosa, L. M. (2025) (Coordinadora). *Del saber al ser. Transformaciones del aprendizaje, la inclusión y el bienestar en la universidad*. Editorial Transdigital. <https://doi.org/10.56162/transdigitalbc09>

# CONTENIDO

<b>CAPÍTULO 1. DEL SABER AL SER</b> <b>Luz Marina Méndez Hinojosa</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO 2. LA TRANSICIÓN DEL PENSAMIENTO A LA ENSEÑANZA: TEORÍAS DEL APRENDIZAJE</b> <b>Mónica Azucena Castillo de León</b>	<b>19</b>
<b>CAPÍTULO 3. APRENDER A APRENDER EN LA UNIVERSIDAD: BASES PARA EL APRENDIZAJE PERMANENTE</b> <b>Luz Marina Méndez Hinojosa</b>	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO 4. FORTALECIENDO EL APRENDIZAJE Y PROMOVRIENDO EL BIENESTAR A TRAVÉS DE LA TUTORÍA</b> <b>Luz Marina Méndez Hinojosa y María Leticia Segura Arévalo</b>	<b>47</b>
<b>CAPÍTULO 5. INCLUSIÓN EDUCATIVA, MÁS ALLÁ DEL CONCEPTO</b> <b>Elvira Hortencia Cárdenas Lara</b>	<b>57</b>
<b>CAPÍTULO 6. LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES EN EDUCACIÓN SUPERIOR</b> <b>María Elena Urdiales Ibarra</b>	<b>73</b>
<b>CAPÍTULO 7. REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES PARA EL ÉXITO ACADÉMICO</b> <b>Magaly Cárdenas Rodríguez</b>	<b>91</b>
<b>CAPÍTULO 8. LA FELICIDAD COMO PARTE FUNDAMENTAL DEL SENTIDO DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA</b> <b>Claudia Castro Campos</b>	<b>105</b>
<b>CAPÍTULO 9. ANÁLISIS TEÓRICO DE LA RELACIÓN ENTRE LA IMAGEN CORPORAL Y FELICIDAD EN MUJERES UNIVERSITARIAS</b> <b>Karina Sugely Venegas Ayala</b>	<b>119</b>
<b>CAPÍTULO 10. DESARROLLO Y VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE GRATITUD DISPOSICIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS MEXICANOS</b> <b>Leopoldo Daniel-González y Cirilo H. García-Cadena</b>	<b>137</b>
<b>SEMBLANZAS</b>	<b>155</b>

# CAPÍTULO 1. DEL SABER AL SER

**LUZ MARINA MÉNDEZ HINOJOSA**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN, MÉXICO

ORCID: 0000-0001-8139-7203



DOI del capítulo:

<https://doi.org/10.56162/transdigitalbc09.01>

# CAPÍTULO 1.

## DEL SABER AL SER

### INTRODUCCIÓN

La educación superior actual tiene grandes retos a los cuales enfrentarse. Tal como indica el Banco Mundial (2019), las nuevas generaciones presentan una fuerte crisis de aprendizaje. Aunque las estadísticas muestran un aumento en el acceso a la educación superior, la realidad es que no todo el conocimiento se está adquiriendo de la manera en que se espera, siendo la eficiencia terminal de las universidades afectada drásticamente por la falta de conocimientos básicos y aplicados.

Debido a lo anterior, se afirma que la producción de conocimientos en las instituciones educativas de nivel superior implica una gran responsabilidad en cada uno de los involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los actores principales de dicho proceso son el estudiante y el docente, quien es un profesional que diseña, aplica y evalúa programas educativos que conducirán al estudiante al desarrollo de competencias genéricas y específicas de su profesión, con el fin de lograr, desde su campo de acción, la solución de problemas de su comunidad y/o del contexto en el que se desenvuelve.

Por su parte, el estudiante, a partir del diseño del docente, tiene la tarea de construir de forma activa sus aprendizajes y aplicarlos en contextos diversos. Si bien es cierto que el papel del estudiante en las aulas ha evolucionado de pasivo a activo, desde hace más de una década, el éxito que el estudiante tenga en esta labor depende en gran medida del trabajo previo realizado por sus docentes en el diseño del programa.

El diseño de un programa educativo, como parte fundamental de un plan de estudios, no se limita únicamente a la selección y organización de contenidos, sino que implica la articulación de metodologías de enseñanza y criterios de evaluación acordes con el enfoque formativo; debe tomar en cuenta factores actitudinales y valores que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, es indispensable atender el bienestar del alumnado, ya que el bienestar en la población universitaria afecta directamente la satisfacción respecto de los procesos educativos, el rendimiento académico y la eficiencia terminal.

Así lo afirma la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura ([UNESCO], 2024), que informó que también se debe reconocer que la educación ya no consiste solamente en la transmisión de conocimientos, sino que se deben integrar enfoques que atiendan las necesidades humanas, sociales y emocionales de los estudiantes, enfatizando la experiencia que supone el paso por la educación superior. De esta manera, se puede decir que la universidad debe enfocarse tanto en factores educativos y capacidades cognitivas como en las habilidades socioemocionales y el bienestar psicológico de los estudiantes. Solo de esta manera se estará en la posibilidad de lograr el tránsito del saber al ser, facilitando la formación de ciudadanos comprometidos con su comunidad y su entorno.

El presente capítulo pretende abordar, desde una mirada teórica y práctica, los aspectos mencionados con el propósito de contribuir a su entendimiento y ayudar al lector en la integración de los capítulos siguientes.

## **ASPECTOS EDUCATIVOS Y COGNITIVOS**

### *TEORÍAS DEL APRENDIZAJE*

El aprendizaje es una capacidad propia de la naturaleza humana que, a lo largo de la historia, se ha manifestado mediante la constante curiosidad del ser humano por adquirir conocimiento (Méndez Hinojosa, 2015). Entender la forma en la cual se aprende puede explicarse mediante el estudio de las teorías del aprendizaje. Una teoría es un grupo de postulados que explican un fenómeno (Suppes, 1974). Así, una teoría del aprendizaje es un conjunto de principios que explican cómo las personas aprenden (Delgado & Solaguren-Beascoa, 2021). Entonces, a partir del conocimiento de cómo los seres humanos adquieren sus aprendizajes, es cómo las instituciones educativas han conceptualizado la enseñanza y han seleccionado las diversas estrategias docentes a utilizar para lograr el perfil de egreso de las carreras universitarias (Camacho & Macedo, 2021).

Desde el punto de vista de la autora, hay dos tipos de teorías que han predominado en el proceso de enseñanza-aprendizaje: la teoría conductista y la teoría constructivista. La primera se desarrolló a inicios del siglo XX por Skinner (1953) y concebía al aprendizaje como consolidación de respuestas, donde el docente define objetivos observables de conocimientos y los transmite casi en su forma final al alumno para que los acepte como suyos (Skinner, 1953). Para lograr lo anterior, el profesor dispone el ambiente y las contin-

gencias de refuerzo; así, el alumno adquiere el conocimiento —casi siempre memorístico e incuestionable— para recibir un refuerzo que es administrado por el profesor (Mayer, 2000).

El constructivismo, por su parte, surge hace más de tres décadas como una corriente epistemológica orientada a explicar la formación del conocimiento en el ser humano, partiendo de la idea de que el conocimiento es una construcción activa del sujeto basada en los esquemas previos y en la interacción con el medio y con los otros (Carretero, 2009). En educación, esta postura sitúa al estudiante como responsable último de su aprendizaje y al docente como mediador entre el saber culturalmente organizado y los procesos de construcción del alumno (Woolfolk, 2010).

Existen diversas teorías que se han categorizado como constructivistas; cada una ha colaborado en el fundamento del constructivismo y le ha dado visibilidad en los modelos educativos actuales, como lo es el modelo por competencias. Entre estas se encuentra la teoría psicogenética de Piaget, que concibe al alumno como un sujeto autónomo, capaz de reorganizar activamente sus esquemas mediante procesos como la asimilación, la acomodación y el conflicto cognitivo, con el fin de solucionar problemas. Para lograrlo, el docente actúa como facilitador promoviendo situaciones de aprendizaje que presenten problemas reales o ficticios que lo lleven a la reflexión y al descubrimiento de diversas maneras de solucionarlos (Piaget, 1999; Hernández Rojas, 2006).

La teoría del aprendizaje significativo sostiene que el aprendizaje ocurre cuando la información nueva se relaciona de forma no arbitraria con los conocimientos previos del alumno, requiriendo una disposición favorable para aprender y contenidos con significación lógica (Ausubel et al., 1983). El docente, en esta teoría, debe presentar los contenidos a los alumnos de dos formas: la primera es que deben estar organizados de tal manera que la relación con contenidos previos se dé de manera inmediata y, a su vez, que sean transferibles a otros contextos. El mapa conceptual y el aprendizaje basado en problemas se consideran estrategias ideales para la adquisición, aplicación y evaluación de los conocimientos (Ausubel et al., 1983).

La teoría del aprendizaje estratégico se vincula con la competencia aprender a aprender, entendida como la capacidad del alumno para convertirse en un aprendiz estratégico, autorregulado y reflexivo, capaz de utilizar estrategias de aprendizaje y responder a las demandas de la sociedad de la información y del conocimiento (Hernández Rojas, 2006), mismas que deben ser enseñadas por el docente con cierto grado de flexibilidad, para que

el estudiante tenga la capacidad de aplicarlas y modificarlas acorde con las necesidades de aprendizaje.

Finalmente, la teoría histórico-cultural concibe el aprendizaje como un proceso que se construye en la interacción social, donde otras personas con mayor conocimiento o experiencia median el aprendizaje del individuo. Este proceso ocurre primero a nivel social y posteriormente se internaliza a nivel individual, mediante el lenguaje y los instrumentos culturales. Acorde con esta teoría, el docente guía y media la apropiación del saber cultural, y el alumno participa activamente en su reconstrucción (Vygotsky, 1978).

Como se observa, cada teoría presentada ofrece actividades específicas para diseñar los programas educativos. Es decir, las teorías del aprendizaje dan forma a la enseñanza por medio de las estrategias docentes. Como se mencionó, el proceso de enseñanza-aprendizaje ha cambiado. Antes estaba sustentado plenamente en el paradigma conductista y ahora las instituciones educativas basan su enseñanza en el modelo por competencias, basado principalmente en la teoría constructivista del aprendizaje (Bemmami et al., 2021).

#### **APRENDER A APRENDER**

El enfoque por competencias emergió a inicios del presente siglo en Europa y constituyó el resultado de múltiples iniciativas impulsadas por distintos países, las cuales planteaban la necesidad de que las instituciones educativas redefinieran el papel del estudiante, concibiéndolo como un actor activo de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje. Este modelo persigue como propósito que, además de la adquisición de conocimientos, el alumnado desarrolle habilidades que le permitan continuar aprendiendo a lo largo de la vida y responder de manera flexible a las transformaciones constantes de la sociedad contemporánea (Calcines et al., 2017).

El modelo por competencias pugna por alumnos reflexivos, activos y autorregulados al momento de aprender. Si un alumno logra desarrollar dicha meta, puede decirse que ha desarrollado la competencia aprender a aprender. Para Gargallo López et al. (2020), aprender a aprender es la habilidad que permite que el estudiante sea capaz de organizar y regular de manera eficaz y autónoma su aprendizaje, con el fin de alcanzar los objetivos o metas educativas en primera instancia; en segunda instancia, para la aplicación de los conocimientos, habilidades y actitudes en la solución de problemas, clave para el siglo XXI e indispensable para la permanencia y el éxito en la educación superior.

Al respecto, el Consejo de la Unión Europea, en las recomendaciones del Parlamento Europeo y del Consejo, habla de competencias clave que deben tener los ciudadanos para continuar aprendiendo toda su vida. Entre estas competencias se destaca la competencia aprender a aprender como una de las habilidades fundamentales que toda persona debe desarrollar para gestionar su propio aprendizaje de manera autorregulada, fomentar el crecimiento personal continuo, adaptarse a contextos cambiantes, ejercer una ciudadanía activa, promover la inclusión social y acceder al empleo (Consejo de la Unión Europea, 2018). Esta competencia permite al individuo iniciar, planificar, mantener y evaluar su proceso de aprendizaje de forma autorregulada, con una conciencia reflexiva, identificando sus oportunidades de mejora y seleccionando estrategias eficaces para alcanzar objetivos académicos. Asimismo, requiere gestionar la información para transformarla en conocimiento, establecer conexiones con saberes previos y mantener una disposición positiva para afrontar los desafíos de su educación (Consejo de la Unión Europea, 2018; Gargallo López et al., 2020).

### **TUTORÍA**

Hasta el momento se ha hablado del ideal en la educación universitaria: formar ciudadanos preocupados por su comunidad, capaces de satisfacer las demandas de su entorno, aplicando sus conocimientos y actualizándose constantemente de una forma autorregulada, sin necesidad de un facilitador. Sin embargo, esta meta podría etiquetarse como irreal debido a las características personales de cada uno de los estudiantes y al hecho de que los grupos de clase, en su mayoría, cuentan con un gran número de estudiantes.

Surge de este modo la tutoría como un recurso fundamental. León y Piena (2025) conciben la tutoría como una estrategia de apoyo integral dirigida a acompañar al estudiantado en su desarrollo cognitivo, personal, académico y profesional. En el ámbito universitario, de acuerdo con las autoras, la tutoría favorece el desarrollo de cada uno de los estudiantes mediante un acompañamiento sistemático, aportando beneficios significativos a la formación integral, a la prevención del rezago, la retención de estudiantes, la aprobación, la eficiencia terminal y, sobre todo, al desarrollo de trayectorias académicas exitosas.

### **INCLUSIÓN EDUCATIVA**

En la misma línea, al hablar de educación en la actualidad, no se puede olvidar lo más básico: debe ser accesible y estar al alcance de todos. El constructo educativo que engloba lo mencionado se conoce como inclusión educativa. La inclusión educativa se presenta, así,

como un marco indispensable para garantizar que los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación respondan a las necesidades de todos los estudiantes.

La inclusión en las instituciones de educación superior implica reconocer y atender la diversidad del estudiantado, en términos de discapacidad, género, contexto socioeconómico, cultura, estilos de aprendizaje y bienestar emocional. La UNESCO (2020) señala que la inclusión educativa es un proceso orientado a eliminar barreras para el aprendizaje y la participación, promoviendo entornos educativos equitativos y accesibles para todos los estudiantes, sin importar las diferencias. Este organismo hace énfasis en que la educación es para *todos sin excepción*.

En este sentido, la universidad tiene la responsabilidad de generar políticas, prácticas y culturas institucionales que favorezcan la permanencia y el desarrollo integral del alumnado. Si una universidad realmente busca dotar a la sociedad de ciudadanos comprometidos con su entorno, está en la obligación de vigilar que la inclusión educativa se lleve a cabo en todos los niveles y en todas sus dependencias.

#### **EVALUACIÓN EDUCATIVA**

Para que las universidades hagan cambios o generen políticas respecto a cualquier parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, incluidas acciones que lleven a una mayor y mejor inclusión en sus instituciones, es precisa la evaluación educativa.

La evaluación educativa es parte importante del proceso de enseñanza-aprendizaje. Dicho proceso está compuesto por distintas fases o etapas y la evaluación representa el punto final de la labor del docente, y su importancia radica en que, según sean las observaciones y mediciones realizadas, así como su interpretación, dependerán las decisiones que deben tomarse para que el proceso de enseñanza-aprendizaje siga funcionando (Yáñez, 2015).

La evaluación educativa es un constructo que se ha definido a través de los años. Castillo y Cabrerizo (2010) hacen un recorrido lo suficientemente detallado de sus acepciones durante seis décadas. Los principales puntos clave de las definiciones encontradas en la literatura indican que es un proceso sistemático de recogida de datos, por medio de instrumentos y técnicas tanto cualitativas como cuantitativas, que permite emitir juicios de valor sobre el logro de los objetivos propuestos, con el fin de tomar decisiones para mejorar la calidad educativa (De la Orden, 1981).

La Secretaría de Educación Pública en México ([SEP], 2025) afirma que la evaluación no funciona solamente para medir los aprendizajes, sino que debe orientarse a la enseñanza para tomar decisiones pedagógicas, atender las necesidades reales del grupo y fortalecer la confianza del estudiantado.

Por lo anterior, se hace énfasis en el hecho de que, a través del análisis de los distintos factores relacionados con el aprendizaje de los estudiantes, será posible impactar en su desarrollo integral. Las mediciones del proceso de aprendizaje no deben limitarse a aspectos cognitivos y educativos; es preciso ir más allá y atender los factores sociales, emocionales y psicológicos con el propósito de favorecer el bienestar del alumnado.

## **ASPECTOS EMOCIONALES**

### *REGULACIÓN EMOCIONAL*

Más allá de los aspectos cognitivos, la investigación educativa ha evidenciado la importancia de atender la regulación emocional en contextos universitarios, dado que las demandas académicas, la evaluación constante y la presión por el rendimiento, sumadas a factores personales, familiares y sociales, exponen a los estudiantes a altos niveles de estrés y malestar emocional. Esta situación evidencia la necesidad de fortalecer la regulación emocional en el estudiantado como un recurso clave para afrontar de manera adaptativa las exigencias del contexto educativo.

La regulación emocional puede entenderse como la manera en que se manejan las emociones: qué emociones aparecen, cuándo lo hacen y cómo se expresan. Si bien es cierto que las emociones surgen a veces de manera inesperada, regularlas significa influir en cómo empiezan, cuánto duran y cómo cambian con el tiempo (Gross, 2002).

El psicólogo Rafael Bisquerra, autor más reconocido en lengua española sobre el constructo regulación emocional, lo describe como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, que incluye la expresión emocional adecuada, la regulación de las emociones y sentimientos, las habilidades de afrontamiento y la competencia para generar emociones positivas (Bisquerra Alzina, 2003).

Esta capacidad ha demostrado ser un factor fundamental dentro de la educación, ya que aporta distintos beneficios, como el desarrollo del bienestar personal, la socialización

y los logros académicos. Además, desarrollarla como una habilidad propia del individuo lo lleva a alcanzar logros laborales significativos (Santander et al., 2020).

### **FELICIDAD**

El estado emocional de las personas influye en su desempeño y experiencia educativa, por lo que todo aquello que se encuentre relacionado con su parte afectiva, su manera de procesar la información y de sentirla, en específico la felicidad y la satisfacción que se experimentan, influirá en la experiencia universitaria.

La Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2022) ha señalado que los entornos educativos que favorecen el bienestar emocional contribuyen significativamente al desarrollo integral de los jóvenes adultos. En este sentido, las universidades que implementan programas de apoyo psicoeducativo, desarrollo socioemocional y promoción de la salud mental generan condiciones más favorables para el aprendizaje y la formación profesional.

Además, estudios recientes en educación superior indican que el bienestar subjetivo está asociado con un mayor sentido de pertenencia institucional, relaciones interpersonales más positivas y una percepción más significativa de la experiencia universitaria (Bücker et al., 2018). Con ello se muestra que el bienestar emocional no debe entenderse como un resultado colateral de la educación, sino como un componente central de ella.

### **GRATITUD**

En este contexto, resulta pertinente incorporar el análisis de factores emocionales positivos que contribuyan al bienestar del alumnado universitario. Uno de estos factores es la gratitud, la cual también es un recurso psicológico que puede favorecer una experiencia universitaria más satisfactoria. Atender este constructo permite ampliar la mirada sobre el bienestar emocional, ya que la gratitud se vincula con una mejor valoración de las experiencias académicas y personales, y se conceptualiza como una disposición psicológica, una capacidad moral, una emoción y un rasgo de personalidad que permite a los individuos experimentar y expresar agradecimiento (Emmons & McCullough, 2003).

Diversos estudios señalan que la práctica de la gratitud se asocia con mayores niveles de bienestar subjetivo, optimismo y satisfacción con la vida, así como con una reducción del estrés y los síntomas depresivos, lo cual puede beneficiar a los estudiantes universitarios debido a la gran cantidad de estrés a la que suelen estar sometidos (Wood et al., 2010). Su

desarrollo puede darse a través de hábitos diarios que ayuden a los estudiantes a poner atención en lo positivo de su vida académica y personal.

Un estudiante agradecido es consciente del esfuerzo realizado por los otros en su beneficio, reconoce el apoyo que recibe y valora el trabajo de los demás, por más mínimo que sea. Esto ayuda al desarrollo de actitudes de respeto, empatía y responsabilidad social, las cuales influyen en la forma en que se relaciona con su entorno y participa dentro de su comunidad. De esta manera, al incorporar la gratitud como parte de la formación integral, la educación superior contribuye a que existan ciudadanos más comprometidos y sensibles a las necesidades de los otros y de su comunidad.

## CONCLUSIONES

A lo largo de este capítulo se ha mostrado que la educación superior no puede limitarse a la transmisión de conocimientos, sino que debe orientarse a la formación integral del estudiantado. El paso del saber al ser se logra cuando los procesos de enseñanza-aprendizaje promueven no solo el desarrollo cognitivo, sino también el bienestar emocional y los valores que guían la actuación del individuo en su contexto. La incorporación de estrategias como la tutoría, la inclusión educativa y una evaluación orientada a la mejora permite atender la diversidad y las necesidades reales del alumnado, favoreciendo trayectorias académicas exitosas. Asimismo, el fortalecimiento de competencias emocionales, como la regulación emocional y la gratitud, contribuye a que los estudiantes den sentido a sus aprendizajes, valoren su experiencia universitaria y desarrollen actitudes de respeto, empatía y responsabilidad social. De este modo, la universidad se convierte en un espacio donde el conocimiento se transforma en acción consciente y comprometida, posibilitando la formación de ciudadanos capaces no solo de saber, sino de ser y actuar de manera ética, reflexiva y comprometida con su comunidad y su entorno.

## REFERENCIAS

- Ausubel, D. P., Novak, J. D., & Hanesian, H. (1983). *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo* (2.ª ed.). Trillas.
- Banco Mundial. (2019). *Informe sobre el desarrollo mundial 2018: Aprender para hacer realidad la promesa de la educación*. Banco Mundial.

- 
- Bemmami, M., Ait Moussa, A., & Khaldi, M. (2021). Competency-based education: A critical review of the literature. *International Journal of Instruction*, 14(2), 151–166.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83–94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
- Calcines, M., González, J., & Álvarez, M. (2017). El enfoque por competencias en la educación superior: Retos y perspectivas. *Revista de Educación Superior*, 46(182), 1–15.
- Camacho, J., & Macedo, M. (2021). Estrategias docentes y perfil de egreso en la educación superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 85(1), 45–62.
- Carretero, M. (2009). *Constructivismo y educación*. Paidós.
- Castillo, S., & Cabrerizo, J. (2010). *Evaluación educativa de aprendizajes y competencias*. Pearson Educación.
- Consejo de la Unión Europea. (2018). *Recomendación del Consejo, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente*. Diario Oficial de la Unión Europea.
- De la Orden, A. (1981). Evaluación educativa y mejora de la calidad. *Revista de Educación*, 264, 5–26.
- Delgado, V., & Solaguren-Beascoa, M. (2021). Teorías del aprendizaje y su aplicación en la educación superior. *Educación XX1*, 24(1), 203–224.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Gargallo López, B., Almerich, G., Suárez-Rodríguez, J. M., & García-Félix, E. (2020). Aprender a aprender en la universidad: Estrategias y autorregulación del aprendizaje. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 100–108.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hernández Rojas, G. (2006). *Paradigmas en psicología de la educación*. McGraw-Hill.
- León, L., & Piena, A. (2025). Tutoría universitaria y acompañamiento académico. *Revista de Educación y Desarrollo*, 53, 67–82.
- Mayer, R. E. (2000). *Diseño educativo para un aprendizaje constructivista*. Pearson.
- Méndez Hinojosa, L. M. (2015). *Estrategias docentes innovadoras en educación superior*. Universidad Autónoma de Nuevo León.

- UNESCO. (2020). *Inclusión y educación: Todos y todas sin excepción*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura .
- UNESCO. (2024). *La transformación de la educación superior*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- OMS. (2022). *Salud mental y bienestar en jóvenes adultos*. Organización Mundial de la Salud.
- Piaget, J. (1999). *Psicología y pedagogía*. Crítica.
- Santander, S., Gaete, M., & Araya, C. (2020). Regulación emocional y bienestar en contextos educativos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52, 1–10.
- SEP. (2025). *Lineamientos para la evaluación formativa en educación superior*. Secretaría de Educación Pública.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Suppes, P. (1974). *The structure of scientific theories*. University of Illinois Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa* (11.<sup>a</sup> ed.). Pearson.
- Yáñez, J. (2015). Evaluación educativa y toma de decisiones pedagógicas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 17(2), 1–14.

# DEL SABER AL SER

TRANSFORMACIONES DEL APRENDIZAJE,  
LA INCLUSIÓN Y EL BIENESTAR EN LA UNIVERSIDAD

ISBN: 978-968-9724-11-7



Trans<sup>®</sup>  
digital  
editorial