



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Desarrollo humano y educativo

Nombre del trabajo

Inteligencia emocional durante la pandemia COVID 19 en mamás con hijos escolares.

Tipo de investigación

Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Evelyn Abigail Juárez López

Director: Dr. Marco Antonio González Pérez

Dictaminadores:

Lic. Marco Antonio Flores Mondragón

Lic. José Antonio Ortiz Vélez

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 12 de febrero de 2021





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice	
Resumen	4
Abstract	4
Introducción.	5
Justificación.....	6
Planteamiento de problema.	7
COVID-19 y sus consecuencias psicológicas	9
Estrés emocional por el aislamiento del COVID-19.....	9
La educación en línea y sus retos ante el COVID-19 para las madres de familia	10
Definición de inteligencia emocional.....	11
Inteligencia emocional y sus antecedentes.....	11
Teoría de las inteligencias múltiples	11
Modelo de Goleman	12
Modelo de Bar-On.....	13
Clasificación psicopedagógica de las emociones.....	14
Modelo de Bisquerra y Alzina	15
Investigaciones sobre las emociones en distintos contextos.	16
Método	17
Pregunta de investigación.....	17
Objetivos	18
Población.....	18
Selección de muestra:.....	18
Tipo de diseño:	18
Hipótesis.....	18
Variables.....	18
Instrumento.....	18
Procedimiento.....	19
Análisis estadístico.....	20
Intrapersonal.....	20

Interpersonal:.....	21
Manejo de estrés.....	22
Adaptabilidad	23
Humor.....	24
Resultados de las dimensiones	25
Áreas de oportunidad según las habilidades de las dimensiones	26
Propuesta para el diseño del taller.....	27
Discusión.....	28
En cuanto a la hipótesis plateada en esta investigación	28
Alcances	29
Limitaciones:.....	29
Conclusión.....	29
Referencias	30
Anexos.....	33
<i>Anexo.1</i>	33
<i>Anexo. 2</i>	35
<i>Anexo .3</i>	35
<i>Anexo. 4</i>	37
<i>Anexo.5</i>	38
<i>Anexo.6</i>	39
<i>Anexo.7</i>	40

Resumen

En esta investigación se buscó conocer cómo se encuentran las emociones de madres de familia con hijos de 3 a 8 años durante la pandemia COVID-19, utilizando una escala de Likert basado en el modelo que propone Bar-On en cuanto a las competencias emocionales que debe tener un individuo. El cuestionario consta de 25 afirmaciones y cinco dimensiones, teniendo como resultado de la evaluación que en la dimensión manejo de estrés las participantes tuvieron un promedio de 2.73 % lo que indica que respecto a sus emociones las participantes muestran un bajo nivel respecto a esa habilidad. En la dimensión adaptabilidad tuvieron un puntaje medio de 2.88%, lo que, de igual manera, indica que las participantes necesitan reforzar sus habilidades respecto a sus emociones en esta área. En la dimensión intrapersonal se obtuvo un promedio de 3.00% que es más alto que las dos anteriores, evidencia que es necesario fortalecer las habilidades en actualización y expresión de emociones. En cuanto a la dimensión humor se obtuvo un puntaje medio de 3.9%. En la dimensión interpersonal se obtuvo un promedio de 3.25% Aunque estas competencias emocionales tienen promedios más altos, necesitan reforzarse para mejorar sus habilidades emocionales.

Abstract

This research sought to know how the emotions of mothers with children aged 3 to 8 are found during the COVID-19 pandemic, using a Likert scale based on the model proposed by Bar-On in terms of emotional competencies that must have an individual, The questionnaire consists of 25 statements and five dimensions, having as a result of the evaluation that in the stress management dimension the participants had an average of 2.73% which indicates that regarding their emotions the participants show a low level Regarding that ability In the adaptability dimension they had an average score of 2.88%, which, in the same way, indicates that the participants need to reinforce their skills regarding their emotions in this area, In the intrapersonal dimension an average of 3.00% was obtained which is higher than the previous two, shows that it is necessary to strengthen skills in updating and expressing emotions. Mension humor, a mean score of 3.9% was obtained. In the interpersonal dimension, an average of 3.25% was obtained. Although these emotional competencies have higher averages, they need to be reinforced to improve their emotional abilities.

Introducción.

Ante la llegada del COVID-19 en 2019, la población ha presentado distintos cambios significativos, ya que el virus denominado COVID-19 se ha expandido de una forma considerable en distintos países, modificando estilos de vida.

El COVID-19 provocó cambios en la economía, educación, y en la salud, lo que ha generado que distintos investigadores realicen búsquedas sobre diversos aspectos en los que impacta el COVID-19. Es por eso por lo que esta investigación buscó conocer cómo se encuentran las madres de familia con hijos de 3 a 8 años.

La Comisión Internacional de las Mujeres (2020), refiere que según la OIT (Organización Internacional del Trabajo), las mujeres tienen a su cargo 76,2% de todas las horas del trabajo de cuidado no remunerado, generando en esta época de pandemia un desajuste en sus emociones.

Las madres de familia, en una sociedad con un conflicto de salud, han presentado diferentes malestares psicológicos a causa de emociones negativas, mal gestionadas pues no solo se han enfrentado a la pandemia, sino a los nuevos estilos de vida, cambiando de una manera radical la forma de su proceder, en cuanto a sus actividades diarias.

El estrés en esta pandemia se ha presentado en toda la sociedad, siendo visible a través de manifestación como irritabilidad, dolores de cabeza, falta de motivación, falta de adaptación al cambio, y en la gestión de emociones, lo que sin duda alguna las madres de familia con hijos de 3 a 8 años en etapa escolar han tenido presente desde que se dio inicio a la nueva normalidad en México.

La educación en esta pandemia ha traído cambios, pues todo el país modificó la educación presencial a distancia, lo que generó un aumento de horas de trabajo a las madres de familia, pues tienen que aprender y enseñar el manejo de la tecnología como material didáctico a sus hijos, en especial si son aún muy menores pues requieren una atención más detenida, lo que genera, frustración, estrés y poca adaptabilidad en cuanto a esta circunstancia, siendo sus emociones una de las más afectadas.

Esta investigación se basa en diferentes teóricos, que explican los componentes de la inteligencia emocional, por mencionar alguno de ellos; Goleman, Bisquerra, Gardner y Bar-On, del cual se tomaron el conjunto de competencias para elaborar el instrumento de evaluación.

La inteligencia emocional para esta investigación es importante, ya que algunos modelos como lo es el de Bar-On basa su modelo en competencias que no solo implica al individuo de forma individual sino que lo centra de una forma más social, lo que permite indagar esos componentes en las habilidades que presentan, respecto a sus emociones, las madres de familia.

Justificación

La inteligencia emocional es una de las ramas de la psicología que actualmente está teniendo gran difusión en el estudio de conductas y situaciones del entorno de una sociedad en constante movimiento, ya que la sociedad en general necesita de esa inteligencia emocional para desarrollar su potencial, solucionar problemas y adaptarse a las situaciones actuales generadas por la pandemia del COVID-19.

Prime et al (2020) citado en el artículo de Lacomba, Valero, Postigo, Pérez y Montoya (2020), hace referencia que los vínculos afectivos operan dentro del sistema familiar reforzándose mutuamente. Tanto el bienestar como el estrés y la perturbación en uno de los miembros de una familia, influye en el resto. Los sistemas familiares que ya estaban dañados previamente, siendo más psicoemocionalmente vulnerables, ante la situación de enfrentarse a la pandemia tienen más riesgo de presentar mayores dificultades psicológicas.

México uno de los países que actualmente está combatiendo al COVID-19, y donde se pretende situar esta investigación, es un país que ha presentado, estragos en su economía, cuestiones tecnológicas en cuestión de salud y educación, además que algunos de sus estados se encuentra en pobreza extrema, bajo nivel de alfabetización, y poco conocimiento de cuestiones digitales, generando en los mexicanos y mexicanas una inestabilidad en su economía, en su salud física y salud mental, pues el estrés y la frustración por cumplir con el aumento de responsabilidades que trajo la pandemia, afectan sus emociones y su bienestar físico y psicológico.

Las madres mexicanas siendo o no exclusivamente amas de casa han tenido que aumentar su carga de trabajo, administración de tiempo y de recursos económicos, así como aprender a manejar aparatos electrónicos y el uso de plataformas digitales, ya sea por la educación de sus hijos o por cuestiones de trabajo en casa, dejándoles muy poco tiempo para ellas, impidiéndoles gestionar su emociones de una manera positiva y poco favorecedora para afrontar las demandas que como madre, ama de casa y trabajadora tienen que cumplir. Es por eso que esta investigación busca conocer cómo las madres de hijos de edad de 3 a 8 años se encuentran en sus emociones, en esta pandemia de COVID-19, Con los resultados obtenidos Se propondrá un taller para poder gestionar de una forma más positiva sus emociones.

Bajo diferentes postulados teóricos se pretende sustentar el marco teórico para llevar a cabo esta investigación, analizando la situación a partir de la inteligencia emocional y como lo plantean Goleman, Bisquerra, Bar-On, Gardner, personajes que recientemente han hecho aportes importantes para conocer la importancia de la inteligencia emocional en las personas.

Planteamiento de problema.

El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que se detectó en diciembre de 2019 en Wuhan, una ciudad de la provincia de Hubei en la República Popular China. Este virus produce la enfermedad infecciosa denominada COVID-19 (Balluerka, Gomez, Gorostiaga, Espada, Padilla, Santed, 2020).

El COVID-19, es una de las enfermedades que en el año 2020, hizo cambios significativos en el mundo, de tal forma que existió reacomodación de los estilos de vida, en el que se han explotado al máximo los recursos digitales para que las actividades cotidianas como el trabajo y las clases, entre otras actividades, pudieran continuar.

Durante el periodo de cuarentena se estableció que la movilidad debía realizarse individualmente y estaba limitada a actividades de primera necesidad o desplazamientos al lugar de trabajo; el transporte de viajeros debía reducir su oferta; los locales de actividades culturales, artísticas, deportivas y similares deberían permanecer cerrados; se priorizaba el trabajo a distancia y se

suspendía la actividad escolar presencial en favor de actividades educativas en línea (Balluerka, Gomez, Gorostiaga, Espada, Padilla, Santed, 2020).

Sin duda alguna toda la sociedad ha tenido que adaptarse a la pandemia, pero no toda la sociedad ha padecido de igual forma las consecuencias, lo que generó distintas formas de afrontamiento. Una parte de esta sociedad que ha tenido que hacerle frente a la nueva normalidad son las madres de familia, las cuales no solo han tenido que satisfacer sus necesidades sino también las de sus hijos (en especial si son menores que requieran una atención más detenida).

La Comisión Internacional de las Mujeres (2020), refiere que según la OIT (Organización Internacional del Trabajo), las mujeres tienen a su cargo 76,2% de todas las horas del trabajo de cuidado no remunerado (más del triple que los hombres), y son ellas quienes tienen doble o triple jornada laboral, situación que se ha agravado con las medidas del confinamiento, particularmente en las familias con hijos en edad preescolar o que no pueden asumir de manera autónoma la educación a distancia (CIM, 2020).

Los cambios que han sufrido las madres en cuanto a su adaptación hacia las medidas preventivas del COVID-19, es uno de los factores que pueden generar estragos en sus emociones, pues dentro de esas medidas, se encuentra la educación en línea así como cuestiones tecnológicas y digitales, que muchas de las madres de familia no saben manejar del todo bien, y que por la contingencia han tenido que aprender a usarlas, sobre todo para la educación de sus hijos, Ante esta situación muchas madres tuvieron que aumentar su carga de trabajo experimentando diferentes tipos de emociones.

El aislamiento en todo el mundo se tomó como una estrategia de salud pública para reducir los contagios de COVID-19 y poder estabilizar de alguna forma la economía y la salud. Las personas al no poder relacionarse con sus familiares y el estar tanto tiempo encerrados han sufrido estragos psicológicos, manifestando comportamientos inadecuados al expresar sus emociones con su entorno más cercano particularmente con sus hijos.

COVID-19 y sus consecuencias psicológicas

La salud mental es una de las áreas más afectadas, ante el COVID, toda vez que ha producido en la sociedad estados emocionales poco favorecedores para el afrontamiento y la adaptabilidad a esta nueva normalidad de vida.

Estos estados y conductas pueden dar pie a problemas en salud mental como reacciones de angustia (insomnio, ira, miedo extremo a la enfermedad incluso en personas no expuestas), comportamientos riesgosos para la salud como mayor uso de alcohol y tabaco y aislamiento social), trastornos específicos como trastorno de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, y somatizaciones (Urza, Vera- Villaroel, Caqueo-Urizar,& Polanco-Carasco 2020).

En el artículo de Morales, Montoya, Bosh, et al (2020) se hace referencia a la investigación realizada por Morales-Chainé, Palomero et al. (en prensa), la cual evaluó el nivel de estrés, emociones y pensamientos negativos, durante el primer mes de contingencia sanitaria por COVID-19 en México, con una población de 1,906 personas, con un rango de edad de 11 a 69 años, de los cuales un 65% se encontraba en cuarentena. Reportando los investigadores, que las personas en cuarentena tuvieron más pérdida de interés, deseos de hacerse daño, dificultad para dormir y poner atención, que aquellas que no se encontraban en confinamiento; asimismo, reportaron que las mujeres en condición de cuarentena, mostraron más estrés agudo que los varones.

Estrés emocional por el aislamiento del COVID-19

El estrés produce diferentes situaciones emocionales, que suelen manifestarse a través de tensión muscular, dolor de cabeza, y cambios de humor entre otras situaciones.

Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior a la capacidad que una persona puede aguantar y que le produce angustia y enfermedades. Cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. (Naranjo, 2009).

Las emociones negativas como lo son miedo, ansiedad y enojo, aumentaron durante el aislamiento del COVID-19 por la preocupación a los riesgos sociales y disminuyeron emociones positivas (Urza, Vera- Villaroel, Caqueo-Urizar & Polanco-Carasco, 2020).

Bravo y Oviedo (2020) consideran que convivir con los niños en el hogar, encerrados y los padres teniendo trabajo al mismo tiempo resulta difícil llevar a cabo dos actividades y frente a esa realidad las reacciones de estas personas pueden demostrar características resilientes y otros pueden presentar estrés y sus derivados.

El aislamiento por la prevención y el miedo que se propagara el coronavirus generó que en las familias existiera un estrés emocional dejando que las emociones negativas fueran las que dominaran ante este aislamiento principalmente en las madres de familia.

La educación en línea y sus retos ante el COVID-19 para las madres de familia

La educación tuvo cambios ante el COVID-19, teniendo un cierre masivo en 190 países para evitar la propagación del coronavirus (CEPAL, 2020), y con esto la educación presencial cambió a educación en línea modificando las formas de aprender y de estudiar.

Los que se enfrentaron a retos en la educación en línea son las madres de familia y niños de educación inicial básica, por el poco conocimiento del uso de las plataformas y recursos digitales que tienen. Generaron un ambiente tenso y un aumento de trabajo a las madres, pues tuvieron que aprender a utilizar estos recursos para que sus hijos pudieran continuar su educación.

En el caso de alumnos que requieren más asistencia personal, la educación en línea puede llevar a su frustración al no lograr una interacción óptima con sus compañeros de grupo a distancia. En el caso de los estudiantes que son menos independientes, esta opción educativa puede contribuir a que se sientan abrumados y poco eficaces en su proceso de aprendizaje (Fernández, Hernández, Nolasco, Herrera, 2020).

Siendo las madres de familia una guía importante para que sus hijos cumplan con sus objetivos, tienen que aprender desarrollar una inteligencia emocional, que les permita adaptarse, resolver problemas, motivarse y manejar mejor su estrés pues si se les enseñara a las madres cómo regular sus emociones podrían hacerle frente a la pandemia COVID-19 con emociones positivas y respuesta favorables.

Definición de inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, con el objetivo de producir mejores resultados.

La inteligencia emocional es cuantificable y por ello admite la consideración de inteligencia. Es un aspecto mensurable de la capacidad individual para llevar a cabo razonamiento abstracto y adaptación al entorno que se pone de manifiesto cuando operamos con información emocional (Bolaños, Bolaños, Gómez, Escobar, 2013).

Inteligencia emocional y sus antecedentes.

Algunos personajes, utilizaron desde tiempos atrás el término inteligencia emocional, pero pocos han estudiado su importancia sus áreas de desarrollo, como lo fueron Darwin, Thorndike, Goleman, Meyer, Gardner, y otros más que definieron el concepto y su funcionamiento en la vida diaria.

Teoría de las inteligencias múltiples

Esta teoría fue planteada por Howard Gardner, la cual consiste en definir los distintos tipos de inteligencia que poseemos los seres humanos, pues él consideraba que todos desarrollamos habilidades de acuerdo a un tipo de inteligencia dominante que tengamos. Estas inteligencias son; Inteligencia Lingüística, Inteligencia Lógico- Matemática, Inteligencia Visual-Espacial, Inteligencia Corporal-Cinestésica, Inteligencia Musical, Inteligencia Intrapersonal, Inteligencia Interpersonal, Inteligencia Naturalista, las Inteligencias Interpersonal e intrapersonal son las que destacan más para explicar dicho concepto.

Inteligencia intrapersonal: Es la capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo, de organizar y dirigir su propia vida. Incluye la autodisciplina, la auto comprensión y la autoestima.

Inteligencia Interpersonal: Es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder. (Bolaños, Bolaños, Gómez, Escobar, 2013).

Gardner plantea que existen distintos tipos de inteligencia, que sin duda alguna todas estas inteligencias que propone han sido utilizadas durante esta pandemia, pero las que más han tenido a apertura para el análisis de emociones en esta pandemia son las inteligencias intrapersonal e interpersonal, pues el equilibrio de estas dos inteligencias puede hacer un mayor funcionamiento en las demás.

Modelo de Goleman

Goleman, considera que la inteligencia emocional es la clave para el éxito y la resolución de problemas y propone una serie de características a utilizar para tener una inteligencia emocional, las cuales se pueden emplear para conocer si las personas en específico las madres de familia desarrollan estas características durante la pandemia COVID 19.

En el modelo de Goleman concibe la inteligencia emocional como un conjunto de características clave para resolver con éxito los problemas vitales entre las que destacan: la habilidad de auto-motivarse y persistir sobre las decepciones; controlar el impulso para demorar la gratificación; regular el humor; evitar trastornos que disminuyen las capacidades cognitivas; mostrar empatía, y generar esperanza (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

Sin embargo las dimensiones planteadas en el modelo de Goleman y Meyer se han ido modificando a través del tiempo, se plantean cuatro dimensiones conformadas por diversas competencias para explicar la inteligencia emocional:

El conocimiento de uno mismo: esta dimensión hace referencia al autoconocimiento emocional, con habilidades o capacidades para atender señales internas; reconocer cómo los propios sentimientos afectan el desempeño laboral; escuchar a la intuición, y poder hablar abiertamente de las emociones para emplearlas como guía de acción.

La autorregulación: relacionada con cómo la persona maneja su mundo interno para beneficio propio y de los demás, las competencias que la integran son: autocontrol emocional, orientación a los resultados, adaptabilidad y optimismo.

La conciencia social: las competencias desarrolladas en esta dimensión son esenciales para establecer buenas relaciones interpersonales, se conforma de: empatía y conciencia organizacional.

La regulación de relaciones interpersonales: se enfoca principalmente a los aspectos de persuasión e influencia sobre otros, se integra de las competencias: inspiración de liderazgo, influencia, manejo de conflicto, y trabajo en equipo y colaboración (American Management Association, 2012; Goleman, 2011).

Modelo de Bar-On

Bar-On, hace un postulado enfocado en la inteligencia socioemocional, lo que permite analizar cómo aspectos sociales son parte de la conformación de la inteligencia emocional y esta cómo se desarrolla entre los individuos, los cuales interactúan entre sí y se adaptan a distintas circunstancias como lo es la pandemia de COVID-19.

Este modelo describe a la inteligencia socioemocional como un conjunto de competencias y habilidades, que determina la interacción entre individuos, como es expresar sus emociones y afrontar las demandas de la vida cotidiana (Bar-On, 2010, 2006). Formulando su modelo llamado, Emotional Social Intelligence, el cual describe cinco dimensiones las cuales son las siguientes:

Intrapersonal: esta dimensión consiste en tener conciencia de las propias emociones así como de su autoexpresión, las habilidades y competencias que la conforman son: autoreconocimiento, autoconciencia emocional, asertividad, independencia y auto actualización.

Interpersonal: dimensión que considera a la conciencia social y las relaciones interpersonales como su punto central, las habilidades y competencias que la comprenden son: empatía, responsabilidad social y establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias.

Manejo del estrés: los puntos centrales de esta dimensión son el manejo y regulación emocional, las habilidades que la conforman son: tolerancia al estrés y control de impulsos.

Adaptabilidad: el núcleo de esta dimensión es el manejo del cambio, las habilidades y competencias que la integran son: chequeo de realidad, flexibilidad y resolución de problemas.

Humor: es la última dimensión considerada por Bar-On y se relaciona con la motivación del individuo para manejarse en la vida. Se integra de las habilidades: optimismo y felicidad.

Clasificación psicopedagógica de las emociones

García Navarro (2017) cita a Bisquerra (2009) en cuanto a la clasificación psicopedagógica que realizó sobre el tipo de emociones que Bisquerra considera que surgen en las personas, las cuales son:

Emociones negativas: Miedo, Ira, Tristeza, Asco, Ansiedad, que conlleva una serie de reacciones tanto psicológicas como físicas.

Emociones positivas: Alegría, Amor, Felicidad, al igual contiene una serie de reacciones que influyen en la persona de una forma positiva equilibrada.

Emociones ambiguas: Sorpresa tanto agradable como desagradable, asombro, desconcierto, confusión, entre otras.

La clasificación de estas emociones sirve para ayudar a conocer cuál puede estar más presente durante el coronavirus, pues sin duda alguna las madres de familia han pasado de emociones negativas a positiva o ambiguas, pues con los cambios que han pasado en la pandemia es imposible mantenerse en una sola.

Modelo de Bisquerra y Alzina

Bisquerra y Alzina (2007) también realizaron aportaciones importantes a la inteligencia emocional a través de su modelo de competencias emocionales, con el cual asegura que dichas competencias son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.

Las que se describen a continuación:

Conciencia emocional: definida como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Se integra de cuatro microcompetencias: adquirir conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprender las emociones de los demás y tomar conciencia de la interacción entre emoción-cognición y comportamiento.

Regulación emocional: esta competencia se emplea para utilizar las emociones de forma adecuada, lo que supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar emociones positivas. Se conforma de cuatro microcompetencias: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y conflicto, desarrollo de habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.

Autonomía emocional: incluye un conjunto de características relacionadas con la autogestión emocional, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia personal. Se integra de siete microcompetencias: autoestima, automotivación, autoeficiencia, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia.

Competencia social: se refiere a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etcétera. Se compone de nueve microcompetencias: dominar habilidades sociales básicas, respeto a los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, mantener un comportamiento pro-social, cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos, y capacidad para gestionar situaciones emocionales.

Competencias para la vida y el bienestar: representan la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, orientados hacia la mejora del bienestar de vida personal y social. Se integra de seis microcompetencias: fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, bienestar emocional y la capacidad de fluir. Es la habilidad para generar experiencias positivas en la vida personal, profesional y social (Pérez- Escoda, Bisquerra, Filella y Soldevilla, 2010).

Investigaciones sobre las emociones en distintos contextos.

Diversas investigaciones han indagado sobre las emociones o inteligencia emocional, pero muy pocas están dirigidas a la situación emocional que tienen madres de familia durante esta pandemia, es por eso que este trabajo encontró algunas investigaciones referentes que nos dan una guía para llevar a cabo la investigación.

En la investigación *Ajuste familiar durante la pandemia COVID-19*, realizada por Lamcoba, Valero, Postigo, Pérez, Montoya (2020) se investigaron las variables que explican los problemas de ajuste emocional durante la pandemia COVID-19, donde participaron 31 diadas entre progenitores e hijos adolescentes con edad de 11 a 19 años, siendo sus cuidadores un 93.50% madres. Se evaluó la regulación emocional con el (cuestionario de Regulación Emocional; ERQ), la resiliencia (Escala de Resiliencia de Connor-Davidson; CD-RISC) y la sintomatología ansiosa, depresiva y el estrés (Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés; DASS). Se realizaron modelos de análisis comparativo cualitativo de conjuntos difusos (fsQCA), teniendo como variables más

relevantes en la explicación del desajuste emocional de los cuidadores, el clima familiar negativo y las estrategias de regulación emocional deficientes en sus hijos. En la explicación del malestar emocional de los adolescentes, lo fueron la baja resiliencia de estos y las estrategias deficientes de regulación emocional de sus padres.

Se realizó en Valencia, España, un estudio cuyo objetivo fue conocer la relación entre los modelos educativos familiares y sus efectos en la personalidad y agresividad de los hijos, realizado por Mestre, Samper, Tur, y Díez (2001). Se utilizaron los cuestionarios psicométricos: Big Five Questionnaire (BFQ), Parent - Child Relationship Inventory (PCRIM), teniendo como resultado que las madres se encontraban en una baja relación entre crianza y actitudes prosociales.

Otro estudio similar nombrado *Inteligencia emocional en la mejora de los estilos educativos de padres con hijos con edad escolar*, realizado por Ruvalcaba, Gallegos, Robles, Morales y González (2012), buscó como objetivo identificar la inteligencia emocional en estilos de crianza en los padres. Se aplicó a una muestra de 468 padres de familia mexicanos, un cuestionario con preguntas de tipo sociodemográfico, el Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) para evaluar la Inteligencia emocional percibida se aplicó la Escala de Normas y Exigencias (ENE-P) para identificar el estilo parental ejercido se aplicó la Escala de Afecto versión para padres (EA-P) que genera información sobre el tipo de comunicación que se establece entre padres e hijos. Los resultados muestran una sólida asociación entre las variables y una validez predictiva tanto de las habilidades emocionales como del tipo de comunicación en el ejercicio de un estilo parental inductivo.

Método

Pregunta de investigación

¿Cómo se encuentran emocionalmente madres de familia de menores de 3 a 8 años durante la pandemia COVID 19?

Objetivos

Conocer cómo se encuentran en el aspecto emocional las madres de familia de menores de 3 a 8 años durante la pandemia COVID 19, así como proponer un taller para su implementación en el futuro.

Población

La población que se ocupó para esta investigación fueron madres de familia con hijos menores de 3 a 8 años que cursen educación básica.

Selección de muestra: por conveniencia.

Tipo de diseño: descriptivo

Hipótesis

La pandemia COVID-19 junto con las medidas preventivas, generó en las madres de familia con hijos de 3 a 8 años de educación básica, emociones negativas, como lo son enojo, tristeza, angustia entre otras, desencadenando malestares psicológicos como estrés, depresión, ansiedad.

VARIABLES

Independiente: mujeres con hijos de 3 a 8 años que estén cursando educación básica.

Dependiente: el aumento de emociones negativas ante el COVID-19 en madres con hijos de 3 a 8 años.

Instrumento

Se realizó una escala Likert, con cinco dimensiones a evaluar con base al modelo de Bar-On, cada dimensión evaluó 5 afirmaciones, siendo un total de 25 afirmaciones las cuales tuvieron cuatro opciones de respuesta: siempre con un valor de 4, casi siempre con un valor de 3, a veces con un valor de 2, nunca con un valor de 1 (cabe aclarar que las afirmaciones “expreso mi enojo a mis hijos de una forma que no deseo,” mis emociones influyen en mis hijos dando un impacto negativo,” “sufro constantemente episodios de estrés con mis hijos,” “frecuentemente tengo

impulsos negativos ante ciertas situaciones estresantes durante la pandemia” y “Me es difícil adaptarme a la nueva normalidad en esta pandemia con mis hijos ya que se ha generado un descontrol en mis emociones,” se calificaron de forma contraria, dando un valor de siempre de 1. De casi siempre de un valor de 2, a veces con un valor de 3 y nunca con un valor de 4). (Véase el anexo 1).

Este cuestionario se aplicó a través de un formulario Google, donde las participantes pudieron responder de forma anónima.

Procedimiento

Se solicitó a las participantes contestar el cuestionario, se les indicó que toda la información recabada sería exclusivamente para fines académicos y que sería confidencial, cabe mencionar que al inicio del cuestionario se presentó un aviso de confidencialidad donde se expresó lo antes ya mencionado, así como las instrucciones y el tiempo que les tomaría contestar el cuestionario.

Las afirmaciones dentro del formulario se presentaron de forma aleatoria a manera que no todas las afirmaciones de una misma dimensión quedaran agrupadas, si no que se alternaron unas dimensiones con otras.

Análisis de resultados

Para este análisis de resultados, se realizó un cuestionario a través de Google formulario, y fue distribuido por plataformas como lo es WhatsApp, Facebook, Correo electrónico. El número de personas que accedieron a participar en esta investigación fue por una muestra por conveniencia, logrando obtener a 70 participantes, las edades de las participantes están en un rango de edad de 20, 30 y 40 años. El lugar de origen de las participantes, todas ellas de distintas partes de México, destacando más las participantes de Oaxaca, CDMX, siguiendo Puebla, Edo. De México, Chihuahua, Mérida Yucatán, Sonora, logrando obtener una muestra de distintos lugares de la república mexicana. El nivel académico de las participantes, un 63% menciona que cuenta con una educación a nivel superior, así como un 26.2 % menciona que cuenta con una educación en media superior, y un 9.8% refiere que solo cuenta con una educación básica (ver el gráfico 1). Así como

las participantes manifiestan ser algunas estudiantes, profesionistas, comerciantes, empleadas, amas de casas.



Gráfico.1. Grado académico

Análisis estadístico

Para esta investigación se procesaron los datos estadísticamente a través de cada dimensión. Se establecieron cinco dimensiones, que se correspondieron a la dimensión Intrapersonal, Interpersonal, Manejo de estrés, Adaptabilidad y Humor, cada una de ellas constó de 5 afirmaciones teniendo un total de 25. Por lo que para procesarlos de forma estadística, se sumaron los resultados totales de cada una de las afirmaciones de cada dimensión y, posterior a ello, se obtuvieron los promedios de cada afirmación, También se obtuvieron los promedios totales de cada dimensión lo que nos sirvió de igual manera para un mejor análisis.

Intrapersonal

En esta dimensión se identificaron en los participantes los siguientes resultados: en la afirmación “Expreso mis emociones con mis hijos, se obtuvo un promedio de 3.04% lo que significa que en la habilidad autoconciencia emocional hay un manejo adecuado. Por otro lado en la afirmación “Expreso respetuosamente mis emociones a mis hijos cuando necesito algo de ellos”, se obtuvo un promedio de 3.04% indicativo de que las madres expresan de una forma adecuada sus emociones. En lo que respecta a la afirmación “Expreso mi enojo a mis hijos constantemente de una forma que no deseo”, se obtuvo un promedio de 3.03% lo que muestra que las madres no muestran su enojo de una forma inadecuada teniendo un buen manejo en su autoexpresión. En cuanto a la afirmación

“Reconozco las emociones que surgen en mí durante la pandemia COVID-19”, se obtuvo un promedio de 3.43% la cual nos indica que en esta afirmación las participantes tienen una mayor fortaleza dentro de esta dimensión. En la afirmación siguiente “Me actualizo constantemente de forma independiente sobre como expresar mis emociones a mis hijos”, se obtuvo un promedio de 2.47%, lo que indica que las participantes deben reforzarse en el aspecto de actualización de como expresar sus emociones (Véase la tabla 1).

Tabla 1. Promedio de las afirmaciones de la dimensión Intrapersonal

Dimensión Intrapersonal	
Afirmaciones	Promedio
Expreso mis emociones con mis hijos.	3.04
Expreso respetuosamente mis emociones a mis hijos cuando necesito algo de ellos.	3.04
Me actualizo constantemente de forma independiente sobre como expresar mis emociones a mis hijos.	2.47
Expreso mi enojo a mis hijos constantemente de una forma que no deseo.	3.03
Reconozco las emociones que surgen en mí durante la pandemia COVID-19.	3.43

Interpersonal:

En esta dimensión se encontraron los siguientes resultados: en la afirmación “La relación que llevo con mis hijos durante la pandemia es buena” se obtuvo un promedio de 3.16% lo que implica que las madres tienen un buen desempeño en su relación interpersonal con sus hijos. Por otro lado, en la afirmación “Muestro empatía con los sentimientos que mis hijos tienen durante la pandemia” se obtuvo un promedio de 3.17 indicativo de que la gran mayoría de madres de familia muestran empatía con los sentimientos de sus hijos. Respecto a la afirmación “Enseño a mis hijos a manejar sus emociones para que se relacionen en sociedad de una forma respetuosa” se obtuvo un promedio de 3.31% lo que señala que las madres tienen un buen manejo con respecto a la conciencia social de sus hijos. En cuanto a la afirmación “Estoy consciente que, durante la pandemia, las personas, incluyendo mis hijos, muestran variantes en sus emociones” se obtuvo un promedio de 3.51% lo que demuestra que las madres tienen un buen desempeño en reconocer las

emociones de los demás. En la siguiente afirmación “Mis emociones influyen en mis hijos dando un impacto negativo” se obtuvo un promedio de 3.11% lo que indica que las madres consideran que no dan un impacto negativo en las emociones de sus hijos (Véase la tabla 2).

Tabla 2. Promedio de las afirmaciones de la dimensión interpersonal

Dimensión Interpersonal	
Afirmaciones	Promedios
La relación que llevo con mis hijos durante la pandemia es buena.	3.16
Muestro empatía con los sentimientos que mis hijos tienen durante la pandemia	3.17
Mis emociones influyen en mis hijos dando un impacto negativo	3.11
Enseño a mis hijos a manejar sus emociones para que se relacionen en sociedad de una forma respetuosa.	3.31
Estoy consciente que, durante la pandemia, las personas, incluyendo mis hijos, muestran variantes en sus emociones.	3.51

Manejo de estrés

En esta dimensión se encontraron los siguientes resultados en las afirmaciones: En cuanto a la afirmación “Regularmente cuando estoy frente a situaciones estresantes con mis hijos sé cómo controlarme” se obtuvo un promedio de 2.56% lo que evidencia que hay una ligera moderación en su control de estrés. Por otro lado en la afirmación “Sufro constantemente de episodios de estrés con mis hijos durante la pandemia COVID 19” se obtuvo el promedio de 2.64% mostrando que las madres si muestran episodios de estrés en esta pandemia. Respecto a la afirmación “Frecuentemente tengo impulsos negativos ante ciertas situaciones estresantes” se obtuvo un promedio de 3.03% lo que evidenció que existe una regulación en su manejo de impulsos. Para la afirmación “He aprendido a manejar mi estrés hacia mis hijos durante esta pandemia COVID 19” se obtuvo un porcentaje de 3.06% lo que nos indica que las participantes han aprendido manejar su estrés con sus hijos en la pandemia, En cuanto a la afirmación “Puedo manejar mis impulsos o emociones ante un caso de estrés en esta pandemia de COVID-19” se obtuvo un promedio de

2.51% lo que indica que deben fortalecerse el control de sus emociones ante situaciones estresantes (Véase la tabla 3)

Tabla 3. Promedio de las afirmaciones de la dimensión Manejo de estrés

Dimensión Manejo de estrés	
Afirmaciones	Promedio
Sufro constantemente de episodios de estrés con mis hijos durante la pandemia COVID 19.	2.64
Regularmente cuando estoy frente a situaciones estresantes con mis hijos sé cómo controlarme.	2.56
Puedo manejar mis impulsos o emociones ante un caso de estrés en esta pandemia de COVID-19.	2.51
Frecuentemente tengo impulsos negativos ante ciertas situaciones estresantes.	3.03
He aprendido a manejar mi estrés hacia mis hijos durante esta pandemia COVID 19	3.06

Adaptabilidad

En esta dimensión se obtuvieron los siguientes resultados en las afirmaciones: Para la afirmación “Para adaptarme mis emociones me han permitido tener flexibilidad ante nuevas circunstancias” se obtuvo un promedio de 2.84% lo que indica que las emociones si han tenido importancia para que exista una flexibilidad adaptativa. En cuanto a la afirmación “Me he adaptado a la nueva normalidad de vida durante esta pandemia con mis hijos” se obtuvo un promedio de 2.93%, reflejando una aceptación de adaptación al cambio. Respecto a la afirmación “Siempre encuentro la solución a problemas que surgen respecto a mis emociones durante la convivencia con mis hijos en este confinamiento” se obtuvo un promedio de 2.94 % haciendo notar que tienen un buen desempeño en cuanto a la solución de problemas. En la afirmación “Existen actividades durante la convivencia con mis hijos dentro de este confinamiento que me dan momentos de alegría” se obtuvo un promedio de 2.76% lo que muestra un bajo desempeño en su realidad hacia el cambio. Respecto a la afirmación “Me es difícil adaptarme a la nueva normalidad en esta pandemia con

mis hijos ya que se ha generado en mí un descontrol de mis emociones” obtuvo un promedio de 2.94% lo que evidencia que existe un control en la flexibilidad en adaptabilidad. (Véase la tabla 4).

Tabla 4. Promedio de las afirmaciones de la dimensión Adaptabilidad.

Dimensión Adaptabilidad	
Afirmaciones	Promedio
Me he adaptado a la nueva normalidad de vida durante esta pandemia con mis hijos.	2.93
Existen actividades durante la convivencia con mis hijos dentro de este confinamiento que me dan momentos de alegría	2.76
Para adaptarme mis emociones me han permitido tener flexibilidad ante nuevas circunstancias.	2.84
Siempre encuentro la solución a problemas que surgen respecto a mis emociones durante la convivencia con mis hijos en este confinamiento	2.94
Me es difícil adaptarme a la nueva normalidad en esta pandemia con mis hijos ya que se ha generado en mí un descontrol de mis emociones.	2.94

Humor

En esta dimensión se obtuvieron los siguientes resultados en las afirmaciones: Para la afirmación “Cuando se me presenta un obstáculo durante esta pandemia siempre tengo optimismo para resolverlo”, se obtuvo un promedio de 2.94% lo que demuestra que tienen un manejo adecuado en su optimismo. En cuanto a la afirmación “Existen actividades durante la convivencia con mis hijos dentro de este confinamiento que me dan momentos de alegría” se obtuvo un promedio de 3.17% lo que indica que hay una buena regulación en la felicidad. Por otro lado para la afirmación “Pese a las circunstancias del confinamiento mi estado de ánimo con mis hijos es por lo regular positivo” se obtuvo un promedio de 3.14%, lo que demuestra que tienen un manejo adecuado en actitud positiva. Para la afirmación “Mis hijos me dan alegría para seguir adelante con este confinamiento” se obtuvo un promedio de 3.80% evidenciando que tienen una adecuada motivación. Respecto a la afirmación “Tomo con humor cuando mis hijos realizan algo que no va dentro de las reglas de la casa” se obtuvo un porcentaje de 2.37% reflejando que deben fortalecer la habilidad en cuanto a su sentido del humor.

Tabla 5. Promedio de las afirmaciones de la dimensión Humor

Dimensión Humor	
Afirmaciones	Promedio
Cuando se me presenta un obstáculo durante esta pandemia siempre tengo optimismo para resolverlo.	2.94
Existen actividades durante la convivencia con mis hijos dentro de este confinamiento que me dan momentos de alegría	3.17
Pese a las circunstancias del confinamiento mi estado de ánimo con mis hijos es por lo regular positivo.	3.14
Mis hijos me dan alegría para seguir adelante con este confinamiento	3.80
Tomo con humor cuando mis hijos realizan algo que no va dentro de las reglas de la casa.	2.37

Resultados de las dimensiones

En las dimensiones evaluadas en este cuestionario se obtuvieron los siguientes resultados, en la dimensión “Interpersonal” se obtuvo un promedio de 3.25% lo que indica que en este aspecto la muestra tiene un manejo estable en las habilidades empatía, responsabilidad social y establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, sin embargo, se debe fortalecer en el manejo de sus emociones ante situaciones estresantes. Por otra parte en la dimensión “Humor” se obtuvo un promedio total de 3.9 lo que evidencia que las participantes tiene un buen manejo en su motivación, optimismo y felicidad más sin embargo deben fortalecerse en su sentido del humor. En cuanto a la dimensión “Intrapersonal” se obtuvo un promedio total de 3.00% lo que refleja que las participantes tienen un buen manejo en esta habilidad, sin embargo, debe fortalecerse en los aspectos auto actualización y expresión de emociones. Respecto a la dimensión “Adaptabilidad” se obtuvo un promedio total de 2.88% lo que señala que se debe fortalecer el aspecto referente al realidad hacia el cambio., Por último la dimensión “Manejo de estrés” se obtuvo un promedio de 2.76% siendo la dimensión con más bajo promedio lo que nos indica que en esa dimensión las

participantes necesitan mejorar sus fortalezas en las habilidad de regulación emocional (Véase la tabla 6).

Tabla 6. Resultados de las dimensiones

Dimensiones	Total promedio
Interpersonal	3.25
Humor	3.9
Intrapersonal	3.00
Adaptabilidad	2.88
Manejo de estrés	2.76

Áreas de oportunidad según las habilidades de las dimensiones

Con base a los resultados las áreas de oportunidad que se detectaron en el cuestionario general son las siguientes: en la dimensión intrapersonal, en la afirmación “Me actualizo constantemente de forma independiente sobre como expresar mis emociones a mis hijos” se encontró un promedio de 2.47% los cual nos indica que en esta área se debe fortalecer más estas habilidades ya que se observa que las participantes tienen poco manejo en cuanto su auto actualización. En cuanto a la afirmación “Reconozco las emociones que surgen en mí durante la pandemia COVID-19” se encontró un promedio de 3.43 % lo que nos indica que las participantes tienen esa habilidad un buen manejo en reconocer sus emociones. Respecto a la dimensión interpersonal en la afirmación “Estoy consciente que, durante la pandemia, las personas, incluyendo mis hijos, muestran variantes en sus emociones” se encontró un promedio de 3.51% lo que indica que en esta habilidad las participantes muestran un buen manejo en estas habilidades ya que muestran tener la habilidad en reconocer los sentimientos de los demás. En la dimensión manejo de estrés en la afirmación “Puedo manejar mis impulsos o emociones ante un caso de estrés en esta pandemia de COVID-19” se encontró un promedio de 2.51% lo que nos indica que esta habilidad debe fortalecerse ya que no hay una buena regulación en expresar sus emociones. Respecto a la afirmación “He aprendido a manejar mi estrés hacia mis hijos durante esta pandemia COVID 19” se encontró un promedio de 3.06 lo que indica que en esta habilidad las participantes tienen un manejo regular en el manejo de estrés por parte de las participantes. Por otro lado en la dimensión adaptabilidad en la afirmación “Siempre encuentro la solución a problemas que surgen respecto a mis emociones

durante la convivencia con mis hijos en este confinamiento” se encontró un promedio de 2.94% lo que nos indica que en esta habilidad las participantes tienen un buen manejo por lo que se registró que la habilidad solución de problema no representa un obstáculo en sus emociones. Por otro lado en la afirmación “Existen actividades durante la convivencia con mis hijos dentro de este confinamiento que me dan momentos de alegría.” se obtuvo un promedio de 2.76 % lo que indica que en esta habilidad las participantes tienen que fortalecer sus habilidades, en cuanto a la realidad hacia el cambio. Respecto a la dimensión humor en la afirmación “Mis hijos me dan alegría para seguir adelante con este confinamiento” se obtuvo un promedio de 3.80% lo que nos indica que esta habilidad las participantes tienen un buen manejo en esta afirmación ya que indica que tienen una buena motivación. Finalmente, en la afirmación “Tomo con humor cuando mis hijos realizan algo que no va dentro de las reglas de la casa” se obtuvo un promedio de 2.37 lo que indica que las participantes deben fortalecerse en esta habilidad ya que se observa que su sentido del humor puede estar afectado.

Propuesta para el diseño del taller.

De acuerdo con los datos analizados, los contenidos temáticos para la propuesta de un taller para mejorar las emociones de madres de familia durante la pandemia COVID-19 son los siguientes:

Dimensión intrapersonal: de acuerdo a las problemáticas encontradas se plantea trabajar, en auto actualización donde se pretende que puedan aprender a comunicar y expresar emociones, esto a través de diversos recursos de apoyo.

Dimensión interpersonal: de acuerdo a las problemáticas encontradas se plantea trabajar la empatía y el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, a través de recursos de apoyo para mejorar estas habilidades, tomando como apoyo sus fortalezas como lo es la responsabilidad social.

Dimensión manejo de estrés: de acuerdo con las problemáticas encontradas se plantea trabajar el manejo y regulación emocional y en las habilidades de tolerancia al estrés tomando su fortaleza en el control de impulsos, a través de diversos recursos que permitan potencializar esas habilidades.

Dimensión adaptabilidad: de acuerdo con las problemáticas encontradas se plantea trabajar en el manejo del cambio y en las habilidades realidad hacia el cambio, tomando como punto de apoyo sus fortalezas en resolución de problemas, a través de diversos recursos que permitan potencializar esas habilidades.

Dimensión humor: de acuerdo con las problemáticas encontradas se plantea trabajar, con relación a la motivación del individuo para manejarse en la vida, en las habilidades de optimismo, tomando como punto de apoyo sus fortalezas en habilidades de felicidad, esto a través de diversos recursos que permitan potencializar estas habilidades (Véase los anexos 2, 3, 4, 5, 6,7).

Discusión

Ante la pregunta de investigación ¿Cómo se encuentran emocionalmente madres de familia de menores de 3 a 8 años durante la pandemia COVID 19? se pudo concretar en base a los resultados, que en aspectos como el manejo de estrés, adaptabilidad y cuestiones intrapersonales, las madres de familia muestran un bajo nivel, por lo que se puede establecer que las madres de familia están experimentando emociones negativas durante esta pandemia, en comparación a las investigación realizada por Lamcoba, Valero, Postigo, Pérez, Montoya (2020) la cual buscó conocer problemas de ajuste emocional durante la pandemia COVID-19, y en la que se encontró que las cuidadoras tenían estrategias de regulación emocional deficientes. Lo mismo se encontró en la investigación realizada Mestre, Samper, Tur, y Díez (2001) cuyo objetivo fue conocer la relación entre los modelos educativos familiares y sus efectos en la personalidad y agresividad de los hijos, hallándose que las madres se encontraban en una baja relación entre crianza y actitudes pro sociales. En esta investigación, se concluye que las madres de familia de menores de 3 a 8 años necesitan fortalecer sus emociones en algunos aspectos desde el ámbito intrapersonal y social, así como lograr un buen manejo en el estrés.

En cuanto a la hipótesis plateada en esta investigación

“La pandemia COVID-19 junto con las medidas preventivas, generó en las madres de familia con hijos de 3 a 8 años de educación básica, emociones negativas, como lo son enojo, tristeza,

angustia entre otras, desencadenando malestares psicológicos como, estrés, depresión, ansiedad”, se puede concluir que las madres de familia en la escala de manejo de estrés salieron con un promedio bajo de 2.76% y en la dimensión adaptabilidad también salieron con un promedio bajo de 2.88% con lo cual se acepta la hipótesis de que las madres de familia están presentando emociones negativas y desencadenando malestares psicológicos.

Alcances

Los alcances en esta investigación, fue conocer las áreas de oportunidad para mejorar las emociones de una población estudiantil integrada por madres de familia.

Limitaciones:

La difusión del cuestionario para obtener una muestra mayor de participantes, toda vez que la pandemia actual, impidió un contacto personal.

Conclusión

En esta investigación se pudieron obtener datos importantes para conocer cómo se encuentran las madres de familia con hijos de 3 a 8 años durante la pandemia del COVID-19, permitiéndonos conocer áreas de oportunidad para desarrollar la propuesta de un taller que pueda servir para mejorar las habilidades emocionales de las participantes, así mismo contrastar la diferentes investigaciones planteadas en la investigación con los resultados obtenidos, así como revisar la hipótesis para afirmarla.

Así mismo dar respuesta a la pregunta de investigación ¿Cómo se encuentran emocionalmente madres de familia de menores de 3 a 8 años durante la pandemia COVID 19? Deduciendo que las madres de familia necesitan fortalecer sus emociones en esta pandemia ya que muestran pocas fortalezas en cuanto algunas las competencias emocionales.

Referencias

American Management Association (2012). Leading with emotional intelligence. Nueva York. AMA.

Balluerka, Gomez, Gorostiaga, Espada, Padilla, Santed, (2020). Las consecuencias psicológicas del COVID 19 y el confinamiento. Recuperado de: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf

Baron, Reuven (2006). “The Bar-On model of emotional social intelligence (ESI)”, en *Psicothema*, 18, (1), 13-25. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3271>

Baron, Reuven (2010). “Emotional intelligence: an integral part of positive psychology”. *South African Journal of Psychology*, 4, (1), 62. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/228373303_Emotional_Intelligence_An_Integral_Part_of_Positive_Psychology.

Bisquerra, A. R y Nuria, P. E. (2007). Competencias emocionales, en *Educación. UNED* 21, (10), 61-82. Recuperado de: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/10-03.pdf> [consulta: enero 2012].

Bolaños, Bolaños, Gómez, Escobar. (2013). Origen del concepto de inteligencia emocional. 18. Recuperado de: <https://comunicacionorganizacional2013.files.wordpress.com/2013/04/grupo-1-inteligencia-emocional.pdf>

Bravo, G, B. Oviedo, G.A. (2020). Estrés emocional por aislamiento social por la pandemia COVID-19 en padres vulnerables. 590. Recuperado de: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1712/3296>

Comisión Internacional de las Mujeres. (2020) El COVID-19 en la vida de las mujeres razones para conocer los impactos diferenciados. 25. Recuperado de: <https://www.oas.org/es/cim/docs/ArgumentarioCOVID19-ES.pdf>

Comisión Económica Para América Latina (CEPAL). (2020). La educación en tiempos de pandemia. Recuperado de: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45904>

Fragoso-Luzuriaga. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Uniersia*. 16,(VI),16. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ries/v6n16/v6n16a6.pdf>

Fernández, Hernández, Nolasco, Herrera. (2020). Lecciones del COVID-19 para el sistema educativo mexicano.17.

Garcia, N. (2017). *Formación del profesorado en educación emocional. Diseño, aplicación y evaluación*. Programa de doctorado: educación y sociedad. Universitat de Barcelona, 347.

Goleman, Daniel. (2011). *Leadership: the power of emotional intelligence*. Estados Unidos de América, AMA.

Lamcoba, Valero, Postigo, Pérez, Montoya. (2020). Ajuste familiar durante la pandemia COVID-19: un estudio de diadas. *Revista psicológica clínica de niños y adolescente*, 7(3),66-72 Recuperado de: <file:///C:/Users/ACER/Downloads/Dialnet-AjusteFamiliarDuranteLaPandemiaDeLaCOVID19UnEstudi-7649334.pdf>

Mestre, M.V., Samper, P., Tur, A., y Díez, I.(2001). Estilos de crianza y desarrollo prosocial de los hijos. *Rev. de Psicol. Gral y Aplic.*,54(4),691-703.

Morales, Montoya, Bosh, et al. (2020). Condiciones de salud mental durante la pandemia COVID-19. *Revista internacional de investigación en adicciones*. 6(2) Recuperado de: <http://riiad.org/index.php/riiad/article/view/riiad.2020.2.03/314>

Naranjo Pereida, M,L. (2009) Una revisión teórica del estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. Revista educación, 33(2),171-190. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989). Seis programas para prevenir y controlar el estrés. Madrid: Deusto

Pérez, E,N, Bisquerra, R. y Soldevilla F. (2010), “Construcción del Cuestionario de Desarrollo Emocional de Adultos”, REOP, 21, (2), Barcelona,367-379, disponible en <http://www.uned.es/reop/pdfs/2010/21-2%20-%20Perez%20Escoda%20-%20Bisquerra>.

Ruvalcaba,Gallegos ,Robles, Morales, González. (2012). Inteligencia emocional en la mejora de los estilos educativos de padres con hijos en edad escolar. México. Universidad de Guadalajara. Pp.9. recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v3n3/3n3a04.pdf>

Urza, Vera- Villaroel, Caqueo-Urizar,& Polanco-Carasco. (2020). La psicología en prevención y manejo del COVID-19.aportes desde la evidencia. Terapia psicológica, 38 (1), 16.

Anexos

Anexo.1

DIMENSIONES	AFIRMACIONES
Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none">• Expreso mis emociones con mis hijos• Expreso respetuosamente mis emociones a mis hijos cuando necesito algo de ellos.• Me actualizo constantemente de forma independiente sobre como expresar mis emociones a mi hijos• Expreso mi enojo a mis hijos constantemente de una forma que no deseo.• Reconozco las emociones que surgen en mí durante la pandemia COVID-19.
Interpersonal	<ul style="list-style-type: none">• La relación que llevo con mis hijos durante la pandemia es buena.• Muestro empatía con los sentimientos que mis hijos tienen durante la pandemia• Mis emociones influyen en mis hijos dando un impacto negativo• Enseño a mis hijos a manejar sus emociones para que se relacionen en sociedad de una forma respetuosa.• Estoy consciente que, durante la pandemia, las personas, incluyendo mis hijos, muestran variantes en sus emociones.
Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none">• Sufro constantemente de episodios de estrés con mis hijos durante la pandemia COVID 19.

	<ul style="list-style-type: none"> • Regularmente cuando estoy frente a situaciones estresantes con mis hijos sé cómo controlarme. • Puedo manejar mis impulsos o emociones ante un caso de estrés en esta pandemia de COVID-19. • Frecuentemente tengo impulsos negativos ante ciertas situaciones estresantes. • He aprendido a manejar mi estrés hacia mis hijos durante esta pandemia COVID 19.
<p>Adaptabilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Me he adaptado a la nueva normalidad de vida durante esta pandemia con mis hijos. • La organización de mis actividades, ha facilitado mi adaptación en esta nueva normalidad. • Para adaptarme mis emociones me han permitido tener flexibilidad ante nuevas circunstancias. • Siempre encuentro la solución a problemas que surgen respecto a mis emociones durante la convivencia con mis hijos en este confinamiento • Me es difícil adaptarme a la nueva normalidad en esta pandemia con mis hijos ya que se ha generado en mí un descontrol de mis emociones.
<p>Humor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando se me presenta un obstáculo durante esta pandemia siempre tengo optimismo para resolverlo • Existen actividades durante la convivencia

	<p>con mis hijos dentro de este confinamiento que me dan momentos de alegría</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pese a las circunstancias del confinamiento mi estado de ánimo con mis hijos es por lo regular positivo. • Mis hijos me dan alegría para seguir adelante con este confinamiento • Tomo con humor cuando mis hijos realizan algo que no va dentro de las reglas de la casa.
--	---

Anexo. 2

Nombre del taller: Taller par manejo de emociones en madres de familia con hijos de 3 a 8 años.	Numero de sesiones: 5
Nombre del facilitador: Evelyn Abigail Juárez López	
Objetivo del taller: Mejorar las habilidades en las competencias emocionales de madres de familia durante la pandemia COVID-19.	Perfil de las participantes: Ser madres de familia con hijos de 3 a 8 años, tener conocimientos básicos en computación o medios digitales.
<p>Objetivos</p> <p>Mejorar las emociones en madre de familia de 3 a 8 años.</p> <p>Para mejorar las habilidades en las competencias emocionales: intrapesonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad, humor.</p>	

Anexo .3

Primer bloque							
Dimensión Intrapersonal y bienvenida.							
Contenidos temáticos	Objetivos específicos	Actividades del instructor	Técnicas didácticas o actividades	Recursos digitales y materiales didácticos		Evaluación	Duración
				Materiales o recursos digitales	Equipos requeridos		

Presentación y bienvenida.	Presentar el taller su objetivo, su duración, presentar al facilitador y los recursos con los que se trabajaran para el taller.	Dara la bienvenida a las participantes de una forma que se sientan cómodas, así como explicara los objetivos del taller y lo que se llegara a trabajar durante la duración.	Exposición de la presentación del taller, objetivos y temas a trabajar.	Diapositivas Plataforma meet	Computadora	Informativa	20 minutos.
Actividad para romper el hielo: Habilidades aprendidas durante la pandemia COVID-19 y Habilidades no aprendidas	Que las participantes se conozcan e interactúen en base a sus habilidad y emociones que han adquirido o no han desarrollado.	El instructor mencionara su nombre y comentara una habilidad aprendida durante estas pandemia y mencionara una o dos habilidades no aprendida durante esta pandemia y explicara lo que le ha generado en su persona, posteriormente se le invitara a cada participante a mencionar una habilidad aprendida y otra no aprendida y comentaran lo que ha generado en su vida durante este tiempo de pandemia.	Actividad Las participantes mencionaran las habilidades y las no habilidades adquiridas en esta pandemia y explicaran su sentir al respecto.	Diapositivas Plataforma meet	computadora	Diagnostica	20 minutos
Expresando y reconociendo mis emociones a través de una comunicación respetuosa.	Que las participantes reconozcan sus emociones y las sepan expresar de una forma respetuosa.	El instructor les leerá el cuento el moustro de colores donde se explicaran las emociones y los colores que se le asigna a cada emoción, posterior a ello se	Cuento Diapositivas con imágenes donde se muestren afirmaciones respetuosas o no respetuosas.	Diapositivas Plataforma meet	Computadora	Formativa	20 minutos

		presentara una imagen donde se muestren dos formas de expresar esa emoción y las participantes elegirán las más cercanas a su sentir.					
--	--	---	--	--	--	--	--

Anexo. 4

Bloque 2							
Dimensión Interpersonal							
Contenidos temáticos	Objetivos específicos	Actividades del instructor	Técnicas didácticas o actividades	Recursos digitales y materiales didácticos		Evaluación	Duración
				Materiales o recursos digitales	Equipos requeridos		
Conocer por que es importante enseñarles a nuestros hijos la responsabilidad social a nuestros hijos.	Que las madres de familia conozcan que es la responsabilidad social y algunas sugerencias de cómo enseñarla a sus hijos.	El facilitador explicara que es la responsabilidad social y cómo impacta está en la sociedad. A través de una historia se concientizara a las madres de familia, posterior a ello con una serie de preguntas se contestaran las madres de familia de porque es importante la responsabilidad social en nuestros hijos al expresar su sentir en los sentimientos de los demás.	Explicación mediante diapositivas, Historia Preguntas Plataforma meet Plataforma meet	Diapositivas Video Preguntas	Computadora	Formativa	25 minutos
Memorama de relaciones interpersonales sanas entre madre	Que las madres a través de la imágenes del memorama	El instructor a través de un juego memorama pondrá a jugar a las	Memorama Plataforma meet	Memorama en plataforma educacplay	Computadora	Formativa	25minutos

e hijo.	encuentre imágenes con relaciones interpersonales sanas e in sanas para que ellas comente cuál es su percepción	participantes para encontrar las imágenes igual y las participantes expresar lo que ven en las imágenes. Todo esto dentro de la misma sesión .		o alguna otra plataforma que permita su elaboración			
---------	---	--	--	---	--	--	--

Anexo.5

Bloque 3 Manejo de estrés							
Contenidos temáticos	Objetivos específicos	Actividades del instructor	Técnicas didácticas o actividades	Recursos digitales y materiales didácticos		Evaluación	Duración
				Materiales o recursos digitales	Equipos requeridos		
Relajación muscular y progresiva	Que la participante aprenda la relajación muscular y progresiva para inhibir su control de impulsos.	El instructor enseñara a las participantes la relajación muscular progresiva, en que consiste y que se logra con ello.	Se pedirá a los participantes que se ponga en una posición cómoda, posterior a ello consiste en apretar, tensar y diferentes grupos musculares, acompañándolo de una respiración profunda, poco a poco el participante tiene que destensar sus musculo en un tiempo de 10 segundos	Audio de la computadora Música relajante silla	computadora	Formativa	25 minutos
Imaginación guiada	Que las madres identifiquen los puntos más frecuente de estrés que tiene ante esta pandemia y escribirlo en una	El instructor pedirá a las personas que se siente en un lugar cómodo y posterior van a hacer una respiración	Plataforma meet Instrucciones Hojas	Plataforma Meet Música	Computadora 3 Hojas blancas Colores Lugar sin ruidos	Formativa	25 minutos

	hoja, posterior a ello a través de dibujos con diferentes colores representar que emoción le causa, en posterior a ello escribir como les gustaría superarlo en una hoja y exponer en su hoja un plan de acción.	profunda con los ojos cerrados, a partir de una cuenta de 10 segundos, posterior a partir de un análisis personal identificarán que les está generando estrés y los anotarán en una hoja en blanco					
--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo.6

Bloque 4 Adaptabilidad							
Contenidos temáticos	Objetivos específicos	Actividades del instructor	Técnicas didácticas o actividades	Recursos digitales y materiales didácticos		Evaluación	Duración
				Materiales o recursos digitales	Equipos requeridos		
Aprendiendo a conocer y reconocer nuestros tiempos según su importancia	Que las madres de familia aprendan a reconocer sus tiempos y lo importante que es organizar su día para una mejor adaptación.	El instructor enseñar de una forma breve una propuesta de cómo pueden las madres de familia organizar su día o actividades a través de sus necesidades. Esto a través de una tabla en word donde ellas empezaran a poner las actividades en el día su importación y una hora para hacerlo.	Formato en Word Computadora Plataforma meet	Diapositivas Formato de Word	Computadora	Formativa	25 minutos
Exponer la realidad social actual y sus posibles acciones para afrontarla.	Explicar lo que se esta viviendo actualmente en esta pandemia, su consecuencias	El instructor expondrá a través de diapositivas todas consecuencias	Diapositivas con exposición Plataforma meet	Diapositivas	Computadora	Formativa	25 minutos

	positivas y las negativas y exponer algunas estrategias para sobrellevar la realidad actual con una mejor adaptación.	positivas y negativas durante esta pandemia y buscar y exponer algunas estrategias para poder mejor sobre llevar la adaptación					
--	---	--	--	--	--	--	--

Anexo.7

Bloque 5							
Dimensión Humor y cierre.							
Contenidos temáticos	Objetivos específicos	Actividades del instructor	Técnicas didácticas o actividades	Recursos digitales y materiales didácticos		Evaluación	Duración
				Materiales o recursos digitales	Equipos requeridos		
Historia sobre optimista y el pesimista	Que las madres reconozcan el optimismo a través de una historia presentada y el pesimismo y expresen porque creen que es importante ser optimista en esta pandemia.	El instructor Reproducirá el video el optimista y el pesimista Posterior a ello expondrá las parte que expresa optimismo en el video y el pesimismo igual y preguntara a las participantes porque consideran ellas el optimismo y cómo piensan que se puede lograr	Explicación mediante diapositivas, Historia Preguntas Plataforma meet	Diapositivas Video Preguntas	Computadora	Formativa	20 minutos
Actividad de cierre a través de la actividad Establecimiento de metas	El instructor propondrá hacer un establecimiento de metas durante este inicio de año con la pandemia de una forma optimista.	El instructor propondrá hacer un establecimiento de metas en un papel donde las participantes decretaran 3 metas a corto, mediano y largo plazo donde logre	Plataforma meet Papel Lápiz diapositivas	Plataforma meet Diapositiva	Computadora	Formativa	20 minutos

		interiorizar con sus emociones y su optimismo para lograrlo.					
Cuestionario de cierre y agradecimientos	Se proporcionara un cuestionario de cierre para que las participantes expongan su sentir y evaluación que le dan al taller.	El instructor proporcionara El cuestionario de cierre y dara 10 minutos para que lo contesten posterior a ello dará las gracias por su participación y el tiempo brindado. Y dará una frase motivante.	Cuestionario diapositivas	Computadora Enlace de cuestionario	computadora	Evaluativa	20 minutos