

Competencias emocionales en el contexto universitario post pandémico: una propuesta para su fortalecimiento

Emotional competencies in the post-pandemic university context: a proposal for their strengthening

Gilma Gómez Veloz¹, Máryuri García González²

¹ Universidad Hermanos Saíz Montes de Oca, Pinar del Río, Cuba; gomezveloz.gilma2017@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-4290-3908>

² Universidad de La Habana, Centro de Estudios para el Perfeccionamiento de la Educación Superior, Cuba; maryuri@cepes.uh.cu; <https://orcid.org/0000-0002-2734-6541>

Resumen: El objetivo de este estudio es caracterizar las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 en un grupo de estudiantes universitarios. Se emplearon como métodos teóricos, el histórico- lógico y el analítico-sintético y como métodos empíricos el completamiento de frases, la encuesta y la entrevista a profundidad. La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes de Gestión Sociocultural para el Desarrollo de la Universidad de Pinar del Río. Los resultados develan las dificultades para conocer las emociones propias y para manejar, adecuadamente, las emociones negativas vinculadas a las experiencias desgarradoras de la Covid-19; mostrando como características de las competencias emocionales, la falta de autonomía emocional, de autoconocimiento emocional y de regulación emocional. Se concluye que el desarrollo de las competencias emocionales en el grupo estudiado es insuficiente para enfrentar las consecuencias de la Covid-19, por lo que se propone un sistema de talleres para fortalecer el desarrollo de las competencias emocionales en el contexto universitario postpandémico.

Palabras clave: competencias emocionales, Covid-19, contexto universitario postpandémico.

Abstract: The objective of this study is to characterize the emotional competencies to face the consequences of Covid-19 in a group of university students. Historical-logical and analytical-synthetic methods were used as theoretical methods, and sentence completion, survey and in-depth interview as empirical methods. The sample consisted of 20 students from Sociocultural Management for Development at the University of Pinar del Río. The results reveal the difficulties in knowing one's own emotions and in adequately managing the negative emotions linked to the harrowing experiences of Covid-19; showing as characteristics of emotional competencies, the lack of emotional autonomy, emotional self-awareness and emotional regulation. It is concluded that the development of emotional competencies in the group studied is insufficient to face the consequences of Covid-19, so a system of workshops is proposed to strengthen the development of emotional competencies in the post-pandemic university context.

Keywords: emotional competencies, Covid-19, post-pandemic university context.

1. Introducción

Cuando el SARS-CoV-2 y la enfermedad que produce Covid-19, aparecieron hace poco más de dos años, un reducido número de personas podría predecir cómo evolucionaría y aún menos describir con certeza el impacto que este provocaría.

Hoy la historia devela que, desde su surgimiento, el coronavirus resultó para la sociedad un problema de salud con profundas implicaciones económicas, sociales, políticas y psicológicas; y para quienes resultaron positivos a la Covid-19, fue un proceso que se acompañó de disímiles reacciones como el miedo, la culpa, la soledad y el rechazo. Reacciones que, a pesar de su diversidad, llevaron impresas el sello del temor a morir y en muchos casos, la propia muerte.

De modo que, este gran reto epidémico ha demandado, más allá de la atención médica, la potenciación de recursos emocionales que permitan hacer frente a las devastadoras consecuencias psicológicas de la Covid-19. En este sentido, las competencias emocionales se configuran como un recurso necesario para ello, a fin de enfrentar los retos que impone el contexto postpandémico.

Desde esta premisa, el siguiente estudio pone la mirada en las competencias emocionales, tomando en consideración las principales definiciones, clasificaciones y tendencias en torno a su abordaje; dentro de las cuales resulta significativa la definición de Bisquerra y Pérez (2007), por su comprensión de las competencias emocionales como recursos que imbrican la dimensión personal y social al concebir a la regulación de las emociones y a la capacidad para establecer relaciones interpersonales, como procesos, estrechamente, relacionados. Para estos autores las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

En opinión de Fernández, et al. (2017), la formación y desarrollo de las competencias emocionales es indispensable para que los beneficios sean positivos, tanto a nivel personal como grupal, pues el modo en el que los sujetos responden a las situaciones del entorno está influenciado por el desarrollo de sus competencias emocionales.

Por su parte, Martínez (2019), señala la necesidad de evocar a las competencias emocionales para la vida cotidiana, al estimar que las competencias emocionales contribuyen a afrontar los retos cotidianos y a mantener el equilibrio emocional ante los sucesos negativos; pues este tipo de competencias contribuye a la formación integral de las personas porque educan para la vida.

Tal es así que, a pesar de las diversas perspectivas que se entretajan en torno a las competencias emocionales Fernández y Malvar (2020), Mórtigo y Rincón (2018) y

Sánchez (2019), se percibe consenso al resaltar su valor y la pertinencia de su abordaje científico. No obstante, ellas se tornan fenómenos complejos, cuya aprehensión y desarrollo demandan el estudio de la esfera emocional; pues, las competencias emocionales facilitan la comprensión y regulación de las emociones, pero ello implica aprender a identificarlas, interpretarlas y expresarlas en un contexto social particular.

Por la importancia que revisten las emociones en la conceptualización de las competencias emocionales, se realiza una aproximación teórica a las mismas, al considerar que el estudio de las emociones se ha convertido en uno de los principales objetivos de investigación en diferentes ámbitos científicos, dentro de los cuales resalta el escenario educativo.

Al respecto, se aprecian definiciones que hacen énfasis en el papel de las competencias emocionales para las interacciones personales y la vida profesional, considerándolas, al decir de De Souza y Carbonero (2019), fundamentales para la relación del individuo con los ecosistemas en los que se integra, como cruciales para su desarrollo intrapersonal, interpersonal y profesional. Lo que se torna un referente significativo, pues revela que el bienestar emocional de los estudiantes de Educación Superior debe ser un objetivo fundamental del sistema educativo, en la actualidad.

Esta investigación concibe a las emociones como recursos vitales que favorecen los procesos cognitivos y volitivos, y como entes mediadores de la relación del ser humano con su entorno, las cuales adquieren un significado particular en cada espacio de socialización; pues, las emociones reflejan la relación que existe en las necesidades y las motivaciones, los deseos y las aspiraciones del ser humano.

Las emociones expresan el valor, el significado y la importancia que los fenómenos adquieren para el individuo, por lo que resulta necesario su abordaje en el contexto postpandémico. Develar las principales emociones que suscita el escenario provocado por la Covid-19, así como sus principales características y formas de expresión, resulta determinante en el diseño de propuestas de intervención para enfrentar esta realidad.

En este sentido se destacan algunos elementos que se consideran presentes en las emociones y que la investigación asume, tales como la concepción de las emociones como:

- Respuestas a estímulos internos o externos, significativos para la persona, como es el caso de la Covid-19.

- Su dualidad, pues son vivenciadas como positivas o negativas; resultando estas últimas protagónicas en el contexto postpandémico.
- Su función adaptativa o de ajuste al medio.
- Su insoluble relación con la cognición, pues la percepción y evaluación de la situación o estímulo desencadenante es parte de la respuesta emocional.

Se coincide con los criterios Lluch (2020) sobre las reacciones emocionales, al considerar que el ser humano posee un sistema emocional preparado para experimentar todo tipo de emociones, tanto positivas como negativas; pero todos los estados emocionales tienen límites, que si se superan pueden provocar patologías.

Fernández (2009) las clasifica, según la valencia afectiva, en emociones negativas y emociones positivas. Las primeras, se consideran desagradables, se manifiestan cuando se bloquea una meta y se caracterizan por su tendencia a la evitación; las segundas, son emociones agradables que se experimentan al alcanzar un objetivo y presentan tendencia de aproximación. Varían en cómo se experimentan, generalmente, las personas intentan modificar cómo se sienten y ese proceso cognitivo es una estrategia de regulación emocional.

En la clasificación de las emociones se reconoce su carácter funcional, pues desempeñan un significativo rol en el comportamiento, en las relaciones entre la persona y su ambiente interno o externo; presentando diferentes niveles de expresión que dependen del grado de implicación de la personalidad, de la significatividad de las situaciones y de las necesidades que vivencia el sujeto.

De modo que, una visión de la naturaleza humana que no contemple su contenido emocional sería incompleta; por lo cual es menester aprender a reconocer la amplia gama de emociones que se vivencian, interpretarlas, autorregularlas y reflexionar sobre la utilidad de las mismas en el manejo del mundo intrapersonal e interpersonal.

Tomando en cuenta su importancia, los profesionales de la educación están llamados a valorar la importancia que las emociones juegan en el desarrollo general del individuo, resultando necesario fomentar, no solo el desarrollo académico de los estudiantes, sino también el desarrollo de sus competencias emocionales; pues se hace evidente que, las emociones desempeñan un papel fundamental en el bienestar personal, pasan a ser consideradas como un factor

decisivo para que el individuo afronte los retos del día a día, y a su vez, interactúe con su entorno de manera adecuada. (De Souza y Carbonero, 2019, p. 5)

De acuerdo con lo expuesto, la investigación destaca el rol de las emociones y la urgencia de abordarlas en la práctica educativa, atendiendo a las demandas emocionales de la realidad social provocada por la Covid-19. De este modo, la integración de las perspectivas teóricas analizadas, visualiza la importancia de las competencias emocionales para el bienestar personal, las relaciones interpersonales, la vida cotidiana y la profesión; así como la pertinencia de su abordaje en el escenario universitario.

En este sentido se aprecia, que el sistema cubano de educación superior a lo largo de su historia ha potenciado la formación de profesionales con elevados conocimientos científicos, comprometidos con el desarrollo de la sociedad; pero aún no son suficientes los esfuerzos dedicados para enfrentar el complejo desafío de atender a los objetivos académicos y a la vez, considerar en ese proceso todos los aspectos de la formación de la persona que tiene en sus manos. Es necesario continuar potenciando desde la universidad, propuestas que apunten a la formación integral del estudiante y a su pleno desarrollo humano.

Por ello, el desarrollo de las competencias emocionales, que, comúnmente, constituye un elemento vital para hacer más eficiente el desempeño profesional, se convierte hoy en un recurso necesario a potenciar para que el futuro profesional esté preparado para enfrentar el reto que imponen las emergencias de la vida cotidiana.

Por estas razones, la investigación asesta hacia este propósito y se propone contribuir al desarrollo de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 en estudiantes universitarios, porque reconoce que ellas son recursos necesarios para lograr una adecuada adaptación al contexto postpandémico y a las exigencias de la “nueva normalidad”, fomentando con ello la articulación entre el contexto educativo y el contexto social.

Las competencias emocionales se presentan como objeto de análisis por sus potencialidades para el afrontamiento a situaciones vitales intensas y extraordinarias, como las suscitadas en el tiempo de pandemia. De modo que, es pertinente abordarlas en estos tiempos de post Covid-19, sobre todo si se toma en consideración que el tema de las competencias emocionales en Cuba, ha sido, mayormente, desarrollado en el

ámbito laboral y no cuenta con los referentes teóricos y metodológicos necesarios para el abordaje de las emergencias de la vida cotidiana.

El propósito de este artículo es analizar las características de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 en un grupo de estudiantes universitarios. Resultados desde los cuales se diseña un sistema de talleres para fomentar el desarrollo de dichas competencias.

2. Materiales y métodos

La investigación se plantea como problema: ¿Cuáles son las características de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 en estudiantes universitarios? A partir de la cual se plantea como objetivo general: Caracterizar las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 en un grupo de estudiantes universitarios.

Las preguntas científicas planteadas fueron: a) ¿Cuáles son los referentes teóricos relacionados con las competencias emocionales en el contexto postpandémico?; b) ¿Cuáles son las características del desarrollo de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 en los estudiantes de Gestión Sociocultural para el Desarrollo de la Universidad de Pinar del Río; c) ¿Qué acciones diseñar para contribuir al desarrollo de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 en los estudiantes de Gestión Sociocultural para el Desarrollo de la Universidad de Pinar del Río?

Para ello, se realizaron las siguientes tareas de investigación: a) Análisis de los referentes teóricos relacionados con las competencias emocionales en el contexto postpandémico; b) Caracterización del desarrollo de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 en los estudiantes de Gestión Sociocultural para el Desarrollo de la Universidad de Pinar del Río; c) Determinación de las acciones a diseñar para contribuir al desarrollo de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 de los estudiantes de Gestión Sociocultural para el Desarrollo de la Universidad de Pinar del Río.

La investigación realizada fue de tipo exploratoria-descriptiva, pues abordó un tema, escasamente, investigado en el contexto cubano y representó uno de los primeros intentos de estudiar las competencias emocionales asociadas al enfrentamiento a la

Covid-19 en la provincia de Pinar del Río. La investigación responde a un diseño mixto y se emplearon como métodos teóricos el:

Histórico-lógico: mediante el cual se abordaron los antecedentes del estudio de las competencias emocionales y sus particularidades en el contexto postpandémico.

Analítico-sintético: empleado para fragmentar en cada una de sus partes las competencias emocionales y la Covid-19; lo que permitió luego integrarlas en nuevas concepciones para su abordaje.

Se emplearon las siguientes técnicas:

- Completamiento de frases: este instrumento permitió explorar el sentido psicológico que para los sujetos investigados tienen los eventos relacionados con el contexto postpandémico, así como la manifestación de la Covid-19 en el área personal y la forma de expresión de las competencias emocionales ante esta realidad. Se presentó para ello, un total de 30 items con frases incompletas, para explorar el autoconocimiento emocional y la autonomía emocional de los sujetos investigados ante situaciones diversas del contexto postpandémico.

- Encuesta: se aplicó con el objetivo de develar contenidos perceptuales asociados al nivel de desarrollo de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19; para ello se presentaron 15 preguntas sobre la regulación emocional y como parte de ella, sobre las estrategias de afrontamiento y la capacidad para auto-generar emociones positivas ante las crisis.

- Entrevista a profundidad: se empleó para obtener información sobre las características de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 y completar la información obtenida en el resto de las técnicas aplicadas. Entre los aspectos a considerar en ella estuvieron: la importancia de las competencias emocionales para el contexto postpandémico, las principales formas de expresión de las competencias emocionales; así como otras subvariables de las competencias emocionales relativas a la capacidad para buscar ayuda y recursos, la autoeficacia personal y los objetivos adaptativos.

A partir de una selección aleatoria, se utilizó una muestra compuesta por 20 estudiantes de la carrera de Gestión Sociocultural para el Desarrollo de la Universidad de Pinar del Río; en el período comprendido entre octubre del 2021 y abril del 2022. De

los 20 estudiantes, 10 son del sexo femenino y 10 del sexo masculino; en edades comprendidas entre los 18 y los 22 años.

3. Resultados

En el análisis del completamiento de frases, se contempla que en los ítems 1, 12 y 27 relativos a “Soy...”, “Yo...” y “Quisiera ser...”, se exponen frases con elementos diversos que responden a los valores humanos (“sincero”, “leal”), a atributos identitarios (“universitario”, “hombre”) y a cualidades personalógicas (“creativo”, “entusiasta”, “optimista”), pero no a elementos asociados a lo emocional. En los ítems 3, 7, 16, 24, 29 se muestran frases que develan las dificultades sobre la conciencia de las propias emociones y la capacidad de dar nombre a las emociones, por ejemplo, “Mis emociones... no sé si las conozco bien”, “Ante un problema... no puedo explicar lo que siento”.

En los ítems 9, 15, 18 y 23 referidos al tiempo pasado, presente y futuro, las frases expresadas son indicadores del impacto negativo de la Covid-19 en sus vidas: “El momento menos feliz... la Covid”, “El pasado... triste, tenso, complicado”, “Hoy... aún duele”, “... A veces no sé cómo seguir”, “... Estoy aprendiendo”, “El mañana... es inseguro”, “... puede ser mejor”, “... estaré mejor preparada para las crisis”; elementos que muestran las manifestaciones negativas de la Covid-19 en el área personal.

En las encuestas se identifican las competencias emocionales que los sujetos reconocen como más significativas para enfrentar las consecuencias de la Covid-19, tales como: la conciencia de las emociones propias, los recursos para afrontar los conflictos y la toma de decisiones.

Del total de los estudiantes encuestados, el 45,2% considera que son personas que no conocen sus emociones ni las manejan, adecuadamente, el 26,1% refleja que no saben si son personas que conocen sus emociones, ni si las manejan, adecuadamente, y el 28,6% expresa, que sí se consideran personas que conocen sus emociones, pero no saben si las manejan, adecuadamente, ni conocen qué necesitan para elevar su nivel de desarrollo emocional.

En relación con la percepción sobre el propio desarrollo emocional, en el que se les ofrece la posibilidad de evaluar el mismo en alto, medio o bajo, el 14,3% considera

tener un desarrollo emocional medio, mientras que el 85,7% que resta se ubica en el nivel bajo.

Se evidencia, además, una pobre regulación de las emociones, pues sobresalen emociones negativas asociadas a la adaptación a la normalidad después de la Covid-19, tales como: la ansiedad, la incertidumbre y el miedo; reconociéndose, además, por parte de los sujetos la carencia de estrategias de afrontamiento coherentes con la realidad postandémica, lo que se relaciona con la poca capacidad para auto-generar emociones positivas.

Se percibe consenso al resaltar en la encuesta, el valor de las competencias emocionales, así como la necesidad de fomentar su desarrollo; lo que se corresponde con los referentes teóricos consultados (Fernández y Malvar, 2020; Mórtigo y Rincón, 2018; Sánchez, 2019). No obstante, se evidencia que las competencias emocionales se tornan fenómenos complejos, cuya aprehensión y desarrollo demandan un mayor estudio de la esfera emocional; pues, las competencias emocionales facilitan la comprensión y regulación de las emociones, pero ello implica aprender a identificarlas, interpretarlas y expresarlas en un contexto social particular.

El análisis de las entrevistas corrobora la información obtenida en el completamiento de frases y en la encuesta, pues se exponen contenidos que hacen alusión a la importancia de las competencias emocionales para todas las esferas de la vida cotidiana y para cada momento de la existencia “las competencias emocionales son necesarias para todo”.

En correspondencia con ella, el grupo estudiado considera que todas las personas poseen en alguna dimensión las competencias emocionales, pues ellas son esenciales para el desarrollo humano. Lo que se corresponde con el criterio de Bisquerra y Pérez (2007), al expresar que las competencias emocionales son competencias básicas para la vida.

Se resalta el papel de las competencias emocionales para la salud física y mental y se explicitan los beneficios de resultar competente, emocionalmente, en situaciones de crisis y de adaptación al contexto. Sobre ello, resaltan expresiones como: “las personas que se conocen bien y saben cómo reaccionan, emocionalmente, se controlan mejor y actúan mejor ante los problemas”, “No estar preparado, emocionalmente, para los tiempos de crisis durante una enfermedad y después de esta, te provoca malestares

físicos y psicológicos, pues sufres estrés, depresión, falta de ánimo y eso daña la salud”, “Esta enfermedad nos ha enseñado que hay que prepararse, emocionalmente, porque el tiempo de post Covid ha sido tan difícil como la propia Covid y cuando creíamos que ya estábamos saliendo, vino un tiempo de adaptación y de reacomodo a la vida para lo cual no estamos preparados”.

En la entrevista se resalta el valor de las competencias emocionales para el contexto postpandémico, pero se evidencia la falta de autoeficacia, al autoperibirse con pocas capacidades para enfrentar las demandas del contexto postpandémico; asociado a lo cual se muestran también dificultades para proponerse objetivos adaptativos.

Se expresa la necesidad sentida del grupo estudiado, de aprender a manejar, adecuadamente, las emociones negativas, así como de adquirir la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables con los que poder afrontar los sucesos provocados a la Covid-19, lo que se corresponde con los argumentos de Salazar (2020) quien, al valorar los retos de esta enfermedad, considera necesario analizar los problemas de forma objetiva en el contexto individual y social que ha generado la epidemia, a fin de establecer estrategias de acción que permitan contrarrestar sus repercusiones.

La triangulación de los resultados reveló las características de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19, en el grupo de universitarios estudiados, a partir de lo cual se determinaron los elementos a tener en cuenta para potenciar el desarrollo de las mismas en la práctica educativa a través del sistema de talleres propuesto.

El 60% de los estudiantes de la muestra considera que el escenario educativo ha favorecido de alguna manera el desarrollo de sus competencias emocionales, pero reconocen que no ha sido un proceso de carácter intencional, ni ajustado a situaciones de emergencias como las suscitadas por la Covid-19. Asociada a esta valoración, el 90% de los estudiantes considera necesario potenciar el desarrollo de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 desde la práctica educativa, pues reconocen que mediante las competencias emocionales pueden lograr una mejor adaptación al contexto y un comportamiento adecuado ante las demandas del entorno postpandémico.

En relación con los elementos que necesitan potenciar desde el punto de vista emocional, sobresalen la necesidad de aprender a lidiar con emociones vinculadas a experiencias desgarradoras (90,14%), aprender a controlar las emociones (80,5%), la seguridad en sí mismo (67,3%) y aprender a comunicarse de manera eficaz (61,3%).

En torno a las características que develan el desarrollo emocional, sobresalen las dificultades para manejar, adecuadamente, las emociones negativas (85,7%) y el manejo de conflictos (79,5%); y con una connotación positiva, la empatía (82%) y el autoreconocimiento de la necesidad de mejorar la expresión de las emociones (91,4%).

Dentro de las competencias emocionales más importantes para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 se reflejan la conciencia de las emociones propias (90,3%), dominio de las habilidades sociales básicas (84,3%), comprender a los demás (83,1%), empatía (82%), habilidades de afrontamiento al conflicto (79,2%), autonomía emocional (77,1%) y toma de decisiones (74,3%).

El 93% reconoce que las competencias emocionales poseen diferentes formas de expresión dentro de las cuales resaltan las relativas a los comportamientos que se asocian a la autonomía emocional y a la regulación emocional. Estas se pueden expresar también en la comprensión de las emociones ajenas, la empatía y la colaboración mutua. Así como en la resolución de conflictos y en todo el saber hacer de un profesional que implica habilidades y destrezas asociadas a la expresión de la competencia social y a la interacción personal.

En esencia, dentro de los elementos que caracterizan el fenómeno estudiado se distinguen las dificultades para el manejo adecuado de las emociones negativas, la autogestión personal, el dominio de las habilidades sociales y la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables con los que poder afrontar los sucesos vitales intensos y extraordinarios como los vividos por la Covid-19.

Dentro de las características de las competencias emocionales, se destaca su valía para el proceso salud-enfermedad y de manera específica para la salud mental, pues se considera que las personas competentes, emocionalmente, poseen los recursos psicológicos necesarios para enfrentar las consecuencias de la Covid-19.

Asociado a los elementos que potencian las competencias emocionales, más allá del entorno familiar, se destaca el escenario educativo y se percibe la necesidad de

fomentar en él el desarrollo de las competencias emocionales por el valor de estas para la vida cotidiana y para el ejercicio de la profesión.

En este sentido, el 100% de la muestra expresa que el desarrollo de dichas competencias es necesario para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 y adaptarse al contexto postpandémico, pero también para favorecer un desempeño profesional a tono con las demandas de dicho contexto.

4. Discusión

En correspondencia con ello, los resultados obtenidos amplían los aportes de referentes investigativos previos al mostrar, que las competencias emocionales son, además, recursos necesarios para enfrentar situaciones intensas y extraordinarias como las provocadas por la Covid-19. Competencias que resultan necesarias potenciarse desde la práctica educativa, pues esto favorece la formación integral del estudiante que, una vez graduado es capaz de ofrecer a los grupos y comunidades con los que trabaja, la ayuda pertinente para enfrentar las situaciones de crisis; resultando ser a la vez, personas con las competencias necesarias para enfrentar situaciones adversas como las provocadas por la Covid-19.

Se mostraron coincidencias con los referentes teóricos que conciben a las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que regulan de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 69). Definición a la que se le añade, desde los resultados obtenidos, el carácter contextual, pues las competencias emocionales implican su necesaria expresión en un escenario concreto como muestra de su tenencia; tal como lo ha demandado el contexto postpandémico.

Lo que sustenta la importancia de conocer las competencias emocionales que se poseen y de potenciar su desarrollo para asumir, adecuadamente, los retos presentes y futuros de este contexto postpandémico; tomando en consideración la forma particular de expresión de dichas competencias en cada persona, pues “son muchas las emociones involucradas y se presentan con diferente magnitud y combinaciones en cada individuo. La forma de afrontarlas también es individual e impredecible” (Muñoz, 2020, p. 2).

Por otra parte, se debe reconocer, como expresa Álvarez (2020), que no se conoce si la pandemia desaparecerá, totalmente, después de alcanzar su máxima expansión, si

se quedará como una epidemia estacional o incluso como una enfermedad endémica. Razones por las cuales son necesarias estrategias de afrontamiento para ello, en particular de aquellas que se enfocan en el desarrollo de las competencias emocionales. A esto se suma que,

El sistema educativo no volverá a ser lo que fue antes de la Covid-19, así que se vuelve imperativo buscar, en todos los niveles, alternativas que migren de la actual educación de emergencia a un modelo que aproveche las ventajas y potencialidades de este difícil proceso. (Loyola, 2021, p. 44)

Reconociendo que, en cualquier tiempo y circunstancia, “la educación se convierte en una herramienta social para transformar el comportamiento de los ciudadanos” (Arce, 2020, p. 116).

Asociado a esto, se devela que una de las principales dificultades que presenta el abordaje del tema de las competencias emocionales en el contexto postpandémico es la escasez de referentes investigativos previos sobre el tema y la escasa sistematización de propuestas que favorezcan estilos adecuados de afrontamiento, dadas por el carácter intempestivo de esta pandemia.

Se distingue una arista que demanda un mayor abordaje en futuras investigaciones científicas y es el estudio del papel de las competencias y emociones en las situaciones emergentes y en el proceso salud-enfermedad en condiciones postpandémicas; pues como expresa Ramírez et al. (2020), las pandemias con el aislamiento social subsecuente que traen aparejado impactan de forma significativa en la salud mental, tanto durante como después del brote, aparecen respuestas emocionales mantenidas a largo plazo.

A partir de los resultados obtenidos se diseñó un sistema de talleres como propuesta para fomentar el desarrollo de las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 en los jóvenes estudiados. Los principales ejes temáticos de dicho sistema de talleres son: Las competencias emocionales para la vida cotidiana. La Covid-19, realidades y retos. Las competencias emocionales como recursos para el contexto postpandémico.

La estructura de los talleres concibe: Técnicas de presentación y saludo, caldeamiento general, desarrollo del taller, evaluación y cierre.

Taller #1: “Las competencias emocionales para la vida cotidiana”.

Objetivo: Explorar la percepción de los estudiantes sobre las competencias emocionales para la vida cotidiana.

Taller #2: “Descubriendo las competencias emocionales. Principales características y formas de expresión de las competencias emocionales en la vida cotidiana”.

Objetivo: Evaluar la pertinencia de las competencias emocionales, así como sus características y formas de expresión en la vida cotidiana.

Taller #3: La Covid-19, realidades y retos.

Objetivo: Develar las realidades y retos del contexto postpandémico. Valorar la importancia de las competencias emocionales en el enfrentamiento a las consecuencias de la Covid-19.

Taller #4: “¿Cómo fomentar las competencias emocionales para enfrentar las consecuencias de la Covid-19 en jóvenes universitarios?”

Objetivo: Implementar acciones para el desarrollo de las competencias emocionales en el contexto pandémico.

Taller #5: “Las competencias emocionales como recursos para el contexto postpandémico”.

Objetivo: Elaborar un plan de acción que permita hacer sostenible el desarrollo de las competencias emocionales en el contexto postpandémico.

5. Conclusiones

- Las competencias emocionales son recursos necesarios para enfrentar los sucesos vitales intensos y extraordinarios como los provocados por la Covid-19.
- Las principales características de las competencias emocionales son su carácter autorregulador y movilizador del comportamiento, que en el grupo estudiado se distingue por la falta de autonomía emocional, autoconocimiento emocional y regulación emocional para enfrentar las consecuencias de la Covid-19.
- El desarrollo de las competencias emocionales en el grupo estudiado es insuficiente para enfrentar las demandas del contexto postpandémico.
- El escenario universitario en el que se están formando, profesionalmente, los jóvenes estudiados carece de propuestas que potencien el desarrollo de las competencias emocionales.

- Se diseña un sistema de talleres para fomentar el desarrollo de las competencias emocionales en el contexto postpandémico universitario.

Referencias bibliográficas

- Álvarez-Bobadilla, G. M. (2020). COVID-19: incertidumbre de la anestesia. *Revista Mexicana de Anestesiología*. 43(2), 79-80. <https://dx.doi.org/10.35366/92864>
- Arce-Peralta, F. J. (2020). La transición del paradigma educativo hacia nuevos escenarios: Covid-19. *Ciencia América*. Número Especial, Desafíos Humanos ante el COVID-19, 9(2), 115-119. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.285>
- Bisquerra-Alzina, R. Pérez N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10(1), 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- De Souza-Barcelar, L. y Carbonero-Martín, M.Á. (2019). Formación inicial docente y competencias emocionales: análisis del contenido disciplinar en universidades brasileñas. *Educação e Pesquisa: Revista da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo*. 45(e186508), 1-16. <https://www.revistas.usp.br/ep/article/view/157834>
- Fernández-Abascal, E. G. (2009). *Emociones positivas, psicología positiva y bienestar*. 1-20. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/677323/Emociones+positivas%2C%20psicología+positiva+y+bienestar.+Enrique+G++Fernández-Abascal.pdf>
- Fernández-Berrocal, P., Cabello-González, R. y Gutiérrez-Cobo, M. J. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88(31.1.), 15-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980739>
- Fernández-Tilve, M.D. y Malvar-Méndez, M.L. (2020). Las competencias emocionales de los orientadores escolares desde el paradigma de la educación inclusiva. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 239-257. <https://doi.org/10.6018/rie.369281>
- Lluch-Canut, M. T. (2020). Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza mental la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19. *Depósito Digital de la Universitat de Barcelona*. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/155397>

- Loyola-Illescas, E. (2021). *¿Qué nos dejó la pandemia? Retos y aprendizaje para la educación superior*. Editorial Universitaria. Abya-Yala. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21152/4/%C2%BFQUE%CC%81%20NOS%20DEJO%CC%81%20LA%20PANDEMIA%3F.pdf>
- Martínez, M. (2019). Aproximación a las relaciones entre la educación para el desarrollo y la educación emocional. *Sinergias: Diálogos Educativos para la Transformación Social*, 8, 31-46. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/89630>
- Mórtigo-Rubio, A.M y Rincón-Caballero, D.A. (2018). Competencias emocionales en estudiantes de educación superior: autopercepción y correlación demográfica. *Revista Kavilando*. 10(2), 430-448. <http://www.kavilando.org/revista/index.php/kavilando/article/view/271>
- Muñoz-Lombo, J. P. (2020). COVID-19: El miedo, el efecto silencioso de las epidemias. *Interdisciplinary journal of Epidemiology and Public Health*, 3(1), 1-3. <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/IJEPH/article/view/6256>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quitero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela- Ceballos, F., Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Revista Colombiana de Anestesiología*, 48(4), 1-8. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Salazar-Serna, K. (2020). *La resiliencia: una alternativa en tiempos de Covid-19. Notas de coyuntura del CRIM*. https://web.crim.unam.mx/sites/default/files/2020-05/crim_010_karla-salazar_la-resiliencia_06052020.pdf
- Sánchez-Sánchez, B. (2019). *Desarrollo de competencias emocionales. Evidencias empíricas de efectividad en diferentes propuestas metodológicas*. [Tesis de doctorado, Universidad de Alicante]. <http://hdl.handle.net/10045/93131>