



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

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

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en Psicología Clínica

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PADRES DURANTE LA CONTINGENCIA SANITARIA POR COVID-19.

### REVISIÓN TEÓRICA.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

MAGDALENA TREJO GONZÁLEZ

Director: Lic. Judith Rivera Baños

Secretaria: Lic. Alba Nubia Tabares Arellano

Vocal: Mtra. Adriana Concepción Rojas Baltazar



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de  
México Febrero, 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

INTRODUCCIÓN .....	3
1. COVID-19 PANDEMIA MUNDIAL .....	6
2. CAMBIOS SOCIALES POR CONTINGENCIA SANITARIA DE COVID-19 .	9
2.1 Impacto en el sector salud y economía .....	10
2.2 Impacto en el sistema educativo .....	11
2.3 Impacto en la vida familiar .....	14
3. EMOCIONES, SU ORIGEN, SIGNIFICADO Y FISIOLÓGÍA .....	15
4. INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	21
5. ETAPAS DE DESARROLLO HUMANO EN EDAD ESCOLAR .....	23
6. INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA NIÑOS EN EL HOGAR .....	27
7. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADULTOS .....	32
7.1 Etapas de desarrollo en adultos .....	34
7.2 Psicoeducación emocional .....	35
7.3 Regulación emocional .....	37
7.3.1 Motivación .....	38
7.3.2 Habilidades sociales .....	41
DISCUSIÓN .....	43
REFERENCIAS .....	48

## INTRODUCCIÓN

La repentina aparición de covid 19 en China y su propagación por todo el mundo creando una pandemia de alto contagio y letalidad media según la salud actual de las poblaciones, donde cabe mencionar que México no se encuentra entre los países con hábitos más saludables posibles, esto ha creado cambios inesperados en la sociedad que van desde lo económico, sector salud y por supuesto ha tenido gran impacto en el sector educativo que a la vez se ha reflejado significativamente en las familias. Los pilares de la familia ahora aparte de llevar a cabo las acciones necesarias para las necesidades básicas que se vieron notablemente afectadas por la pandemia, ya que en México un gran porcentaje de la población tiene entrada de dinero de trabajo informal que generan ingresos día a día para sus necesidades, deben cubrir la demanda educativa de los hijos en edad escolar y ciertamente se ven sobrepasados por las tensiones diarias, por aumento de responsabilidades y los cambios sociales que se están presentando, que van desde lo económico, cambios de hábitos saludables de alimentación, medidas de higiene, escuela en casa, medidas de aislamiento, en general la nueva normalidad.

Todo esto mencionado nos lleva a cuestionarnos sí *¿los padres de familia cuentan con la inteligencia emocional necesaria para contener a la familia y guiar a sus hijos de edad escolar desde casa en época de contingencia sanitaria de una manera funcional?*

Como estudiantes de psicología, aparte de prepararnos adecuadamente para la labor posterior, una de nuestras responsabilidades es promover la salud mental con constante preparación, actualización y diseño de intervenciones que no queden en lo teórico y puedan ser aplicadas en la vida cotidiana de los usuarios con técnicas o estrategias que tengan un impacto positivo en la vida.

En el capítulo uno se hace una breve descripción de lo que es covid 19, cifras en México, descripción de casos sospechosos, propensos y confirmados, grupos de vulnerabilidad, sintomatología, y posible tratamiento actual. Posteriormente en el capítulo dos se exponen algunos de los cambios sociales que se han presentado por la pandemia y específicamente los cambios en México que van desde la economía que desde antes parecía desfavorecida por el asunto del bajo costo del petróleo, el equivalente del peso contra el dólar, la forma de economía informal que si bien muchas familias viven de esa fuente de ingreso evitan impuestos, la fragilidad de los institutos de la salud, impacto en el sistema educativo que enfrenta grandes retos para llevar a cabo los objetivos de enseñanza-aprendizaje y finalmente el reflejo que ha tenido en las familias mexicanas y las habilidades que requieren los padres de familia para llevar a cabo los cambios presentados drásticamente.

En el capítulo tres se describen lo que son las emociones, dónde y cómo se generan, así mismo, en el capítulo cuatro se habla de inteligencia emocional, habilidad necesaria y determinante para el logro de los objetivos personales y sociales. Los estudios demuestran que la inteligencia emocional tiene un rol mayor en el éxito individual en cualquier cosa que no pueda medirse en una prueba de inteligencia estándar. Para el capítulo cinco se hace una descripción breve de las etapas de desarrollo de los 6 a los 15 años que es considerada la edad escolar por los autores, además se describen algunas de las necesidades dentro de los tres principales factores que son físico, social y cognitivo, esto con la finalidad de ofrecer una visión de comprensión y empatía a los padres de familia que cuestionan algunas actitudes de los hijos y no saben cómo apoyarlos, motivarlos y entenderlos.

En el capítulo seis se muestran algunas técnicas, de las más básicas pero significativas que los padres de familia pueden utilizar con sus hijos en casa para estimular la inteligencia emocional, así mismo el capítulo siete se describen algunas técnicas de inteligencia emocional personal, es decir, para que los padres de familia apliquen con ellos mismos, ya que para promover la inteligencia emocional en los

hijos es esencial contar con ella y aplicarla de manera regular en la vida personal. También, se muestra a modo de propuesta de intervención una visión a la psicoeducación emocional y se promueven algunas técnicas de relajación además de prácticas a modo de tareas sencilla pero significativas que se pueden hacer en conjunto con la familia y que aportan un espacio de conexión, empatía y relajación entre la familia estimulando la inteligencia emocional en todos los miembros. Finalmente, en la discusión se redacta una opinión personal de la revisión teórica expuesta.

## 1. COVID-19 PANDEMIA MUNDIAL

En México, según el sitio oficial de la Secretaría de Salud hasta el día de hoy (30 de octubre de 2020) van 52,955 en total de casos activos estimados, 100,454 en total de casos sospechosos, 91,289 en total de defunciones y 73.2% en total de porcentaje de casos recuperados, esto por pandemia mundial de covid-19, llamada así por ser un virus de la familia Coronaviridae presentado a finales de 2019. El virus identificado como Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS-CoV-2 por sus siglas en inglés) y la enfermedad infecciosa causada por este, COVID-19, es de la familia Coronaviridae, que cuenta con cuatro clasificaciones de las cuales tres son exclusivas en animales y una además de animales afecta al ser humano. Los coronavirus tienen forma esférica o irregular, con un diámetro aproximado de 125 nm. (Díaz y Toro, 2020).

En un inicio, en el mes de diciembre de 2019, un brote de casos de una neumonía grave se inició en China. Debido a que los estudios epidemiológicos iniciales determinaron que la enfermedad se extendía rápidamente, siendo más agresiva en adultos entre los 30 y 79 años, con una letalidad global del 2,3%, en China el brote se extendió rápidamente en número de casos y en diferentes regiones durante los meses de enero y febrero de 2020. Esta enfermedad, ahora conocida como COVID-19, continuó propagándose a otros países asiáticos y luego a otros continentes. El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la contingencia de la pandemia de COVID-19, invitando a todos los países a tomar medidas y reunir esfuerzos de control en lo que parece ser la mayor emergencia en la salud pública mundial de los tiempos modernos. Las tasas de letalidad se estiman entre 1% y 3%, afectando principalmente a los adultos mayores y a aquellos con comorbilidades, como hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer. El periodo de incubación promedio es de 5 días, pero puede ser hasta de 14 días. Muchas personas infectadas pueden ser asintomáticos; sin embargo, debido a que liberan grandes cantidades de virus, son un desafío

constante para evitar la propagación de la infección, causando el colapso de los sistemas de salud en las áreas más afectadas. La vigilancia intensa es vital para controlar la mayor propagación del virus, y el aislamiento sigue siendo el medio más efectivo para bloquear la transmisión (Ramos, 2020).

Las clasificaciones diagnósticas son las siguientes: a) caso sospechoso: Paciente con enfermedad respiratoria aguda (con fiebre y al menos un signo o síntoma de enfermedad respiratoria, como tos, ahogo, catarro, etc.), con historia de viaje o de residencia en un área en la que se haya reportado transmisión comunitaria en los 14 días previos a la aparición de los síntomas, o paciente que haya estado en contacto con caso probable o confirmado 14 días previos a los síntomas y paciente que no tenga otra alternativa diagnóstica que pueda justificar la clínica. b) caso probable: Caso sospechoso con resultados no concluyentes en las pruebas para la detección de SARS-CoV-2; caso sospechoso en quien no se haya podido realizar una prueba diagnóstica. Y c) caso confirmado: generalmente por contacto, un contacto es una persona que haya tenido exposición a un caso probable o confirmado en los dos días previos o en los 14 días posteriores al comienzo de los síntomas de este caso, de una de las siguientes formas: cara a cara con un caso probable o confirmado a menos de un metro de distancia y por más de 15 minutos; contacto físico directo con un caso probable o confirmado; estar al cuidado de un paciente con enfermedad COVID-19 probable o confirmada, sin utilizar el equipo de protección adecuado (Mendoza, Valencia, Quintana, Cerpa, García, Álvarez y Rivero; 2020).

Para disminuir la propagación del virus SARS-CoV-2 y “aplanar la curva” epidémica, que hace referencia al punto máximo de casos y así evitar que haya un colapso en los sistemas de salud, lo recomendado es el distanciamiento social, lo cual describen como evitar las multitudes y mantener un espacio de 2 metros, en particular con aquellos que muestren signos de la enfermedad, como tos, estornudos, fiebre o malestar general, debido a que se considera que la principal



vía de transmisión del virus es de persona a persona, mediante el contacto directo, también se recomienda el lavado frecuente de las manos como medida preventiva (Díaz y Toro, 2020).

Las manifestaciones clínicas por COVID-19 son variables y van desde la infección asintomática hasta la neumonía grave que requiere oxígeno asistido y es frecuentemente fatal. La forma asintomática y las presentaciones leves son más comunes en niños, adolescentes y adultos jóvenes, en tanto que las formas graves se observan más en los mayores de 65 años y en personas con condiciones crónicas como diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, enfermedad cardiovascular o cerebrovascular, e hipertensión, entre otras (Díaz y Toro, 2020).

Los síntomas más comunes, fiebre y tos, están presentes en la mayoría de los pacientes, pero no en todos los casos sintomáticos. Las manifestaciones gastrointestinales, como náuseas, vómito, malestar abdominal y diarrea, se presentan tempranamente entre el 10% y 20% de los pacientes. Entre las complicaciones más comunes de COVID-19 se menciona la neumonía, presente virtualmente en todos los casos graves, el síndrome de dificultad respiratoria del adulto, la miocarditis, el daño renal agudo y las sobreinfecciones bacterianas, frecuentemente en la forma de choque séptico. Para el diagnóstico de rutina hoy en día, se utiliza la búsqueda del RNA viral en las muestras de secreciones respiratorias, saliva y de hisopado nasal o faríngeo. Hasta el momento no hay un tratamiento antiviral específico aprobado. Los pacientes con cuadros leves deben ser manejados sintomáticamente y aislados en su casa. Los casos graves son aislados en los centros de atención, y el tratamiento es enfocado principalmente al alivio de los síntomas generales, la oxigenoterapia y, en los casos críticos, al soporte respiratorio, con o sin ventilación mecánica. Se han utilizado varios medicamentos antivirales para ayudar a reducir síntomas (Arbuto, Romero, García y Madrigal, 2020).

Los datos que se tienen hasta el momento indican que el COVID-19 es una enfermedad causada por un coronavirus altamente transmisible, con una tasa de letalidad entre baja y moderada, dependiendo de las comorbilidades y la situación geográfica. Las esperanzas a corto plazo están puestas en el desarrollo de una prueba serológica óptima, con la suficiente especificidad diagnóstica para que diferencie el SARS-CoV-2 de los otros coronavirus, la cual permitiría que el personal médico y paramédico con inmunidad demostrada, pudiera atender a los pacientes con sospecha o afectados por COVID-19 sin temor a infectarse, a la vez que permitiría al resto de la población inmune regresar a sus puestos de trabajo, para lentamente iniciarse el restablecimiento de la economía mundial y el orden social, trastornados por una pandemia. Pareciera que esta enfermedad golpea más fuerte a los sistemas de salud que a los individuos, teniendo como resultado el colapso en los centros de atención de las regiones más afectadas, lo cual a su vez contribuye con un retraso en la atención primaria a los pacientes. La tarea a la que se enfrentan ahora las diferentes entidades gubernamentales consiste en tratar de equilibrar las medidas de aislamiento preventivo con aquellas destinadas a aminorar el daño económico y social, generado por el aislamiento obligatorio y el cierre de fronteras (Díaz y Toro, 2020).

## **2. CAMBIOS SOCIALES POR CONTINGENCIA SANITARIA DE COVID-19**

Desde el punto de vista de Orellana (2020) actualmente se presenta un cambio en los gobiernos de todo el mundo a raíz de la pandemia por covid 19, que va desde medidas sanitarias, nueva estructuración del sistema de salud y reestructuración social y económica, el autor menciona tres componentes básicos para salir adelante de una pandemia que son: tener una población participativa y que apoye en las medidas que se requiera para evitar que siga expandiéndose la enfermedad, un sistema de salud preparado con personal capacitado y equipo necesario en caso de contingencia. Sin embargo, México presenta dificultades para llevar a cabo estos componentes por su situación socioeconómica.

## 2.1. Impacto en el Sector Salud y Economía.

Específicamente en México se presentan cambios notorios, respecto a la estructuración de la salud se está cambiando de un sistema de salud en el cual la mayoría de la población se atendía por dos subsistemas IMSS (Instituto Mexicano de Seguro Social) y Seguro Popular, el nuevo gobierno del Lic. Andrés Manuel López Obrador ha decidido eliminar el Seguro Popular, y ahora el sistema de salud mexicano ha cambiado por el Instituto de Salud y Bienestar (INSABI). Este Instituto promueve el acceso universal y gratuito a los servicios de salud y a la entrega de medicamentos para la población sin seguridad social, pero dejando dudas en cuanto al esquema de financiamiento, que fue una de las principales fallas en el llamado Seguro Popular, así como también en el esquema de responsabilidad de la provisión de los servicios de salud. El subsecretario de Salud, Hugo López-Gatell, ostentó que la OMS identificó que México fue el primer país del continente en activar sus protocolos de diagnóstico. Sin embargo, el arribo al país del virus se dio en un mal momento para el sistema de salud por lo antes mencionado. El coronavirus llega en medio de un tránsito de modelo de salud en México El COVID 19 deja planteado los siguientes objetivos para los sistemas de salud: el mejoramiento de las pruebas rápidas; en segundo lugar, poder contar en poco tiempo con el tratamiento y por otro lado mitigar la tensión en el sistema de atención médica y preservar la capacidad de los hospitales y del personal de salud; por último y posiblemente lo más importante limitar la transmisión del virus para facilitar el manejo de la pandemia. El sistema de salud es la primera línea de fuego ante una pandemia, contar con un sistema de salud sólido generará tranquilidad y seguridad en la sociedad (Galindo, 2020).

En palabras de Orellana (2020) en una carta que escribió al editor de la revista de salud pública de Chile en el aspecto económico México presenta cierta fragilidad,

además de los servicios de salud, ya que el modelo económico no es precisamente el mejor respecto al mundo, presenta endeudamiento privado y corporativo que se refleja en la bolsa de valores, ya México presentaba un panorama desfavorable con la caída del precio del petróleo por la guerra de precios de petróleo entre Rusia y Arabia Saudita, así como también la depreciación del peso frente al dólar, casi veinte y cinco pesos por dólar (\$ 25 M.N.= \$ 1 USD) presenta un México dependiente del petróleo a través de la paraestatal de Petróleos Mexicanos (PEMEX). Por último, una industria mexicana que es dependiente de ser netamente manufacturera, y que la mayor parte de los mexicanos se desarrollan económicamente en la informalidad, lo cual complica obtener recursos por medio de la recaudación de impuestos, así pues, el covid 19 no solamente es un problema de salud pública, involucra consecuencias a nivel económico, al obligar a los negocios que no vendan productos de primera necesidad a cerrar, en México casi el 70% de estas empresas son micro, pequeña y medianas empresas, los cuales viven de sus ventas diarias, sin contar los empleos informales que viven al día, solamente tienen recursos si venden en el día a día. Si no existe apoyos o estímulos a ellos y se cree que con solo dar recursos de programas sociales (bienestar para adultos mayores y ninis (jóvenes que no estudian y no trabajan) el panorama se ve desfavorable para la economía mexicana.

## **2.2. Impacto en el Sistema Educativo.**

Por otra parte, la educación escolar es un parteaguas para el desarrollo social de cualquier nación, la educación académica es de suma importancia para el desarrollo cultural, social y económico de los países y México al igual que otros países enfrenta cambios significativos en este rubro que decidirá el rumbo y desarrollo posterior como país. Como bien se dice los niños y los jóvenes son el futuro de la nación. (Casanova, 2020)

En principio se cerraron las escuelas de todos los niveles para respetar el distanciamiento social y evitar los riesgos de contagio, esto ocasiono la perdida de los espacios específicos de enseñanza- aprendizaje, perdiendo los alumnos y profesorado los requerimientos necesarios para la práctica que van desde aulas de clase, patios de recreo, inmobiliario adecuado como bancas, escritorios, pizarrones, además de los materiales pedagógicos necesarios... fue necesario que el sistema educativo se adaptara a una enseñanza a distancia solicitando en la mayoría de los casos apoyo a padres de familia para llevar a cabo esta actividad, generando nuevos retos y magnificando la diferencia de oportunidades en nuestra sociedad que van desde tener un televisor y una computadora con acceso a internet, hasta cumplir con las capacidades humanas necesarias para asesorar en temas científicos, humanísticos y artísticos (Casanova, 2020).

Si bien, de acuerdo con Mendoza (2020) que los desafíos a los que se enfrenta el Sistema Educativo Mexicano varían de acuerdo con el rol que tienen los involucrados. Es evidente que lo que está aquejando a un alumno, no es lo mismo con lo que se está enfrentando un directivo de una escuela; sin embargo, hay líneas en las que coinciden en esos problemas.

Cabe mencionar la importancia de la escuela presencial, además de que consiste en estimular al desarrollo de las potencialidades humanas en su conjunto; también forma en ciudadanía (ahora en convivencia y aprendizajes socioemocionales), y fomenta los aprendizajes que convertirán al sujeto en un ser productivo. Quizá con distintas variantes, en ciertos casos se ponga más énfasis en algún aspecto que en otro. Y aunque la apuesta explícita de esta época se centra en las tecnologías como herramientas fundamentales para enfrentar o aminorar los intensos efectos del cierre de las instituciones educativas y el confinamiento de millones de estudiantes de todos los niveles. Los problemas tratados en este rubro tienen diversas entradas: pertinencia y disponibilidad de las tecnologías, alfabetización mediática y digital, entre otros. Un notorio problema de este sistema

de educación son las condiciones reales de la sociedad en términos de acceso a la tecnología (Díaz, 2020).

Otro de los retos presentados por esta dinámica tecnológica que comparte Díaz (2020) fue la del profesorado que en una encuesta aplicada por la sección 9 del Sindicato Nacional de Trabajadores para la Educación (SNTE) a docentes de la Ciudad de México, 58 por ciento respondió que cuenta con una formación digital básica, 16 por ciento afirmó que sólo tiene un teléfono inteligente para acceso a plataformas digitales, y únicamente 1.7 por ciento está en condiciones de manejar programas de diseño. En la misma encuesta, los profesores manifestaron que sólo 25 por ciento de sus alumnos tiene una computadora conectada a internet en su casa, y que 75 por ciento de sus padres o madres tienen que salir a trabajar fuera del hogar. En este panorama, el programa de educación digital es un amplio ejemplo de promoción de la desigualdad social, sin mencionar la duplicidad de la función de los profesores como maestros y padres de familia que además de estar atendiendo sus clases digitales en el mismo horario deben ocuparse de los deberes académicos y domésticos de sus propias familias.

Si bien esta generación está bastante familiarizada con el uso las tecnologías y ha impactado en su desarrollo que va desde la forma de aprender hasta intereses, habilidades y el modo de relacionarse, eso no significa que la generación este lista para aprender con tecnología, independientemente de la enorme brecha de desigualdad de recursos, los alumnos que si cuentan con los recursos necesarios saben usar la tecnología para comunicarse, jugar en línea, uso de las redes sociales, entre otras, sin embargo, no se usa aun como un recurso de aprendizaje. Aunque el sistema educativo estuviera en condiciones de crear una oferta de educación en línea, docentes y alumnos necesitan los medios necesarios, además del acceso programas para cubrir la demanda educativa, más bien que esto represente un impacto significativo en el aprendizaje y que cubra de manera holística todo el trabajo digital (Mendoza, 2020).

En la opinión de Díaz (2020) otro gran desafío es el hecho de convertir a la institución educativa en el lugar de guarda para los niños y adolescentes para que dentro de un horario aprendan un plan de estudios y usen sus libros de texto, no para que desarrollen aprendizajes significativos. Lo que la preocupación actual es que salven el ciclo escolar con el uso de los libros de texto y programas presentados a distancia cumpliendo con el currículo formal de temas dejando de las enseñanzas esenciales para un óptimo desarrollo. A eso se ha reducido la escuela de nuestros días. Ya no es el espacio donde el alumno conoce y analiza los problemas de su realidad, ni donde intercambia ideas con sus pares, presenta argumentos, razona, discute e indaga. La nueva normalidad que vivimos invita a pensar cómo aprovechar esta situación para impulsar otro tipo de aprendizajes y otra forma de aprender y por supuesto de enseñar.

### **2.3. Efecto en la vida familiar.**

Finalmente, y no menos importante son los cambios que están viviendo las familias mexicanas, el confinamiento mismo produce situaciones desconocidas que consumen las reservas psicológicas, la capacidad de tolerancia y la paciencia. Si los hogares son de tamaño reducido, la convivencia en condiciones de estrechez física puede generar situaciones conflictivas en el hogar (Álvarez, 2020). La permanencia en el hogar ocasiona que haya un exceso de tareas de ámbito escolar, laboral y de hogar que se ven maximizadas por la misma estadía en casa, la escasez de tiempo y las dificultades de concentración crean desorden que va desde el uso de espacio hasta la alteración de los horarios y la repartición de labores domésticas (Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid, 2020).

Otra cuestión que deja ver el confinamiento por Covid es la distribución de las tareas hogareñas que, si bien debería ser distribuida de manera equitativa, en

muchos hogares se deja ver aun una cultura machista situando la presión en las mujeres, hay medios que han advertido el incremento de la violencia familiar, con graves consecuencias sobre todo para las mujeres. La percepción del tiempo se ha modificado y los patrones de sueño y vigilia se han modificado para muchas personas, algunas incluso han desarrollado trastornos del sueño. La enfermedad y su estela de muerte ante un sistema de salud con enormes carencias refuerza el miedo, la incertidumbre, la rabia, el dolor, la angustia, el desasosiego y la indignación entre miles de personas que quisieran ver respuestas oportunas y eficaces del gobierno. La depresión económica, la pérdida de empleos y los recortes en diversas esferas del gasto público contribuyen a la desazón que experimentan muchas personas. Estas situaciones son aún más complicadas en hogares con familiares que requieren cuidados especiales y con personas afectadas por el Covid 19 (Álvarez, 2020).

Por lo antes mencionado es evidente que, los pilares de los hogares requieren de herramientas de inteligencia emocional, estrategias, técnicas y prácticas para no desbordar en crisis de ansiedad, estrés y pánico ante el panorama actual.

### **3. LAS EMOCIONES, SU ORIGEN, SIGNIFICADO Y FISIOLOGÍA.**

El concepto de emociones data desde la Grecia clásica donde Platón y Aristóteles hablaban de las tres dimensiones del alma humana: razón (cognición), apetito (motivación) y espíritu (emociones); más adelante en la historia, se hablan de las emociones como una característica de vulnerabilidad femenina, es hasta la época de los siglos XVI y XVII donde se retoma el tema desde una perspectiva más natural, se reconoce como característica del ser humano relacionada con la razón, la voluntad, las pasiones y se considera un enlace entre el cuerpo y el alma, algunos autores de esa época del tema fueron Tomás de Aquino, Hobbes, Locke, Hume, Descartes, entre otros (Arango, 2017).



Es hasta los siglos XX y XXI (principalmente en los años 90's y la primera década del siglo XXI) donde se retoma el estudio de las emociones con un enfoque de mayor impacto en el desarrollo humano, social y personal, incluso se escribe sobre la historia de las emociones, que sin embargo, se presenta un conflicto por ser un concepto abstracto, es decir, se plantean cuestiones como, ¿de qué enfoque teórico debe estudiarse?, ¿de qué disciplina científica humanista debe estudiarse?, ¿es un concepto independiente o forma parte de otras características humanas como afectos, sensibilidades o lenguaje corporal?; existen en la actualidad varios marcos de análisis de las emociones con resultados satisfactorios respecto a su definición, aplicación, estudio e intervención en la actividad humana, no obstante, las emociones en la actualidad ya están avaladas desde una perspectiva más científica por la neurofisiología que da explicación de su origen y características dentro del cerebro. (Zaragoza, 2012).

Las emociones son alteraciones en nuestro organismo causadas por factores externos o internos; en Arango (2017) se menciona que Goleman (1995), define a las emociones como *“impulsos que nos llevan a actuar...la raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino moveré (que significa moverse) más el prefijo “e” significando algo así como, movimiento hacia, surgiendo de ese modo que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. Estas predisposiciones biológicas a la acción son modeladas posteriormente por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural en el que nos ha tocado vivir”*.

Por tanto, las emociones cuentan con tres características, son expresiones fisiológicas, ya que se llevan a cabo en nuestro cuerpo, es decir, cuando sentimos algún tipo de emoción como enojo se expresa en nuestro cuerpo con elevación de la temperatura, respiración agitada, contracción en el estómago, etcétera; miedo o alegría se sienten en el cuerpo con características específicas cada una y así con

todas las emociones. En segundo lugar, tienen una reacción conductual como gestos, tono de voz y comportamientos involuntarios como tronarse los dedos, mover las piernas, y demás. También las emociones tienen un impacto cognitivo como sentimientos, experiencias, y pensamientos de lo que esté pasando. Finalmente, las emociones tienen diversas funciones, que van desde la supervivencia, adaptación, motivación hasta la comunicación. Los avances en el estudio de las emociones han permitido aplicarlas de manera más funcional creando conceptos como la inteligencia emocional, desarrollo emocional, educación emocional, etc. (Goleman, 1995).

Desde la posición de Goleman (1995), las emociones se llevan a cabo según la persona y el contexto, cuentan con matices incontables, sin embargo, para el autor hay seis categorías básicas de las emociones que son: miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza; y así de estas emociones básicas se desprenden matices como ansiedad, sobresalto, disgusto, rabia, seguridad, pena, pesimismo, etc; sin embargo, diversos autores como Del Rio (2010) consideran solo dos las emociones básicas, el miedo y el amor, y de estas se desprenden todas las demás, es decir, consideran que estas dos son las emociones originales y reales y las demás sobresalen para cubrir la emoción real.

Aprender a controlar o regular estas emociones para que no haya comportamientos inadecuados que puedan afectar las relaciones o el entorno social es importante para una adaptación sana dentro de la sociedad, a esta regulación se le denomina inteligencia emocional (Nomen, 2016).

Cabe mencionar como se llevan a cabo las emociones en nuestro cerebro para entender la relación existente entre lo fisiológico y lo emocional, Del Rio (2010) explica que el cerebro está dividido en dos hemisferios. El hemisferio derecho es el que se encarga de generar las emociones y del desarrollo intuitivo y abstracto, es

ahí donde se desarrolla la parte afectiva, emocional y artística de la persona. El hemisferio izquierdo, se encarga del pensamiento lógico y racional. Goleman (1995) les llama mente racional y mente emocional. Ambos, con diferentes funciones, están conectados entre sí a través del cuerpo caloso; no obstante, la conformación de la inteligencia depende del desarrollo de los dos hemisferios.

Por otra parte, es en la corteza cerebral, concretamente en la neocorteza y otras estructuras del cerebro situadas debajo de la corteza, donde se encuentran localizadas funciones complejas como la actividad intelectual y la conducta, a este conjunto de estructuras se le conoce como sistema límbico y tiene gran importancia en el origen y control de las emociones y de los impulsos. El hipotálamo es una pequeña región, dentro de este gran circuito, que está asociada con muchas conductas emocionales y funciones como el hambre y la sed. La corteza, que es lo que le da sentido a lo que hacemos y percibimos, es una lámina plegada de tejido de unos tres milímetros de espesor que envuelve los hemisferios cerebrales (que controlan la gran mayoría de las funciones básicas del cuerpo, como el movimiento muscular, la percepción, etc.) y posee cuatro lóbulos. El daño en alguno de ellos puede ocasionar diferentes tipos de enfermedades. (Del Rio, 2010).

Goleman (1995) en su libro “Inteligencia Emocional” describe de manera muy clara la estructura cerebral que va desde el tallo cerebral que tiene como tarea realizar todas las funciones básicas vitales como respirar, digerir, dormir, etc; posteriormente y muy pegadita se encuentra la amígdala (pequeña con forma de almendra) que es básicamente el depósito de la memoria emocional y contiene sentimientos impulsivos; más adelante la amígdala se encuentra cubierta por el sistema límbico que es una estructura formada por varias partes con funciones específicas, sin embargo se podría reducir a que la función de este sistema es regular el medio interno con el externo, es el puente entre la amígdala y los lóbulos cerebrales y neocórtex y está relacionado con el aprendizaje; posteriormente, se encuentra el neocórtex que se encarga de planificar, comprender lo que siente,

coordinar movimientos, encargado de la creación de ideas, arte y funciones mentales superiores; finalmente están los lóbulos cerebrales donde el lóbulo frontal es el encargado de la toma de decisiones, es una especie de administrador de datos.

Del Rio (2010) explica que la riqueza y complejidad del pensamiento y el comportamiento dependen en gran parte de la comunicación entre las células del cerebro llamadas neuronas. Estas tienen un cuerpo celular y terminaciones o axones que se comunican entre sí mediante una unión discontinua llamada sinapsis, que puede ser eléctrica y química. Las neuronas son las células especializadas en recibir estímulos y en conducir los impulsos nerviosos gracias a los neurotransmisores que se clasifican en tres grupos: aminoácidos, aminas y péptidos. Todos ellos parecen intervenir en el origen y control de las emociones, siendo como los bioquímicos de las emociones, es decir, se encuentran en el cerebro asociados con la emoción y las envía al cuerpo para decirle como puede responder.

Estos descubrimientos nos hablan de la importancia que dichas sustancias bioquímicas tienen para las emociones y cómo desde el ámbito fisiológico se pueden hacer varios cambios a nivel preventivo. De ahí que la salud física está muy ligada con la salud emocional. Por ejemplo, si una persona está contenta su organismo genera más serotonina (también llamada sustancia de la felicidad) esto impacta en su sistema inmunológico haciéndola menos vulnerable a la enfermedad (Del Rio, 2010).

En definitiva, por lo antes mencionado las emociones son un tema interesante de análisis e intervención ya que controlan conductas complejas como la motivación y el aprendizaje, y la expresión asertiva de estas permiten seguir los límites y normas sociales, además de aportar al óptimo desarrollo humano. Sin embargo,

según Goleman (1995), cuando los sociobiólogos buscan una explicación al relevante papel que la evolución ha asignado a las emociones en el psiquismo humano, no dudan en destacar el predominio del corazón (o lo que llama la mente emocional) sobre la cabeza (mente racional) en los momentos realmente cruciales, por ejemplo, cuando se tiene que reaccionar de manera rápida por el bienestar de un ser querido por encima del bienestar o seguridad propia, no obstante, también sirven las emociones para la defensa y progreso personal ya que todas las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución.

Nomen (2016), indica algunas de las funciones de las emociones donde le quita peso a catalogarlas como positivas/negativas o primarias/secundarias, estas son: una señal para nosotros, nos preparan y organizan para la acción, nos motivan, vigilan el estado de nuestras relaciones, evalúan si las cosas nos van bien, sirven de señales a los demás, nos ayudan a aprender y ofrecen experiencias únicas, pueden ser informativas, no conclusivas, influyen en el pensamiento y en la memoria, conectan con necesidades profundas y esenciales y finalmente las emociones nos ayudan a crear nuestra biografía y nuestra personalidad.

#### 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL.

*“Son las emociones las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles —el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación de pareja, la creación de una familia, etcétera— como para ser resueltas exclusivamente con el intelecto. Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana. En este sentido, nuestro*

*bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón” (Goleman 1995, pp. 16).*

La inteligencia emocional hace referencia a la capacidad del individuo para adaptarse a su entorno de manera pacífica. Hablando del término inteligencia emocional, fue expuesto por primera vez en el año 1990 por los psicólogos Saloney y Mayer, básicamente es la habilidad de contar con expresiones emocionales positivas como empatía, comprensión, independencia, simpatía, constancia entre otras y respecto a las emociones negativas como ira, envidia, pesadez, antipatía, etc.; reconocerlas, aceptarlas y expresarlas de manera que no afecte a los demás y que en la salida de estas emociones se encuentre una solución apta para todos (Muslow, 2008).

Cooper y Sawaf (1997) en Dueñas (2002), definen la inteligencia emocional como la capacidad de percibir, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la agudeza de las emociones según la energía humana, información de relaciones e influencias. Estos autores expresan que la inteligencia emocional está integrada por cuatro elementos básicos: 1) alfabetización emocional, que hace referencia a identificar las emociones y crear el mejor uso, expresión y solución de ellas; 2) agilidad emocional, abarca dos factores, crear confianza y comunicación empática con los demás y flexibilidad y renovación de solución de problemas; 3) profundidad emocional, se relaciona con la ética, moral, valores y motivaciones de la persona que permite actuar con responsabilidad; y finalmente 4) alquimia emocional, hace referencia a los matices de las situaciones y percepción personal, se le conoce también como flujo intuitivo.

Debido a que como expresa Dueñas (2002), las emociones impactan en los tres aspectos de las personas, cognitivo, conductual y emocional se requiere el

desarrollo de habilidades específicas en estos tres aspectos que se describirán adelante en el capítulo siete sobre estrategias para practicar la inteligencia emocional personal.

Por otra parte, el humano por naturaleza es un ser social, esto quiere decir que depende de su entorno social para su desarrollo físico, social, psicológico, espiritual y todos los ámbitos de desarrollo como cultura, economía, y demás. Por esto la importancia de reconocer el alcance de la inteligencia emocional, el impacto que tiene en el desarrollo humano, que como ya vimos abarca diversas facetas. *“Los estudios revelan que aquellas personas que han tenido un vínculo emocional de respeto, de acogida, de valoración por parte de su familia, han sido capaces de desenvolverse en mejores condiciones en la escolaridad, en los contactos sociales y sus vidas son más satisfactorias y con calidad”* (Mulsow, 2008). De esta manera se puede observar que el desarrollo humano relacionado a la inteligencia emocional permitirá adquirir las herramientas necesarias para afrontar satisfactoriamente los contratiempos de la vida moderna y más aún, posicionarse de una manera saludable en todos los aspectos (física, social y psicológicamente) en la sociedad actual tan competitiva y cambiante. Cabe explicar cómo se lleva a cabo la inteligencia emocional y esto es a través del aprendizaje y la constante práctica del reconocimiento de estas. En palabras de Buitrago (2010), los fundamentos de la educación emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional deben buscarse en las grandes aportaciones de la pedagogía y la psicología, aunque hace ya 2200 años Platón decía *“La disposición emocional del alumno determina su habilidad de aprender”*.

Si bien para un óptimo desarrollo humano intervienen tres grandes aspectos que son el cognitivo, conductual y emocional; y a pesar de que en el desarrollo están involucrados en conjunto padres de familia, tutores o profesores, el sistema escolar ha hecho énfasis en el aspecto cognitivo y un poco en la regulación conductual dejando de lado las emociones y sentimientos, siendo que todos son

interdependientes. Las investigaciones sugieren que la inteligencia emocional es responsable por lo menos del 80 % del éxito en nuestras vidas. Aprender a ser emocionalmente inteligentes es pues una asignatura pendiente, que la escuela y los padres del siglo XXI no tiene más remedio que asumir como tarea fundamental Buitrago (2010).

Por lo antes visto se considera importante en este escrito describir las características del desarrollo en sus tres aspectos en edad escolar para entendimiento de los adultos que son los responsables de la guía y contención en estas edades de mayor y rápido crecimiento.

## 5. ETAPAS DE DESARROLLO HUMANO EN EDAD ESCOLAR.

La psicología evolutiva o del desarrollo a puesto gran empeño en aportar conocimiento sobre los procesos de cambios en el crecimiento humano, identifica de manera profunda el modo en que los individuos conquistan (o no) su individualidad, a través de su propia historia, para luego proyectarla sobre su entorno material y humano; ampliando las indagaciones a los diferentes contextos de desarrollo físico, cognitivo, social y emocional (Pérez, Alarcón y Zambrano, 2003).

Mansilla (2000), expone algunas de las conceptualizaciones de desarrollo humano por diversos autores:

- *"integración de los cambios constitucionales y aprendidos que conforman la personalidad en constante desarrollo de un individuo...el desarrollo es un proceso, el cambio es un producto "* (Maier, 1969).



- *"es una progresión ordenada o niveles cada vez más altos tantos de diferenciación como de integración de los componentes de un sistema ". (Good y Brophy, 1996)*
- *"cambios temporales que se operan en la estructura, pensamiento o comportamiento de la persona y que se deben a factores biológicos y ambientales " (Craig,1997: p.29).*
- *"producto de la continua interacción entre diversos factores estimulantes y una matriz de crecimiento prevalecientemente compuesta por ciertas predisposiciones selectivas, tanto para experimentar el cambio como para responder al ambiente de determinadas maneras" (Sullivan, 1983:6).*

El estudio de las etapas de desarrollo es un tanto complejo ya que hay diversos aspectos y divisiones de edades por ejemplo esta la edad cronológica o genética, la edad social y la edad psicológica, estando influidas entre ellas y aparte por las variables cultura, ambiente o historia de vida, sin embargo, se hará una breve descripción de cada etapa de desarrollo humano en edad escolar, Mansilla (2000).

La edad preescolar que va de los 3 a los 6 años se caracteriza por ganar más independencia, sin embargo, aún se requiere de un estricto control de desarrollo y crecimiento, lo cual no es de gran dificultad ya que en esta etapa aun los niños son muy cercanos a sus lazos familiares y sobre todo parentales, Mansilla (2000).

El periodo de 6 a 11 años corresponde a la tercera infancia, llamada también etapa escolar, la escuela juega un papel sumamente importante en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y psicosocial; entre los cambios que se presentan los más significativos y que se dan de manera regular, es decir, los niños que no presentan dificultades, deficiencias o trastornos en el desarrollo, son los siguientes (Papalia, Olds, y Duskin, 2009):

- a) Desarrollo físico: en esta etapa aumentan su peso al doble y crecen alrededor de 7.5 centímetros, hay brote de dientes nuevos, en el cerebro se generan cambios neuronales que estimulan áreas frontales que regulan la planeación y organización, además de desarrollarse el pensamiento asociativo, el lenguaje y las relaciones espaciales; en esta etapa requieren de 11 a 9 horas de sueño según su edad y una dieta balanceada, la educación nutricional es vital; el desarrollo motor y juego físico es de suma importancia, por lo que la escuela debe promover la actividad física y deportes organizados.
- b) Desarrollo cognitivo: según el enfoque piagetiano en este periodo pasan por la etapa de operaciones concretas que consiste en mejor comprensión de conceptos espaciales y de causalidad, categorización, razonamiento inductivo y deductivo, conservación y número; Piaget sostenía que el desarrollo en esta área dependía tanto de procesos neurológicos como de la experiencia y adaptación al ambiente. Igualmente desarrollan el juicio moral, atención, memoria y planeación.
- c) Desarrollo psicosocial: se genera un progreso en autoconcepto y autoestima teniendo los padres gran influencia es este aspecto, también se presenta un crecimiento emocional, están más conscientes de sus sentimientos y de los de otras personas. Pueden regular mejor sus emociones y pueden responder a la angustia emocional de los demás. Las relaciones entre pares suelen adquirir importancia lo que es positivo porque desarrollan las habilidades necesarias para la sociabilidad e intimidad y adquieren un sentido de pertenencia, están motivados a alcanzar logros y obtienen un sentido de identidad. Aprenden habilidades de liderazgo y comunicación, roles y reglas.

A partir de los 12 años generalmente se inicia la etapa de adolescencia que es la transición del desarrollo entre la infancia y la adultez que implica cambios físicos, cognitivos y psicosociales importantes. La pubertad es el proceso mediante el cual la persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirse, va de los 9 a los 12 años en esta etapa algunos de los cambios que se presentan son

hormonales que pueden afectar los estados de ánimo y el comportamiento. La pubertad requiere cerca de cuatro años, típicamente comienza antes en las niñas que en los varones y termina cuando una persona tiene capacidad para reproducirse. Además de las características físicas que son: crecimiento mamario, menstruación, crecimiento de vello púbico, crecimiento rápido del cuerpo, aparición de vello axilar, aumento en la secreción de glándulas sebáceas y sudoríparas (que puede conducir a acné); en hombres, crecimiento del pene, glándula prostática, vesículas seminales, cambio en la voz, espermarquia, crecimiento de testículos y escroto, etc. Los adolescentes procesan información sobre las emociones de manera diferente a la de los adultos, usan principalmente la amígdala, una pequeña estructura en forma de almendra que se encuentra localizada a nivel profundo en el lóbulo temporal y que tiene una fuerte participación en las reacciones emocionales e instintivas lo que crea deficiencias en la capacidad de toma de decisiones, vulnerabilidad a la influencia de pares y carácter aún no formado (Papalia, Olds, y Duskin, 2009).

Por lo antes mencionado, cabe decir que la forma en la que las personas ven o interpretan al mundo (situaciones o personas) es determinada por su condición emocional; esta es razón suficiente para la correcta intervención en el estímulo y desarrollo de la inteligencia emocional, como ya se dijo la inteligencia emocional es la habilidad para reaccionar de manera adecuada a un estímulo exterior o interior, sin perjudicar al entorno o a uno mismo, esta se empieza a expresar en los primeros círculos sociales de la infancia, empezando por la familia y posteriormente la escuela es el segundo círculo social donde pasan gran parte del tiempo y se viven experiencias significativas de la vida y cabe mencionar que es de vital importancia en la etapa de la adolescencia, (Nomen, 2016).

## 6. INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA NIÑOS EN EL HOGAR.

Como ya se dijo la familia es el primer y principal círculo social del ser humano y, sin embargo, muchos padres de familia conscientes de la magnitud y dificultades del reto de educar hijos sanos en el mundo de hoy manifiestan inseguridad y temor, además de confusión ante las propuestas un tanto contradictorias en materia de educación y crianza de los niños (Del Rio, 2010).

En el estudio empírico hecho por Olarte, Guil, Serrano y Larrán (2014), sobre IE y clima familiar, muestran la importante función de los padres de familia en el desarrollo de socialización de los hijos, fungen como modelos y como instructores a través de las prácticas educativas, en sus resultados encuentran que a mayor y mejor interacción emocional con sus hijos, estos asimilarán una adecuada capacidad para reconocer, comprender y regular sus emociones, lo que les permitirá desarrollar sus propias competencias emocionales y gestionar las demandas diarias de la sociedad de una manera más adaptativa. *“Por lo tanto, consideramos justificada no sólo la necesidad, sino también la importancia del diseño y puesta en marcha de programas de educación socioemocional como una estrategia de socialización emocional directa e indirecta” (Olarte et al., 2014).*

Es importante destacar el hecho de que cualquier tipo de crisis como en este caso la contingencia sanitaria o de otro tipo, también conductas desadaptativas pueden verse como oportunidades para el crecimiento personal o familiar, son retos para superar en cualquier época o crisis. *“Compartir tiempo en familia, tener la oportunidad de cuidar a otros, conocerse mejor... podrán ser consecuencias positivas, logros y oportunidades para el crecimiento de las familias, ante el momento presente” (CAFAM, 2020).*

*“No educamos por medio de lo que decimos; ¡ni siquiera educamos, por medio de lo que hacemos! Educamos mediante de lo que somos”. Antes que nada, es necesario comprender y aceptar las emociones y sentimientos agradables y*

*desagradables, porque todas tienen “su buena razón de ser” (Santo Tomas de Aquino en Del Rio, 2010).* Las acciones y reacciones emocionales de los hijos son oportunidades para encausar en lugar de reprimir, orientar en lugar de ignorar, iluminar en vez de complicar, escuchar más que sermonear y acompañar en lugar de imponer. Cuando los padres de familia saben lo que realmente sucede en el mundo de los hijos logran interpretar lo que es una demanda de reconocimiento o estima personal, cuando el hijo está experimentando soledad o inseguridad. Ciertamente, la salud emocional de los hijos depende en gran parte de los padres (Del Rio, 2010).

A partir de los siete años, la vida social del niño es más satisfactoria, tienen una mayor disposición para compartir y, por lo tanto, pelean mucho menos con los demás niños. Les gusta organizarse en grupos y crear juegos nuevos. De manera que a los diez años llega a la “edad de oro” son plenamente felices y el juego es su actividad favorita. Si bien el niño aun requiere de la orientación del adulto para controlar y canalizar sus emociones y expresarlas de una manera socialmente aceptada, es conveniente que se sienta seguro de sí mismo y de su capacidad para manejar las emociones (Mansilla, 2000).

Para Del Rio (2010), los diferentes tipos de emociones en los niños más frecuentes son las siguientes y sus formas de apoyarlos:

1. Tristeza: es un estado afectivo provocado por un abatimiento de la moral, cuando las expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres. El dolor se expresa mediante el llanto o un rostro entristecido, pero también con la falta de apetito o energía, trastornos del sueño, etc. Sin embargo, a veces la tristeza no se manifiesta como tal, sino por medio de otras emociones como el enojo, mostrándose irritable con sus padres o amigos. Por esto es importante ayudar al niño a expresar sus sentimientos, a llorar sus penas liberarlas por medio de la escucha trascendente.

2. Miedo: es la perturbación angustiosa de ánimo por un peligro real o imaginario. Los padres deben aprender a acompañar al niño en sus miedos y a respetar sus emociones, ya que, muchas veces, el adulto por satisfacer sus expectativas y necesidades obliga al niño a reprimirlas. Cabe mencionar, que en los miedos del niño predomina la irracionalidad, se dice que a un niño le asustan más los peligros imaginarios que las situaciones reales. Para ayudar al niño a enfrentar sus miedos es necesario:

- Acompañarlo en su miedo.
- Dejar que hable del miedo y lo verbalice.
- Instarlo a enfrentar la situación que le produce miedo cuando se sienta preparado para hacerlo.
- Motivarlo para que haga uso de sus propios recursos.
- Recordarle cuando esté tranquilo, cómo logró superar el miedo en otras ocasiones.
- Darle la opción de volverlo a intentar cuando él quiera, sin presionar.
- Estimularlo para que enfrente su miedo, siempre respetando sus tiempos.
- Detectar cuál es el origen ayudara a enfrentarlos.

3. Enojo: es el movimiento del ánimo que suscita ira contra algo o alguien, generalmente sucede cuando se enfrentan a la frustración, sin embargo, la frustración bien empleada ayuda a formar al niño en la tolerancia, por lo regular, lo preocupante es cuando en el enojo se tiene una reacción de agresividad, para esto lo recomendable es que para que un adulto sea capaz de enseñar a un niño a manejar su enojo, tuvo que haber aprendido a manejar sus propios sentimientos y particularmente su enojo. Cabe decir que el enojo puede ser ocasionado por muchas situaciones en los niños, puede ser una especie de defensa a eventos que le provocan dolor, como un ambiente familiar hostil, también hay niños con problemas de autoridad, es decir, aunque haya una autoridad razonable se resisten a aceptarla, también

el cansancio. Para guiar a los niños en la expresión del enojo es recomendable para los padres:

- Tener reglas, normas y rutinas claras.
- Ayudarlo a entender las ventajas de las reglas.
- Identificar lo que sucede en su cuerpo cuando se enoja.
- Cuando se haya tranquilizado y tenga la capacidad de razonar: describirle lo que sucedió, explicarle los sentimientos que su comportamiento ocasionó en los demás, finalmente, explicarle que las reacciones violentas no es la mejor manera de solucionar las cosas.
- Si lo permite el niño, hacer contacto físico, también por medio del humor, como cosquillas, aventarle un cojín o algo que lo cambie de ánimo.
- Es importante resaltar que, para ayudar al niño a manejar su enojo, los padres nunca deben perder de vista cómo manejan ellos su propio disgusto.

4. Celos: son una emoción sentida por aquel que percibe que otra persona da a una tercera algo que él quiere, normalmente atención, amor o afecto. Por lo general el niño experimenta celos cuando se da cuenta que tiene que compartir el amor de sus padres con otros, se dan las rivalidades entre hermanos. Los celos es un sentimiento complejo que involucra otras emociones como dolor, tristeza, ira, impotencia. Se experimentan los celos cuando el individuo siente inseguridad o ve amenazado su territorio. Los celos se pueden manifestar continuamente o solo en ocasiones, pero es importante trabajarlos ya que los celos no superados tienen consecuencias a lo largo del tiempo como baja autoestima o dificultades para encontrar su propia identidad. Los padres pueden apoyar con las siguientes recomendaciones:

- Conocer a cada uno de los hijos.
- Saber cuáles son sus necesidades.
- Ayudarlos a distinguir cuáles son sus cualidades y defectos.

- Enseñarles a competir con ellos mismos y no con los demás.
- Felicitarlos por el esfuerzo y no por el resultado.
- Evitar compararlos y darle a cada uno el tiempo y lugar que necesita.
- Técnica de manejo de sentimientos: escuchar activamente, darles nombre a los sentimientos, conocer la necesidad y expresarla, canalizar las emociones, poner atención no solo en la conducta y el comportamiento, sino también en los sentimientos y abrir canales de comunicación fincados en la confianza.

5. Alegría: sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores. Cuando el individuo se siente alegre, su cuerpo se encuentra en total equilibrio, lleno de energía, en un estado anímico ideal, con disposición a la acción constructiva. La disposición a estar alegre es una decisión. Un niño necesita sentir alegría para sentirse libre de existir y de crecer. Si bien los padres no pueden evitar que sus hijos tengan experiencias negativas que les hagan sentir dolor, cabe decir que hay ciertas actitudes que ayudan a formar niños alegres y con una visión positiva de la vida. Los padres deberían proporcionar al niño un clima de amor, alegría y firmeza; reconocer los esfuerzos, animarlo a emprender cosas nuevas, apoyarlo en lo que emprende, ayudarlo a ver el lado bueno de las cosas, enseñarle a asombrarse y maravillarse con lo que lo rodea, reír juntos con chistes, cosquillas o simplemente no tomarse las cosas tan en serio; manifestaciones de amor y aceptación como besos y abrazos. Cabe destacar, lo importante que es que los padres observen su propia forma de ver y vivir la vida, pues es lo que se transmitirá a los hijos.

Algunas de las estrategias indispensables para conocer y entender las emociones de los hijos es fomentar mucho la comunicación, *“buscar un espacio para hablar y escuchar activamente, dándole importancia a la mirada y muy*



*importante prestar atención a lo que los niños nos están contando, dejar todo lo que estemos haciendo para prestarle atención a ellos, y que nos cuenten por ejemplo como se han sentido, si han tenido algún conflicto durante el día, etc” (Mollón, 2015).* Otras estrategias que menciona la autora son generar empatía de los padres a los hijos y fomentarla en ellos mediante historias, ejemplos, cuentos, anécdotas, etc.; por otra parte, generar un ambiente tranquilo y seguro con refuerzos positivos que estimulen la motivación de los hijos es de suma importancia.

Es importante para asistir de manera óptima a los hijos conocer la etapa de desarrollo por la que están pasando y sus características. También tener en cuenta que cuando se presenta un comportamiento inadecuado por lo regular hay necesidades afectivas, lo primordial es detenerse a pensar qué es lo que provoca determinados comportamientos. Para asistir con una paternidad responsable es necesario ejercer la función formadora lo mejor posible, con conciencia de las debilidades y fortalezas, y con constante preparación e información (Del Rio, 2010).

## **7. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADULTOS.**

Las emociones no son positivas o negativas, sino que todas ellas tienen una función determinada y, por tanto, un potencial de aprendizaje y cambio. Siendo un elemento importante que permite actuar, tomar decisiones y adaptarse al medio, hasta el punto de proporcionar información experiencial que establecerá esquemas de respuesta más o menos automatizados, de ahí que en ocasiones sean inconscientes (López, Fernández y Márquez, 2008).

La inteligencia emocional como ya se mencionó es la habilidad que tiene el sujeto para gestionar la emoción y transmitirla de forma adecuada. Se trata de trabajar con las emociones y no contra ellas, ya que son éstas la base de nuestra inteligencia emocional. Para Nomen (2016), algunas habilidades indispensables que determinan la apropiada inteligencia emocional que hay que tener presentes para estimularlas y practicarlas son:

- Autoconciencia: la capacidad de conocer, descubrir y percibir las propias emociones mediante la conciencia emocional, una correcta autovaloración y autoconfianza.
- Autorregulación: la habilidad para controlar y manejar las propias emociones, dando lugar a una respuesta emocional adecuada a la situación, a uno mismo y a los demás, lo que supondrá autocontrol, confiabilidad, conciencia, adaptabilidad e innovación.
- Motivación: la habilidad para dirigirse hacia un objetivo concreto a través del impulso de consecución, el compromiso, la iniciativa y el optimismo.
- Empatía: capacidad de reconocer y tratar de comprender las emociones de los otros, comprendiéndolos.
- Habilidades sociales: capacidad de generar relaciones interpersonales saludables, tanto para uno mismo como para los otros, a partir de la influencia, la comunicación, el manejo de conflictos, el liderazgo, la colaboración y la cooperación y el trabajo en equipo.

Ciertamente, en la mayoría de los escritos se le da mayor importancia a trabajar, hablar o estimular la inteligencia emocional en niños y adolescentes, se entiende que son etapas de mayor y rápido desarrollo que es conveniente aplicar este tipo de conocimiento y habilidad a modo de prevención de problemas futuros, sin embargo, muchos adultos que no tuvieron la oportunidad de desarrollar estas habilidades aún tienen la oportunidad de desarrollarlas, ya que, afortunadamente el desarrollo humano no se detiene y el tiempo y aprendizaje sucede en todas las edades (Pérez, Fernández y Márquez, 2008).

Por esta razón cabe mencionar las etapas de desarrollo en edad adulta para mayor y mejor entendimientos de los cambios que suceden a través del tiempo.

## 7.1 Etapas de desarrollo en adultos.

Esta etapa corresponde desde los 25 a los 64 años y principalmente se caracteriza por ser una etapa laboral y el desarrollo se relaciona más con la calidad y mayor esperanza de vida que estas a su vez impactan en la personalidad, no obstante, es una etapa larga que se divide en tres grupos para mejor definición (Mansilla, 2000):

- Adultos Jóvenes o adultos primarios (25 a 39 años): mayormente cuentan con trabajo, familia en crecimiento, hay un choque entre dejar la juventud y enfrentar la madurez y las responsabilidades familiares, al final de esta etapa se presentan cambios físicos como canas, arrugas y pérdida de flexibilidad por falta de actividad física, sin embargo, se alcanza un punto importante del desarrollo intelectual.
- Adultos o adultos intermedios (40 a 49 años): se presentan cambios familiares y entre parejas por el conocido nido vacío, es decir, los hijos han crecido y se reestructura el sistema familiar, se enfrentan cambios derivados del climaterio que son más notorios en mujeres por la premenopausia, aunque en los hombres es más notorio las canas, la pérdida de cabello y la flacidez muscular.
- Adultos mayores o adultos tardíos (50 a 64 años): el proceso de climaterio llega a su fin por lo que se presentan secuelas psicológicas por la pérdida de la juventud, igualmente se enfrenta el nido vacío, mayormente se enfrenta a dejar de trabajar o jubilarse lo que ocasiona cuestiones como ¿Qué hacer con tanto tiempo libre?, ¿la capacidad productiva aún existe? Y ¿Cómo solventar economía y actividades del hogar?
- Finalmente se encuentran los “adultos mayores” (65 años en adelante): tienen experiencia laboral de cada uno, muchos han sobrevivido a guerras, otros a hambruna, otros a desastres naturales, y la mayoría ha sacado adelante una familia. Es decir, son personas valiosas socialmente.

## 7.2 Psicoeducación emocional.

Para iniciar el desarrollo de la inteligencia emocional es necesario conocer qué es y lo que sucede en nuestra mente y cuerpo respecto a las emociones, la psicoeducación emocional es aquella técnica que facilita una nueva comprensión acerca de nuestras emociones mediante un proceso educativo y de autoconciencia como un factor para preservar o elevar la calidad de vida (Mesa, 2015).

Bisquerra (2000) en López, Fernández, y Márquez (2008), define la educación emocional como: *“proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”* (p. 243).

La psicoeducación emocional nos permite conocer las características del funcionamiento emocional, facilitar el reconocimiento de los diferentes tipos de emociones (primarias y secundarias; positivas o negativas), reconocer la funcionalidad de las emociones experimentadas en diferentes circunstancias y adquirir conciencia de cuándo estas emociones funcionan de forma más o menos adaptativa y saludable. La función de las emociones es adaptarnos y están preparadas para hacernos sobrevivir; por tanto, son una respuesta natural a lo que proviene de nuestro entorno (Nomen 2016).

Se pueden clasificar las emociones en primarias o básicas, que son aquellas emociones puras, que se experimentan de la misma manera en diferentes culturas, y, se caracterizan por expresiones de los músculos faciales y respuestas automáticas. Se consideran generalmente entre 6 y 8 emociones básicas, como son la alegría, la tristeza, la sorpresa, la ira, el miedo, el asco, la anticipación y la

aceptación, sin embargo, en últimas fechas se plantea que son 4 tristeza, alegría, asco/enojo y sorpresa/miedo (Cossini, Rubinstein y Politis, 2017), las emociones secundarias son aquellas complejas o derivadas de la combinación de emociones primarias y no cuentan con patrones específicos de respuesta, ni faciales ni conductuales. Las emociones secundarias son un tipo de emoción que responde a un sentimiento o pensamiento más primario. Resultan problemáticas porque, a menudo, ocultan lo que estás sintiendo en lo más profundo (Nomen 2016).

También podemos hablar de emociones positivas, negativas o neutras, y sus características son las siguientes (Buceta, 2019):

- Emociones positivas: se caracterizan por contribuir al procesamiento intelectual, el razonamiento, la resolución de problemas y las habilidades sociales y son vitales para el bienestar general, estas emociones son la alegría, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, el orgullo, la diversión, la inspiración, el respeto y el amor.
- Emociones negativas o destructivas: son desagradables, se experimentan cuando se produce una amenaza, pérdida o se frustra una meta; algunas son la ira, enojo, miedo, ansiedad, envidia, celos, asco, vergüenza, culpa o tristeza.
- Emociones neutras: en estas se comparten características de las dos anteriores por ejemplo la sorpresa o los nervios que dependen en gran medida del contexto de desarrollo.

Con la psicoeducación lo que se pretende es dar reconocimiento a las emociones sin juicio para crear una aceptación hacia ellas y mostrarlas de la manera más saludable posible. La adaptabilidad de las emociones estará determinada por dos tipos de variables, las personales y las ambientales. Las variables personales tienen que ver con la vivencia personal de esa emoción, y las variables ambientales son las que se forman a partir de la información que recibimos del entorno, la psicoeducación emocional, se puede resumir como el proceso de identificación de las emociones, conociendo: a) las características de estas; b) los tipos de

emociones; c) las funciones que cumplen las emociones, y d) si éstas están actuando de forma saludable o no. (Nomen 2016).

La regulación emocional es una estrategia practica de la psicoeducación emocional que está formada por diversas técnicas cognitivo-conductuales y que aportan gran bienestar al desarrollo de las personas (López, Fernández, y Márquez, 2008).

### **7.3 Regulación emocional.**

La regulación emocional López, at al; (2008) la describe como la reparación de los estados de ánimo inducida por las habilidades de las personas para ajustar el cuándo, cómo, intensidad y duración del estado emocional ya sea positivo o negativo. La regulación emocional consiste en poner en práctica las herramientas concretas que favorecerán una buena expresión emocional. El objetivo principal de las técnicas o ejercicios que se aplican para la regulación emocional es conseguir una coherencia interna en nuestro esquema emocional, y favorecer una expresión y vivencia lo más adaptada posible, también puede incrementar el autoconocimiento y la posibilidad de una nueva narrativa personal (Nomen, 2016).

Hay técnicas de regulación y autocontrol emocional de gran funcionalidad mencionadas por Nomen (2016), en su libro sobre 50 técnicas terapéuticas que se pueden practicar para estimular todas las emociones positivas en general:

- 1) Relajación y desactivación, para disminuir la tensión: focusing, relajación muscular progresiva, respiración consiente, meditación, visualizar y entrenamiento autógeno.
- 2) Desconectar la mente y tener menos preocupaciones: detención del pensamiento y rechazo de ideas irracionales.
- 3) Encontrar soluciones y alternativas: desarrollo de estrategias de afrontamiento y administración del tiempo.

- 4) Aprender a relacionarnos: entrenamiento en habilidades sociales, modelaje, aprender asertividad, comunicación, liderazgo y trabajo en equipo.
- 5) Mejoras personales: biorretroalimentación (se refiere a procedimientos técnicos para adquirir conciencia sobre ciertos indicadores corporales), dieta saludable, ejercicio físico.

La regulación emocional no es tarea fácil, de ahí que a la hora de exponer la técnica no se trate de una única, sino de un complejo compendio de varias técnicas, cada una con su foco específico de acción (Nomen, 2016).

A modo de propuesta de intervención y con la finalidad de transmitir aprendizaje y desarrollar recursos útiles para fomentar la inteligencia emocional en las personas adultas a continuación se describen brevemente dos estrategias de regulación emocional.

### **7.3.1 Motivación.**

De acuerdo con Buceta (2019), hay una línea delgada entre motivación y emoción ya que las dos se encuentran presentes en las experiencias y de alguna manera se influyen según su dirección e intensidad, es decir, la emoción puede aumentar la motivación y a su vez, la motivación puede aumentar la emoción de las conductas.

El termino etimológico de motivación, señala Bisquerra (2000) en Naranjo (2009) viene del del latín *motus*, que se relaciona con aquello que moviliza a la persona para ejecutar una actividad. De esta manera, se puede definir la motivación como el proceso por el cual el sujeto se plantea un objetivo, utiliza los recursos adecuados y mantiene una determinada conducta, con el propósito de lograr una meta. Naranjo (2009) hace una recopilación de distintas definiciones por diversos autores donde se podría reducir que concuerdan en la mayoría sino es que, en todas las características, que son que la motivación es la fuerza y la razón de manera vigorosa, dirigida y sostenida que estimula el desarrollo de determinado

comportamiento o actividad, en resumen, es la explicación y el porqué de la conducta y se asocia con cierta jerarquización de necesidades.

La motivación refleja el deseo de una persona de satisfacer sus propias necesidades. Sin embargo, las personas tienen diferentes necesidades, la teoría más representativa y básica es la de jerarquía de necesidades de Maslow (1954) en Soriano, (2001) presenta las necesidades de las personas como metas a ir consiguiendo de forma progresiva, pudiendo avanzar desde las inferiores que se relacionan a la necesidad básica hasta las complejas que se relacionan con posicionamiento social o sentido de existencia. Por ejemplo, si no tenemos cubierta la necesidad de un techo, difícilmente nos podremos fijar una meta de autorrealización. Así, los seres humanos necesitamos cubrir inicialmente nuestras necesidades fisiológicas y de seguridad, para avanzar hacia necesidades sociales (de pertenencia y aceptación dentro del grupo), necesidades de estima (reconocimiento y responsabilidad) y necesidades de autorrealización (autoexpresión, independencia, competencia y oportunidad), (Soriano, 2001).

La escala de Maslow (1954) en Naranjo (2009), es una perspectiva humanista que enfatiza en la capacidad de la persona para lograr su crecimiento, sus características positivas y la libertad para elegir su destino y está clasificada de la siguiente manera:

- Necesidades fisiológicas: son necesidades básicas para la supervivencia como comida, abrigo, descanso, etc.
- Necesidades de seguridad: hacen referencia a lograr estabilidad y estructurar el entorno a modo de asegurar la supervivencia, por ejemplo, techo, educación, etc.
- Necesidades de amor y pertenencia: se refieren a las sociales, deseos de crear familia, amigos o de pareja, sentirse pertenecientes a algo.
- Necesidades de estima: se relaciona a sentirse bien consigo mismo, autoestima positiva de uno mismo y de los demás.



- Necesidades de autorrealización: de crecimiento, desarrollo del potencial, autonomía, independencia y autocontrol.

Cabe mencionar que también existe la perspectiva conductual para la explicación de la motivación que hace referencia a las recompensas externas que son eventos positivos o negativos que pueden motivar el comportamiento y funcionan como incentivo para la motivación, así, para motivarse a cambiar o generar una conducta se puede usar el reforzamiento positivo (más adecuado por la visión positiva) o negativo y aumenta la probabilidad de éxito en las tareas planteadas. También está la perspectiva cognitiva enfatizan que lo que la persona piensa sobre lo que puede ocurrir es importante para determinar lo que efectivamente sucede, es decir, el pensamiento dirige los otros sistemas fisiológico, conductual o emocional, cambiando la perspectiva de pensamiento impacta en todo lo demás Naranjo (2009).

Existe la terapia motivacional que se especializa en la búsqueda de potenciar las opciones personales, y de perseguir y conseguir aquello que realmente deseamos y nos hace sentir bien. Su objetivo principal es redirigir nuestros propios objetivos hacia prioridades y talentos personales; dicho de otra manera, ayudarnos a encontrar nuestro sitio en el mundo. Los objetivos específicos serían: conocer nuestros talentos y habilidades personales (autoconocimiento), delimitar nuestros objetivos personales (en los diferentes ámbitos de nuestros día a día) y diseñar estrategias y planes de acción que nos pongan en el camino adecuado (Nomen, 2016).

En seguida se muestra una breve recopilación de técnicas de motivación y cambio que menciona Nomen (2016) y son las siguientes:

- Línea de vida: es una representación de los diferentes acontecimientos significativos de manera positiva o negativa que han ocurrido en la historia de vida personal, así, se dibuja una línea con inicio en el año del nacimiento

y se van situando los acontecimientos más destacables con un signo + o – o colores distintos que señale si se trata de positivo o negativo, para una visión holística de los logros, errores, aprendizajes, fortuna, etc.

- Ejercicios de autoconocimiento: Regalos de herencia (un ejercicio que invita a situar todas las habilidades que han sido regaladas), los cinco objetivos conseguidos, lo que hace levantarse por la mañana, y ¿qué querría ser de mayor?
- Nuestra vida ideal: un primer ejercicio sería el de pensar en nuestra vida ideal, aunque no se parezca a la actual. Intenta pasar por encima de limitaciones, miedos y creencias.
- Plan de mejora personal: es la definición que realizaremos sobre aquellos aspectos que se quieren cambiar para propiciar una mejora generalizada en nuestras vidas.
- Lista Bucket (Horne, 2012 en Nomen, 2016): es aquella en la que se incluyen todos los objetivos, sueños y experiencias vitales que se quieren hacer antes de morir, se crea con el objetivo de dedicar el mayor tiempo posible a actividades que generen motivación y bienestar.
- Técnicas para la creatividad, de aprendizaje y evaluación: son aquellas técnicas dedicadas a superar barreras y crear, construir y aprender.

### **7.3.2 Habilidades sociales.**

Las emociones cumplen funciones importantes en la comunicación social, tales como: facilitar la interacción social, controlar el comportamiento de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos y promover la conducta prosocial. Por ejemplo, una emoción como la felicidad favorece las relaciones interpersonales y los vínculos sociales, mientras que la ira puede generar respuestas de evitación o de confrontación (Buceta, 2019).

Una definición completa de las habilidades sociales es como un conjunto de hábitos conductuales, cognitivos y emocionales que permiten la comunicación efectiva con los demás creando relaciones satisfactorias, bienestar y logro de objetivos, (Díaz, 2011) *“son pautas de funcionamiento que nos permiten relacionarnos con otras personas, en forma tal, que consigamos un máximo de beneficio y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo...las personas socialmente hábiles buscan su propio interés, pero también tienen en cuenta los intereses y sentimientos de los demás...”* (Roca, 2014).

López, Fernández, y Márquez (2008), mencionan de manera clara y concisa un listado de objetivos a lograr para el desarrollo de esta habilidad:

- Conocer los distintos estilos de comunicación interpersonal (asertivo, agresivo y pasivo).
- Aprender a reconocer cuál es el estilo predominante en uno mismo.
- Reconocer el papel que juegan las emociones en las relaciones interpersonales.
- Conocer y practicar la escucha activa.
- Aprender a pedir y conseguir ayuda de los demás.

Indudablemente, el ser humanos está conformado por un engranaje complejo que si bien está conectado entre si todas sus áreas de desarrollo esto es positivo también ya que al estimular o trabajar en una impacta a las demás áreas, en palabras de Díaz (2011) en la medida que nos adentramos en los distintos roles que desempeñamos en la vida nuestras relaciones con los demás van proyectando como nos sentimos y valoramos a nosotros mismos y como miramos a los demás.

## DISCUSIÓN

Como se mencionó en el capítulo dos, la situación de México ya presentaba dificultades económicas, políticas y de estructuración en los servicios de salud, las diferencias de posibilidades de desarrollo económico ya presentaban una notable diferencia entre la población, aunado a la cultura un tanto tradicional y machista se podía observar que a México a pesar de ser un país con gran aporte cultural le faltaba bastante camino por recorrer en la igualdad de derechos, economía y servicios públicos como el de salud, no obstante, con la llegada de la muy nombrada pandemia mundial por covid-19 iniciada en diciembre de 2019 en china y declarada por la OMS pandemia mundial en marzo del 2020 que se expone en el capítulo uno, se presentaron cambios significativos en todo el mundo y específicamente en México se enfatizaron las complicaciones que ya se presentaban. Además, se presentaron retos nuevos que impactaron notablemente en las familias mexicanas en diversos aspectos que van desde lo económico, hábitos de higiene y salud, organización de labores domésticas, escuelas en casa, trabajos en casa, reajuste de horarios y espacios de trabajo, insuficiencias de recursos tecnológicos, entre otras.

Es bien sabido que la educación académica es un parteaguas para el óptimo desarrollo de las personas, así que, en esta contingencia uno de los ámbitos a reestructurar fue la escuela que debe llevarse desde los hogares presentando esta incapacidad de recursos materiales como pedagógicos para la guía y contención adecuada, siendo uno de los muchos puntos de frustración y estrés en los padres de familia. Cabe mencionar que la educación ya sea en casa o en las instituciones es de suma importancia para estimular habilidades en los niños que les servirán de competencias para problemas futuros y para un estilo de vida de bienestar físico, cognitivo y emocional, estando estos aspectos conectados entre sí.

Tomando en cuenta el contexto social que se está presentando surgen cuestiones que le atañen a la psicología, las cuestiones para este escrito son:

¿están los padres de familia preparados emocionalmente para contener a la familia en época de crisis? ¿Cuentan los adultos con recursos necesarios para la solución de problemas? ¿hay suficiente difusión de educación emocional en la cultura de México? ¿existen formas de apoyo para los adultos que cargan con la responsabilidad de sus hogares a parte del desarrollo personal? *Este trabajo tiene el objetivo de hacer un marco de referencia del contexto social y relacionarlo con la inteligencia emocional en adultos para brindar información y herramientas que ayuden a la mejor contención de la crisis personal y familiar en específico con los hijos menores de edad.*

Para lograr este objetivo se creyó necesario después de describir la problemática actual del contexto social y pandémico ir por partes, exponiendo en el capítulo tres de emociones, lo que son, cómo se generan y para qué sirven, la información sobre un tema que se desea fomentar es básico, empezar por compartir conocimiento de lo que sucede en el cuerpo y para qué sucede, en este caso se puede concluir que las emociones en todo momento son aliadas del desarrollo, aprendizaje, defensa, nos muestran caminos a seguir, decisiones a tomar de la manera más correcta, en general la emociones en conjunto con otras capacidades cerebrales procuran nuestra sobrevivencia y más que eso buscan la manera de posicionarnos en un estado de seguridad.

Así, la inteligencia emocional que se menciona en el capítulo cuatro es la capacidad específica que tiene cada individuo para gestionar las emociones de manera adecuada, esto es, procurando no afectarnos a nosotros mismos ni a los demás con las emociones llamadas negativas y potenciar las emociones positivas que generalmente brindan bienestar personal y en el entorno.

En el capítulo cinco se habla de etapas de desarrollo humano en edades escolares, esto con la misma finalidad de informar, es complicado para los padres de familia o tutores guiar, contener y estimular la inteligencia emocional de los hijos si no se cuenta con la información necesaria de la etapa por la que están pasando,

lo que requieren en edades específicas, como ya se mencionó anteriormente considero (y lo menciona la perspectiva cognitiva) que el conocimiento es la base para todo cambio conductual, por eso se consideró necesario incluir las etapas de desarrollo en esta revisión teórica.

Para el capítulo seis se hace un breve recuento de algunas de las estrategias que se pueden aplicar en el hogar con los niños, se describen algunos sentimientos frecuentes en los niños y formas de apoyo para ellos, enfatizando en la conciencia y responsabilidad que tienen los padres de familia para prepararse, que si bien en ocasiones se escuchan las charlas de las señoras aquí en México diciendo maso menos así: “a nadie le enseñan a ser padre” , lo cierto es que hay que tomar conciencia y responsabilizarse lo más posible educándonos para hacerlo de la mejor manera, ya que los niños son la sociedad del futuro.

Para el capítulo siete se habla de inteligencia emocional en adultos. Porque si bien lo niños y adolescentes requieren de una guía adecuada, esto no podría ser posible sin la preparación y bienestar del adulto, en este capítulo se busca hacer una síntesis clara de las habilidades que se requieren para estimular la inteligencia emocional como son la conciencia, la autorregulación, empatía, motivación y habilidades sociales; y para su mayor y mejor comprensión también se hace una pequeña descripción de las etapas de desarrollo en adultos y se finaliza el capítulo ofreciendo a modo de intervención estrategias de inteligencia emocional.

En primer lugar, se ofrece la psicoeducación emocional tratando de brindar cambios cognitivos y conductuales a través de sus herramientas como significado, clasificaciones y funciones de las emociones para primeramente identificar lo que sucede en el cuerpo humano al enfrentarnos a estímulos internos y externos. Posteriormente se brinda otra estrategia que es la regulación emocional, básicamente se encarga de reparar los estados de ánimo con ayuda de las habilidades desarrolladas a los largo del ciclo vital, la regulación emocional está conformada por sinfín de técnicas de perspectivas psicológicas distintas que van

desde lo conductual hasta lo cognitivo, van desde la relajación hasta cosas prácticas como la gestión de tiempo; en esta sección se describen solo dos estrategias populares y significativas que son la motivación y las habilidades sociales.

Se optó por estas dos estrategias porque la motivación está estrechamente ligada a las cargas emocionales y porque en lo personal me agrada el tema de fomentar la motivación, de hacer las cosas con pasión, fuerza y determinación, son habilidades que a todo ser humano ayuda a mejorar por otra parte la selección de habilidades sociales se dio por ser un concepto básico desde su misma existencia, es decir, las personas de manera natural como seres sociales y la habilidad para posicionarse de la mejor manera en lo personal lo imagino como un juego entretenido para ganar y brindar al medio habilidades humanas como liderazgo, comunicación, empatía, en fin, así mismo creando un círculo virtuoso donde se benefician las personas y uno mismo.

Las técnicas que se mencionaron son un apoyo para el estímulo y desarrollo de la inteligencia emocional, recordando que esta nos permite tener una conducta funcional sin importar el contexto socioeconómico, además, como padres de familia y en época de contingencia sanitaria es esencial prepararse para contener a la familia, pero sobre todo a uno mismo en todos los aspectos, social, económico y emocional; recordando la infinita capacidad humana para el aprendizaje y adaptación.

Como propuesta de intervención, se realizó esta revisión teórica para como estudiante de psicología fomentar recursos de bienestar a la sociedad, que, si bien ahora mismo se vive la crisis del COVID, son estrategias funcionales para cualquier caso, desde conductas desadaptativas hasta crisis existenciales y que van desde recursos para edades tempranas hasta para adultos si así se requiere.

Como conclusión personal, la elaboración de esta revisión teórica ha permitido en mí desarrollar habilidades que van desde la redacción, metodología,

hasta formar un marco teórico de conocimientos, además de adquirir y brindar una visión holística del ser humano como un conjunto de factores relacionados entre sí, que con el apoyo correspondiente en cualquier ámbito puede modificar su conducta, pensamiento y forma de vida para crear un entorno saludable y de bienestar personal y para su entorno, sin importar, contexto social, económico, académico o de edad. Los estudiantes de psicología además de tener la responsabilidad de formarse continuamente en los marcos teóricos de las problemáticas, debemos crear un entorno de calidad de vida adecuada en lo personal y contribuir a la propagación de mejora en la calidad de vida de las personas con eficacia y sentido humanitario.



## REFERENCIAS

- Altuna, G. J. M. y Arretxe, D. I. (2008). Inteligencia emocional, educación primaria. GIPUZKOA. Consultar en: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/10/contenidos-programa-INTELIGENCIA-EMOCIONAL-Primaria-10-12-a%C3%B1os.pdf>
- Álvarez, M. G. (2020). Covid 19 – Cambiar de Paradigma Educativo. Los efectos de la pandemia sobre nuestras vidas. Consejo Mexicano de Investigación Educativa, COMIE. Consultar en: <http://www.comie.org.mx/v5/sitio/2020/04/16/covid-19-cambiar-de-paradigma-educativo/>
- Arango, C. M. (2017). Inteligencia emocional en niños de educación primaria: programa de intervención. Facultad de educación, España. Consultar en: [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6180/TFGUEx\\_2017\\_Arango\\_Caramelo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6180/TFGUEx_2017_Arango_Caramelo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Asociación Española contra el Cáncer, AECC. (s/f). Las emociones, comprenderlas para vivir mejor. Consultar en: <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>
- Aburto, M. J. S.; Romero, M. J.; Lucio, G. C. A. y Madrigal, B. J. A. (2020). México ante la epidemia de COVID-19 SARS-CoV-2) y las recomendaciones al Subsistema Nacional de Donación y Trasplante. Revista Mexicana de Trasplantes. Consultar en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/trasplantes/rmt-2020/rmt201b.pdf>
- Buitrago, L. (2010). El Desarrollo de la Inteligencia Emocional. Taller de Inteligencia Emocional. Consultar en:

[https://concepcionistas.com/sites/default/files/docs/taller\\_inteligencia\\_emocional.pdf](https://concepcionistas.com/sites/default/files/docs/taller_inteligencia_emocional.pdf)

Buceta, M. R. (2019). Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil. Universidad de Sevilla. Consultar en: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2C%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Casanova, C. H. (2020). Educación y Pandemia. Una visión académica. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación (IISUE). Universidad Nacional Autónoma de México. Pp. 10-17. Consultar en: [https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion\\_pandemia.pdf](https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf)

Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid. CAFAM (2020). Guía para la convivencia familiar durante la crisis del COVID19. Consultar en: <https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/InfanciaYFamilia/EntidadesyOrganismos/CAF/EstadoAlarmaGuias/GuiaParalaConvivenciaFamiliarCAF.pdf>

Cossini, F. C.; Rubinstein, W. Y. y Politis, D. G. (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas? Estudio Preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. Anuario de Investigaciones. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Consultar en: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369155966032.pdf>

Del Rio, A. (2010) ¿Conoces los sentimientos de tus hijos? La importancia de desarrollar una sana vida afectiva desde la infancia. Grupo editorial Norma.

Díaz, B. A. (2020). La escuela ausente, la necesidad de replantear su significado. Educación y Pandemia, una visión académica. Universidad Nacional Autónoma de México Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la

- Educación (IISUE). Pp. 19-28. Consultar en: [https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion\\_pandemia.pdf](https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf)
- Díaz, C. F. J. y Toro, M. A. I. (2020). SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. Volumen 24, Número 3. Consultar en: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096519/covid-19.pdf>
- Díaz, R. M. (2011). Habilidades de comunicación para la vida cotidiana. Managua, Artes Gráficas. Consultar en: <https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16939/Manual%20de%20Habilidades%20sociales%20ISBN.pdf?sequence=1>
- Dueñas, B. M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España. Consultar en: <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>
- Galindo, S. C. M. (2020). El Covid-19, un reto para el cuestionado sistema de salud público de México. Universidad Nacional Autónoma de México. Escuela Nacional de Trabajo Social. DGAPA: Consultar en: [http://www.trabajosocial.unam.mx/politicasocial/material/Salud/2020/salud\\_mar\\_b\\_retos\\_sistema\\_salud.pdf](http://www.trabajosocial.unam.mx/politicasocial/material/Salud/2020/salud_mar_b_retos_sistema_salud.pdf)
- Gallardo, V. P. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria, (6-12 años). Universidad de Sevilla. Consultar en: <http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>
- Goleman, D. (1995). La Inteligencia Emocional: por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Consultar en: <http://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

López, P. B.; Fernández, P. I. y Márquez, G. M. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. Universidad de Almería, España. Consultar en: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924013.pdf>

Mansilla, A. M. E. (2000). Etapas del Desarrollo Humano. *Revista de Investigación en Psicología*. Consultar en: [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v03\\_n2/pdf/a08v3n2.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf)

Martínez, C. C. (2016). 18 propuestas para trabajar la educación emocional en el aula. *Tiching Blog de educación y TIC*. Consultar en: <http://blog.tiching.com/18-propuestas-inteligencia-emocional/>

Mendoza, C. L. G. (2020). La educación en México en tiempos de COVID-19. *Educación Futura (EF)*. Periodismo de Interés Público. Consultar en: <https://www.iisue.unam.mx/medios/educacion-futura-mencion-del-articulo-de-marion-lloyd-en-el-libro-educacion-y-pandemia-894.pdf>

Mendoza, T. A.; Valencia, M. G.; Quintana, A. A.; Cerpa, C. C.; García, L. G.; Álvarez, C. C. y Rivero, V. J. P. (2020). Clasificación clínica y tratamiento temprano de la COVID-19. Reporte de casos del Hospital de Emergencias Villa El Salvador, Lima-Perú. *Acta Medica Peruana (AMP)*. Consultar en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v37n2/1728-5917-amp-37-02-186.pdf>

Mesa, J. J. R. (2015). Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes. Universidad de Mursia. Facultad de Psicología. Consultar en: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf>

Mollón, B. O. (2015). Educación Emocional en la Familia. Escuela para Padres: “Más Emocionales”. Universidad Jaume. Consultar en: <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2017/08/DOC2-educ-emocional.pdf>

Mulsow, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. Universidad Católica de Rio Grande, Brasil. Pp.61-65. Consultar en: <https://www.redalyc.org/pdf/848/84806409.pdf>

Olarte, M. G.; Guil, B. R.; Serrano, D. N. y Larrán, E. C. (2014). Inteligencia Emocional y Clima Familiar. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. Consultar en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851782043.pdf>

Orellana, J. E. (2020). El coronavirus (COVID 19) en México. Revista Chilena de Salud Pública. Consultar en: <https://drive.google.com/file/d/1PpndhbCjrkQ20Tmfa6PviXgToS3GA-xq/view?usp=sharing>

Papalia, D. E.; Olds, S. W. y Duskin, F. R. (2009). Psicología del Desarrollo. De la infancia a la adolescencia. Parte 5 Tercera Infancia. McGraw-Hill Educación. Undécima edición. P.p. 362-454. Consultar en: [https://1drv.ms/b/s!AuP\\_vJnobHt9c9Y1qclESnlwD9A?e=LxMZNo](https://1drv.ms/b/s!AuP_vJnobHt9c9Y1qclESnlwD9A?e=LxMZNo)

Pérez, L. R.; Alarcón, B. P.; y Zambrano, C. A. (2003). Desarrollo Humano: Paradoja de la estabilidad del cambio. Intervención Psicosocial, Espacio Abierto. Consultar en: <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/89258.pdf>

Naranjo, P. M. L. (2009). Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. Universidad de Costa Rica. Consultar en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>

Nomen, M. L. (2016). 50 técnicas psicoterapéuticas. Ediciones Pirámide.

Ramos, C. (2020). Covid-19: la nueva enfermedad causada por un coronavirus. Instituto Nacional de Salud Pública. Consultar en: <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11276/11857>

Roca, E. (2014). Cómo Mejorar tus Habilidades Sociales. ACDE Ediciones. Consultar en: <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>

Sánchez, F. A. (2013). Inteligencia emocional en niños: inteligencia emocional en la base de la educación. Portal de educación infantil y primaria. Consultar en: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/inteligencia-emocional.html>

Secretaria de Salud. (2020). Reporte diario de covid-19; 30 octubre. Gobierno de México. Consultar en: <https://www.gob.mx/salud/videos/reporte-diario-de-covid-19-30-de-octubre?idiom=es>

Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. Área de Psicología Evolutiva y de Educación de la Escuela de Magisterio de Teruel. Universidad de Zaragoza. Consultar: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209932>

Taba, H. (1983). El análisis de la sociedad. En H. Taba, Elaboración del currículo (pp. 53-72). Argentina: Troquel. Consultar en: [https://1drv.ms/b/s!AuP\\_vJnobHt9dOzQ3JAMr80b9Dg?e=W47Deo](https://1drv.ms/b/s!AuP_vJnobHt9dOzQ3JAMr80b9Dg?e=W47Deo)

Zaragoza, B. J. M. (2013). Historia de las emociones: una corriente historiográfica en expansión. Centro de Ciencias Humanas y Sociales – CSIC. Consultar en: <http://asclepio.revistas.csic.es/index.php/asclepio/article/view/547/571>