



Inteligencia emocional de estudiantes universitarios en el periodo de post pandemia por COVID-19

Emotional intelligence of university students in the post pandemic period by COVID-19

Inteligência emocional de estudantes universitários no período pós pandemia por COVID-19

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i39.1086>

Yeni Pari Yana 
ypariy@unap.edu.pe

Nátali Ardiles Cáceres 
n.ardiles@unap.edu.pe

Kelly Ivonne Ayala Pineda 
kellyayala@unap.edu.pe

Henry-Mark Vilca-Apaza 
hvilca@unap.edu.pe

Martha Ticona Mamani 
marthaticona@unap.edu.pe

Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Perú

Artículo recibido 3 de diciembre 2024 | Aceptado 29 de enero 2025 | Publicado 3 de julio 2025

RESUMEN

Tras un periodo de dos años de reclusión ocasionado por los efectos de la pandemia y la transición a la educación virtual, la cual provocó una falta de movilidad en todo el ámbito urbano, se observó una notable afectación en la salud emocional, dando lugar a la manifestación de emociones predominantemente negativas entre la población estudiantil universitaria. En el entendimiento de que la posesión de una salud emocional adecuada es un factor esencial para el rendimiento académico óptimo y el bienestar integral, este estudio se propuso contribuir al mejoramiento de la gestión de la inteligencia emocional a través de la implementación de talleres de ecología emocional como estrategia para abordar la situación experimentada. La muestra de estudio consistió en 417 individuos jóvenes, de los cuales 30 estudiantes participaron en los talleres de tutoría, los cuales se llevaron a cabo tanto de forma virtual como presencial. Se empleó un cuestionario para evaluar el nivel de inteligencia emocional, y los resultados se analizaron mediante la prueba estadística t de Student. Para la verificación, se consideraron los puntajes numéricos totales obtenidos en los ítems pares e impares. Los resultados revelaron que la aplicación de los talleres de ecología emocional contribuye positivamente a mejorar la gestión de una inteligencia emocional saludable y equilibrada.

Palabras clave: Ecología emocional; Inteligencia emocional; Post-pandemia

ABSTRACT

After a period of two years of confinement caused by the effects of the pandemic and the transition to virtual education, which caused a lack of mobility throughout the urban area, a notable impact on emotional health was observed, giving rise to manifestation of predominantly negative emotions among the university student population. Understanding that the possession of adequate emotional health is an essential factor for optimal academic performance and comprehensive well-being, this study proposed to contribute to the improvement of the management of emotional intelligence through the implementation of emotional ecology workshops, as a strategy to address the situation experienced. The study sample consisted of 417 young individuals, of which 30 students participated in the tutoring workshops, which were carried out both virtually and in person. A questionnaire was used to evaluate the level of emotional intelligence, and the results were analyzed using the Student t test. For verification, the total numerical scores obtained in the even and odd items were considered. The results revealed that the application of emotional ecology workshops positively contributes to improving the management of healthy and balanced emotional intelligence.

Key words: Emotional ecology; Emotional intelligence; Post-pandemia

RESUMO

Após um período de dois anos de confinamento provocado pelos efeitos da pandemia e pela transição para o ensino virtual, que provocou falta de mobilidade em toda a zona urbana, observou-se um impacto notável na saúde emocional, dando origem à manifestação de emoções predominantemente negativas entre a população estudiantil universitária. Entendendo que a posse de uma saúde emocional adequada é um fator essencial para um ótimo desempenho acadêmico e um bem-estar integral, este estudo propôs contribuir para a melhoria da gestão da inteligência emocional através da implementação de oficinas de ecologia emocional. situação vivida. A amostra do estudo foi composta por 417 jovens, dos quais 30 alunos participaram das oficinas de tutoria, que foram realizadas de forma virtual e presencial. Foi utilizado um questionário para avaliar o nível de inteligência emocional e os resultados foram analisados por meio do teste t de Student. Para verificação foram considerados os escores numéricos totais obtidos nos itens pares e ímpares. Os resultados revelaram que a aplicação de oficinas de ecologia emocional contribui positivamente para melhorar a gestão da inteligência emocional saudável e equilibrada.

Palavras-chave: Ecologia emocional; Inteligência emocional; Pós-pandemia

INTRODUCCIÓN

En primer lugar, en concordancia con la definición de inteligencia emocional propuesta por Salovey y Mayer (1990), esta se entiende como la capacidad para comprendernos a nosotros mismos en nuestra totalidad, incluyendo la forma en que actuamos, respondemos y gestionamos nuestras emociones, así como nuestra interacción con los demás, respetando sus pensamientos, sentimientos, emociones y contextos culturales. Bajo esta premisa, los talleres que se proponen tienen como finalidad fortalecer y desarrollar dicha capacidad en los individuos.

A continuación, se debe señalar que la inteligencia emocional es una variable de la personalidad que describe la habilidad para percibir, comprender y gestionar la información emocional propia y ajena. Esta desempeña un papel esencial en la toma de decisiones y en el razonamiento, siendo actualmente tan importante como el coeficiente intelectual (Mayer, 2006).

Seguidamente, Bar-On (1997), creador del test que lleva su nombre, conceptualiza la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que permiten adaptarse y responder eficazmente a las exigencias del entorno. Así, la inteligencia cognitiva no garantiza por sí sola el éxito en la vida.

De igual manera, el manejo adecuado de la gestión emocional favorece el bienestar psicológico al facilitar un afrontamiento adaptativo frente al estrés cotidiano (Puigbó et al., 2019). Durante la pandemia, por ejemplo, se recurrió a múltiples

estrategias emocionales, tanto individuales como colectivas, para mitigar el temor y promover la seguridad emocional mediante acciones institucionales bien estructuradas (Brito y Fernández, 2020).

Asimismo, diversos estudios han demostrado que los docentes con alta inteligencia emocional muestran mayor empatía y reconocimiento de las dimensiones emocionales, lo cual los hace más competentes (Cejudo y López, 2017). Gestionar las emociones es clave para el aprendizaje socioemocional, ya que permite desarrollar habilidades como la conectividad interpersonal, la solidaridad y la confianza social. De hecho, los estudiantes que participan en actividades de voluntariado tienden a adaptarse con mayor facilidad a diversas situaciones laborales (Pinazo, 2020).

Por otra parte, desarrollar la inteligencia emocional es fundamental para comprender cómo los individuos enfrentan las evaluaciones psicológicas, lo cual permite diseñar intervenciones que fortalezcan tanto las competencias interpersonales como las intrapersonales (Fotopoulou et al., 2021). En este sentido, estudiantes con altos niveles de regulación emocional manejan mejor la presión académica y experimentan menos síntomas de estrés, en comparación con aquellos con baja regulación (Cabanach et al., 2017).

Además, aquellos estudiantes que enfrentan los retos con estrategias productivas tienden a obtener mejores puntuaciones en autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional

(Morales, 2017). Por ende, es necesario que las instituciones educativas implementen programas extracurriculares que integren la inteligencia emocional, especialmente en áreas de las ciencias sociales y humanísticas (Iglesias et al., 2014).

En consecuencia, mantener relaciones interpersonales satisfactorias es esencial para el bienestar individual, pues influye directamente en el desempeño laboral y personal (García et al., 2018). Hoy en día, adquirir habilidades emocionales se vuelve imprescindible para que los estudiantes enfrenten con éxito las demandas académicas y profesionales. De ahí la importancia de implementar talleres de autoconocimiento que fortalezcan las competencias necesarias para afrontar los desafíos del entorno (Mishra et al., 2020).

En ese mismo orden de ideas, es crucial incorporar en el currículo escolar materias que promuevan el desarrollo personal y emocional, complementando así la labor de la tutoría con programas de consejería (Castillo et al., 2016). Igualmente, la familia juega un rol vital en este proceso, ya que el hogar es el primer espacio de aprendizaje emocional. Una adecuada formación familiar potencia la autoestima y la resiliencia de los hijos frente a situaciones difíciles (Caldera et al., 2017).

De igual forma, establecer alianzas con el sector salud para promover la prevención de problemas de salud mental ha demostrado ser efectivo para generar estados de bienestar emocional (Fessell y Cherniss, 2020). Conocerse a sí mismo y gestionar adecuadamente las emociones permite enfrentar

situaciones vulnerables con mayor fortaleza (Bermejo et al., 2021).

Por consiguiente, cada institución educativa debería contar con un programa de prevención en salud mental que promueva interacciones positivas y fomente el afrontamiento adaptativo de situaciones adversas (Margetić et al., 2021). Un mal manejo del estrés puede repercutir tanto en la salud física como en la mental, agravado por metodologías inadecuadas, sobrecarga académica y deficientes prácticas docentes (Cabanach et al., 2016).

Así pues, es indispensable identificar y aplicar mecanismos adaptativos que permitan una adecuada gestión del estrés (Lucio y Monjarás, 2020). Cabe destacar que el estrés afecta a todas las personas, sin importar su edad; por ello, es necesario establecer protocolos de intervención que respondan a la realidad contextual de cada grupo (González et al., 2019). Además, las mujeres tienden a ser más vulnerables al estrés negativo, lo que refuerza la necesidad de implementar programas diferenciados de gestión emocional (Pujadas et al., 2020).

En este sentido, la creación de programas que reduzcan los trastornos emocionales contribuirá a un desarrollo integral de los estudiantes (Gómez et al., 2017). La psicoterapia se convierte en una herramienta clave para trabajar con estudiantes que no logran gestionar adecuadamente sus emociones. Actividades como el deporte, la relajación o el sentido de vida deben incorporarse a la formación integral (Maturana y Vargas, 2015).

Desde esta perspectiva, el docente debe estar preparado para responder a las demandas educativas y convertirse en agente activo del desarrollo emocional de sus estudiantes y familias (Manguí, 2018). Educar las emociones durante el aprendizaje fortalece la autoestima y el bienestar del estudiantado (Erick, 2021). Cada etapa de la vida está marcada por las emociones, por lo que el autoconocimiento es esencial para enfrentarlas adecuadamente (Vílchez, 2022).

Por ende, la formación académica debe ir de la mano con la formación emocional tanto de los estudiantes como de sus familias, propiciando así un desarrollo integral (Domínguez, 2017). Formar ciudadanos críticos implica también desarrollar habilidades afectivas y emocionales desde la escuela (Barriga, 2016).

De este modo, el desarrollo de competencias emocionales debe formar parte de la formación inicial docente, abarcando desde la conciencia emocional hasta las habilidades de vida para el bienestar integral (González y Rubio, 2020).

Finalmente, es importante diferenciar entre estrés, ansiedad y angustia: el estrés surge de la incapacidad de afrontar demandas; la ansiedad es una reacción ante una amenaza percibida; y la angustia es el temor irracional al futuro (Sierra, 2003).

En paralelo, la ecología emocional, que va más allá de la inteligencia emocional, propone un enfoque basado en la interacción del individuo con su entorno (De Caneva et al., 2020). Esta perspectiva considera factores como la familia, la

cultura y las relaciones cercanas para entender el comportamiento emocional (Adrián, 2019). Los talleres de ecología emocional han demostrado ser eficaces en la reducción del estrés y la ansiedad, mejorando así la calidad de vida de quienes participan (Iglesias et al., 2018).

En consecuencia, implementar programas de entrenamiento emocional puede fomentar actitudes positivas hacia la labor docente, ayudando a enfrentar crisis como el abandono de la carrera (Mérida y Extremera, 2020). Estos hallazgos respaldan la efectividad de los talleres de ecología emocional como herramienta clave para afrontar el estrés académico, los efectos del confinamiento y otras dificultades personales.

Por todo lo expuesto, promover una inteligencia emocional saludable se presenta como una tarea prioritaria para cualquier sociedad que aspire al bienestar colectivo. En este contexto, se propone la implementación de talleres formativos en el programa de Educación Inicial, con el objetivo de fortalecer la autoestima, reducir la ansiedad y el estrés, y mejorar las estrategias de afrontamiento ante los retos académicos y personales.

MÉTODOS

El estudio es de enfoque cuantitativo de tipo experimental y diseño pre experimental. La muestra de este estudio comprendió a estudiantes del Programa de Estudios de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Se empleó un tipo de muestreo no probabilístico de carácter intencional y dirigido, en consonancia

con el interés de la investigación (Hernández et al., 2014). Se designó como grupo pre experimental a 30 estudiantes que participaron de manera regular en todos los talleres de ecología emocional. Estos participantes completaron tanto el cuestionario de pre test como el de post test de manera virtual a través de un formulario en Google.

Se programaron un total de 20 talleres, los cuales se estructuraron incluyendo la proyección de videos relacionados con la ecología emocional, lecturas motivacionales, propuestas de actividades físicas y de meditación. La implementación de estos talleres se llevó a cabo de manera tanto presencial como virtual, integrándolos en las sesiones quincenales de tutoría. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue adaptado del libro "Mente Positiva" (Melgosa; 2020).

Para procesar los datos, se consideró la prueba de hipótesis del nivel de inteligencia emocional

según el post test y el pre test, para comprobar esta prueba se consideró los puntajes numéricos totales obtenidos en los ítems pares e impares según describe el instrumento.

Los datos procesados arrojaron los siguientes resultados, tal cual se describe a continuación.

Nivel de significancia y grados de libertad

Nivel de significancia $\alpha=0,05$ con $t_{(30-1)}$ grados de libertad en nuestro caso $t_{(29;0,05)}=1,699$

Estadístico de prueba

Con base en la estructura de investigación y considerando las dimensiones del conjunto pre experimental, se procedió a la aplicación del análisis estadístico mediante la prueba de t de Student.

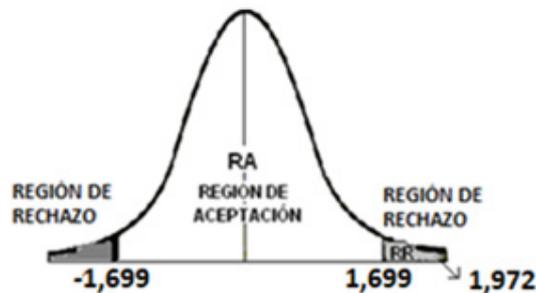
Tabla 1. Estadísticas de grupo.

Grupo	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Experimental-Salida	30	25,07	9,002	1,643
Experimental-Entrada	30	20,80	7,712	1,408

Tabla 2. Prueba de muestras independientes.

	Prueba de Levene de igualdad de varianzas			prueba t para la igualdad de medias					
	F	Sig.	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior
Se asumen varianzas iguales	1,525	,222	1,972	29	,053	4,267	2,164	-,065	8,599
No se asumen varianzas iguales			1,972	56,666	,054	4,267	2,164	-,068	8,601

Regla de decisión



Como $t_c=1,972 > t_t=1,699$; entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; por lo que la aplicación de los talleres de ecología emocional mejora el manejo positivo de la inteligencia emocional en las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano, 2022.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados obtenidos tras la aplicación de los talleres de ecología emocional, con el propósito de evaluar su impacto en el nivel de inteligencia emocional de los participantes. Los hallazgos permiten evidenciar los cambios y mejoras observadas en las dimensiones evaluadas, conforme a los objetivos propuestos.

Tabla 3. Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes universitarios antes del experimento según cuestionario y escala.

Escala	F	%
Baja	10	33
media	18	60
Muy buena	2	7
Total	30	100

Los resultados concernientes al nivel de inteligencia emocional en relación con emociones de baja tolerancia, ira, enojo, tristeza, desánimo, estrés y autoestima de las estudiantes participantes en el programa se distribuyen de la siguiente manera: las 30 estudiantes evaluadas

presentaron las siguientes respuestas. El 60% indicó estar en la categoría promedio, evidenciado por puntajes comprendidos entre 16 y 30 puntos en la escala de inteligencia emocional, lo que sugiere un nivel intermedio. Por otro lado, el 33% de las estudiantes se situaron en la categoría

de inteligencia débil, representada por puntajes que oscilan entre 0 y 15 puntos, señalando la necesidad de fortalecer la gestión adecuada de su inteligencia emocional. Un 7% de las participantes manifestaron tener una inteligencia emocional muy buena, reflejando amplias posibilidades de alcanzar un equilibrio emocional en sus vidas. Estos resultados se obtuvieron a partir de las respuestas

proporcionadas en el cuestionario denominado "Pruébate a ti mismo". Dado que la mayoría de las estudiantes se ubica en la categoría promedio de inteligencia emocional, se diseñaron y aplicaron talleres específicos de gestión emocional con el objetivo de facilitar una gestión positiva de sus emociones, especialmente para aquellas situadas en el límite del nivel inferior.

Tabla 4. Nivel de inteligencia emocional de los estudiantes universitarios.

Escala	Fi	%
Inteligencia emocional débil	6	20
Zona promedio de inteligencia emocional	14	47
Muy buena inteligencia emocional	10	33
Total	30	100

Fuente: Cuestionario: escala de inteligencia emocional.

Los resultados del nivel de inteligencia emocional en referencia a actitudes emocionales de las estudiantes del programa, aplicado el post test es como sigue; de las 30 estudiantes el 47% se encuentra en una zona promedio de inteligencia emocional y el 33% se ubican en una inteligencia muy buena y un 20% tiene una inteligencia emocional débil, según respuestas dadas. Los porcentajes altos se ubican en la zona promedio de la inteligencia emocional y zona muy buena de inteligencia emocional, el cual significa que los resultados del pretest, dieron una ligera modificación al aplicar los talleres de ecología emocional que consistieron en el desarrollo de analizar y escuchar videos seleccionados de

ecología emocional, lectura de apoyo, ejecución de actividad física, meditaciones y promoción de una alimentación saludable, con la finalidad de promover una calidad de vida óptima. Por lo cual, en lo posterior se planteará ejecutar en tutoría los talleres de ecología emocional para hacerle frente a las emociones adversas que los estudiantes sopesan.

Discusión

La gestión de la inteligencia emocional en relación con las emociones de ira, tristeza y autoestima en las estudiantes del Programa de Educación Inicial se sitúa en un rango intermedio, ubicándose cerca del nivel inferior. En respuesta a

esta situación, se llevó a cabo un análisis exhaustivo de las respuestas de las estudiantes con el propósito de identificar áreas de conducta susceptibles de mejora. Se sugirió la reorganización de sus vidas hacia relaciones más saludables y un mayor conocimiento de sus emociones. Para abordar estos objetivos, se promovió la implementación de talleres de ecología emocional, con la finalidad de mejorar la salud emocional, especialmente en el contexto de la pandemia y la transición a la educación virtual.

Se asume que los estudios relacionados con la aplicación de los talleres de Ecología Emocional son integrales y abarcan aspectos más amplios que el desarrollo exclusivo de la Inteligencia Emocional, ya que incluyen dimensiones personales, sociales y ambientales (De Caneva et al., 2020). Se destaca la importancia de la situación familiar, el contexto geopolítico y cultural en el apoyo emocional a los estudiantes para alcanzar competencias, y se subraya la contribución de la ejecución de talleres de ecología emocional a este propósito (Adrián, 2019).

Por otro lado, los resultados obtenidos de un programa aplicado de ecología emocional demostraron ser efectivos para reducir los niveles de estrés y ansiedad, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de los sujetos en estudio (Iglesias et al., 2018). Se argumenta la necesidad de desarrollar un programa de competencias emocionales que aborde la conciencia y regulación

emocional, autonomía personal y social, es decir, competencias emocionales de manera holística o integral (González y Rubio, 2020). Se destaca la importancia del entrenamiento de habilidades emocionales con el objetivo de fomentar actitudes proactivas para abrazar una carrera profesional y cerrar brechas de deserción (Mérida y Extremera, 2020).

En consecuencia, se sostiene que promover una adecuada gestión emocional contribuye al bienestar emocional, facilitando un afrontamiento adaptativo frente al estrés cotidiano (Puigbó et al., 2019). Se señala que los profesores con alta inteligencia emocional son más competentes en comparación con sus colegas con baja inteligencia emocional (Cejudo y López, 2017). Además, se argumenta que el aprendizaje socioemocional contribuye a vivir en una sociedad más equilibrada y a adaptarse a los cambios sin problemas (Pinazo, 2020). En última instancia, se sostiene que la Inteligencia Emocional ayuda a mantener las competencias interpersonales e intrapersonales de manera positiva (Fotopoulou et al., 2021). Es necesario promover actividades curriculares, extracurriculares y desarrollar programas, talleres que coadyuven a la formación profesional de los estudiantes (Iglesias et al., 2014).

En un estudio aplicado del cuestionario ICE Baron, en sus cinco componentes y subcomponentes sobre la Inteligencia Emocional, los resultados muestran que, en lo intrapersonal,

adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo, no son tan buenas las puntuaciones indicando dificultades en aspectos como la autocomprensión, asertividad y la visualización de sí mismo de manera positiva, así como en la resolución de problemas, la flexibilidad y el manejo de los cambios. Así mismo, la poca tolerancia al estrés y control de impulsos, y dificultades para mantener la calma en situaciones de presión, así como en la percepción de la felicidad y el optimismo.

Sin embargo, en el componente interpersonal, se evidencia puntuación entre rangos moderado y bajo, indicando regulación en la empatía, la responsabilidad social, escucha, comprensión del otro, lo cual evidencia relaciones interpersonales satisfactorias, aspecto fundamental en el ejercicio profesional (García et al., 2018). Por lo tanto, es necesario implementar programas de desarrollo personal en los sistemas educativos (Mishra et al., 2020).

Es fundamental aplicar en las materias o cursos, talleres y tutorías para hacerle frente a situaciones difíciles que generen estrés (Castillo et al., 2016). Por otro lado, la familia siempre será el aliado perfecto para ayudar en el desarrollo personal del estudiante (Caldera et al., 2017). Se pueden utilizar recursos internos y externos. Para bajar la presión de problemas emocionales generadas por la pandemia, logrando gestionar la calma y el bienestar emocional (Fessell y Cherniss, 2020). Para lograr una regulación emocional, se

puede desarrollar los psicodrama u otra actividad a fin, para ayudar a la regulación de emociones (Martínez et al., 2021). En la pandemia el excesivo autocuidado contribuyeron al estrés, por ello es necesario el trabajo de la IE (Bermejo et al., 2021).

Otro estudio muestra que se deben de desarrollar talleres de afrontamiento de emociones negativas, como medio de prevención (Margetić et al., 2021). Por otro lado, los estudiantes con mayor empleo de las estrategias productivas de afrontamiento (solución activa, búsqueda de información y guía, y actitud positiva) tienen mayor puntuación en las variables autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional (Morales, 2017). El impacto del estrés y la ansiedad ha afectado significativamente a la mayoría de la población, por lo que se sugiere la implementación de estrategias de manejo emocional para hacer frente a estas condiciones (Brito y Fernández, 2020).

Se observa que los estudiantes con mayores niveles de estrés suelen provenir de profesores que presentan deficiencias en estrategias metodológicas, experimentan sobrecarga académica, aplican exámenes de manera rigurosa y muestran falta de empatía (Cabanach et al., 2016). La literatura indica que el abordaje del estrés requiere estrategias específicas respaldadas por investigaciones previas (Frydenberg, 2017), y se argumenta que este proceso debería iniciarse desde los niveles educativos iniciales (Lucio Y Monjarás, 2020).

Los estudiantes con habilidades sólidas en el manejo emocional enfrentan más efectivamente las demandas académicas en comparación con aquellos propensos al estrés (Cabanach et al., 2017). Se destaca la necesidad de estudios más profundos, especialmente en la población infantil y en contextos específicos, para comprender mejor la relación entre la edad y el estrés (González et al., 2019). Otras investigaciones subrayan la importancia de implementar programas de formación en gestión emocional y percepción del riesgo (Pujadas et al., 2020), y señalan que el temor al castigo en estudiantes de primaria puede generar ansiedad (Gómez et al., 2017).

Como respuesta a estas observaciones, se propone la realización de psicoterapia por personal competente o la implementación de talleres de tutoría que aborden directamente la modificación de patrones conductuales, el desarrollo de habilidades cognitivas y la aplicación de estrategias de afrontamiento efectivas. Se sugiere la inclusión de actividades recreativas, estrategias de estudio, atención a la alimentación y prácticas de meditación, entre otros enfoques (Maturana y Vargas, 2015). La ansiedad y la angustia deben ser abordadas y tratadas en el contexto específico en el que se desarrollan (Sierra et al., 2003).

CONCLUSIONES

La implementación experimental de los talleres de ecología emocional, llevada a cabo tanto de forma presencial como virtual, con el propósito de

abordar de manera constructiva la gestión de las emociones, logró resultados favorables al fomentar actividades reflexivas orientadas al adecuado manejo de la inteligencia emocional. Este enfoque se materializó a través de la utilización de recursos audiovisuales sobre ecología emocional, sesiones de meditación, prácticas físicas y la promoción de pautas para una alimentación saludable. Este conjunto integral de intervenciones contribuyó de manera significativa a la mejora de la salud emocional, particularmente en lo que respecta a la ansiedad y el estrés experimentados por las estudiantes. En consecuencia, se respalda la eficacia de los talleres de ecología emocional como intervención para gestionar la inteligencia emocional y hacer frente al estrés y la ansiedad generados por la pandemia, la educación virtual forzada y el conflicto social.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Adrián, S. (2019). La vida como Tangram: Hacia multiplicidades de ecologías emocionales. *Revista Latinoamericana de Estudios Sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 33.
- Bar-ON, R. (1997). La evaluación de la Inteligencia Emocional a través del inventario Bar-On ICE. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Bermejo, E., Luis, E., Fernández, P., Martínez, M., y Sarrionandia, A. (2021). The role of emotional intelligence and self-care in the stress perception during COVID-19 outbreak: an intercultural moderated mediation analysis. *Personality and Individual Differences*, 110679. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110679>

- Brito, P., y Fernández, D. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. *Enfermería Clínica*, 31(January), 107–111.
- Cabanach, R., Souto, A., y Fernández, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57–67. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>
- Cabanach, R., Souto, A., y Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>
- Caldera, J., Reynoso, O., Gómez, N., Mora, O., y Anaya, B. (2017). Explanatory and predictive model of academic stress responses in secondary school students. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.02.002>
- Castillo, C., Chacón de la Cruz, T., y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación En Educación Médica*, 5(20), 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Cejudo, J., y López, M. L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología Educativa*, 23(1), 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001>
- De Caneva, F., García, M., y Baur, E. (2020). Emotional health of emergency area workers during the COVID-19 pandemic. *Medicina Clínica*, 155(8), 365. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.06.011>
- Dominguez-Lara, S. A., Y Campos-Uscanga, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 23(1), 123-135. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>
- Fessell, D., y Cherniss, C. (2020). Enfermedad Por Coronavirus 2019 (COVID-19) y Más Allá: Microprácticas Para la Prevención Del Agotamiento Emocional y Promover el Bienestar Emocional. *Journal of the American College of Radiology*, 17(7), e37–e39. <https://doi.org/10.1016/j.jacr.2020.04.018>
- Fotopoulou, E., Zafeiropoulos, A., y Papavassiliou, S. (2021). EmoSocio: An open access sociometry-enriched Emotional Intelligence model. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2(December 2020), 100015. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2021.100015>
- García, M., Hurtado, P., Quintero, D., Rivera, D., y Ureña, Y. (2018). The management of emotions, a necessity in the educational context and in professional training. *Espacios*, 39(49).
- Gómez, M., García, J., Vicent, M., Sanmartín, R., González, C., Aparisi-Sierra, D., y Inglés, C. J. (2017). Influencia del rechazo escolar sobre la alta ansiedad ante el castigo escolar en educación primaria. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.08.001>
- González, H., y Rubio, A. (2020). The formation of emotional competences in the university curriculum. *Educacion Medica*, xx, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.04.007>
- González, M., Landero, R., y Quezada, L. del C. (2019). Distress tolerance scale: Psychometric properties in a Mexican sample and its relationship with perceived stress and age. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.08.004>
- Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación. In *Metodología de la investigación* (p. 155).
- Iglesias, S., Azzara, S., Gonzalez, D., Ibar, C., Jamaro, J., Berg, G. A., Bargiela, M. del M., y Fabre, B. (2018). Stress management program for students, teachers and non-teachers of the Faculty of Pharmacy and Biochemistry of the University of Buenos Aires. *Ansiedad y Estrés*,

- 24(2-3), 105-111. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.07.003>
- Iglesias, S., Granchetti, H., Azzara, S., Carpineta, M., Pappalardo, M., Argibay, J. C., y Lagomarsino, E. (2014). Evaluación de un programa piloto de promoción de salud y prevención del estrés dirigido a estudiantes y profesionales de las carreras de Farmacia y Bioquímica. *Revista de Calidad Asistencial*, 29(3), 165-171. <https://doi.org/10.1016/j.cali.2014.01.005>
- Lucio, E., y Monjarás, M. (2020). Relationship between types of coping and everyday stress in preschoolers. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 20-26. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.004>
- Margetić, B., Peraica, T., Stojanović, K., y Ivanec, D. (2021). Predictors of emotional distress during the COVID-19 pandemic; a Croatian study. *Personality and Individual Differences*, 175(September 2020), 110691. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110691>
- Martínez, A., Fernández, T., Tena, A., y Mancillas, C. (2021). Institucionalización de la ciudad de México: Emotional regulation in institutionalized. *Revista de Psicoterapia*, 32, 15-36.
- Maturana, A., y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Mayer, J. (2006). O que é inteligência emocional. *Inteligência Emocional Na Criança: Aplicações Na Educação e No Dia-a-Dia*, 15-49. https://factorhuma.org/attachments_secure/article/8301/IE_cast.pdf
- Melgosa, J (2020) *Mente Positiva*. Primera Edición. ACES
- Mérida, S., y Extremera, N. (2020). When pre-service teachers' lack of occupational commitment is not enough to explain intention to quit: ¡Emotional intelligence matters! *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 52-58. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.05.001>
- Mishra, L., Gupta, T., y Shree, A. (2020). Online teaching-learning in higher education during lockdown period of COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100012. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100012>
- Morales, F. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Pinazo, S. (2020). Psychosocial impact of COVID-19 on older people: Problems and challenges. *Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia*, 55(5), 249-252. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006>
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., y Fernández-Castro, J. (2019). Influence of the perceived emotional intelligence on the coping of the daily stress. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Pujadas, M., Pérez, F., y García, P. (2020). Perceived stress and control in emergency workers. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 52-58. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.12.005>
- Salovey, P., Mayer, J y Di Paolo, M (1990) Percepción del contenido afectivo en estímulos visuales ambiguos: un componente de la inteligencia emocional, *Journal of Personality Assessment*, 54:3-4, 772-781, DOI: 10.1080/00223891.1990.9674037
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://doi.org/10.5020/23590777.3.1.10>