



# Manejo de emociones en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento: Una Propuesta de intervención desde un proyecto de aula

## Managing emotions in university students in times of confinement: An intervention proposal from a classroom project

DOI: <https://doi.org/10.17981/bilo.3.1.2021.09>

Fecha de Recepción: 01/05/2021. Fecha de Publicación: 06/06/2021

**Mónica Patricia Acuña-Rodríguez<sup>1</sup>**   
**Yeferson Gómez-López<sup>2</sup>**   
**Samir Umaña Ibáñez<sup>3</sup>**  
**María Jesús Ramírez Ordoñez<sup>4</sup>**  
**Janiris del Carmen Acuña Rodríguez<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Corporación Universidad de las Costa – CUC. Barranquilla, (Colombia) [macuna6@cuc.edu.co](mailto:macuna6@cuc.edu.co)

<sup>2</sup>Corporación Universidad de las Costa – CUC. Barranquilla, (Colombia) [ygomez22@cuc.edu.co](mailto:ygomez22@cuc.edu.co)

<sup>3</sup>Corporación Universidad de las Costa – CUC. Barranquilla, (Colombia) [sumana1@cuc.edu.co](mailto:sumana1@cuc.edu.co)

<sup>4</sup>Corporación Universidad de las Costa – CUC. Barranquilla, (Colombia) [mramirez8@cuc.edu.co](mailto:mramirez8@cuc.edu.co)

<sup>5</sup>Corporación Universidad de las Costa – CUC. Barranquilla, (Colombia) [ygomez22@cuc.edu.co](mailto:ygomez22@cuc.edu.co)

### Resumen

Las constantes transformaciones del sistema, han permitido que los sujetos se enfrenten a diversas situaciones que dejan en manifiesto comportamientos resultados de la aparición de emociones positivas y negativas, El presente estudio tiene como objetivo describir una propuesta de intervención para el manejo de las emociones en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento desde un proyecto de aula. La investigación desarrollada fue de tipo cualitativa, de alcance descriptivo, desde la sistematización de experiencias. La técnica implementada fue el registro de anotación virtual, apoyados en las herramientas teams. La población participante fueron los estudiantes de la asignatura de emoción y motivación del grupo presencial y remoto del periodo 2021-1. Los resultados permiten indicar que los jóvenes universitarios determinan que la covid 19 ha sido un virus que ha llegado a impactar su salud mental, especialmente con lo temerosamente llaman la soledad, el hecho de estar encerrados todo el tiempo en casa, no solo imposibilidad disfrutar de las actividades con las cuales se sentían plenos, sino que además los han llevado a sobrecargarse de los problemas familiares que en situaciones normales “evadian”.

Dentro de las conclusiones se destaca que Las emociones son subjetivas, aparecen rápidamente, y permiten a los individuos a actuar de manera particular, funcionan como indicador para decir cómo le está yendo al individuo con la supervivencia, es por ello que existen diferentes elementos que intervienen al momento de experimentar emociones y tiene que ver con el contenido los sentimientos, la estimulación corporal, el sentido de intención y las expresiones.

### Palabras clave

Emociones; Confinamiento; Estudiantes universitarios; virtualidad, proyecto de aula.

## **Abstract**

The constant transformations of the system have allowed the subjects to face various situations that reveal behaviors resulting from the appearance of positive and negative emotions. The present study aims to describe an intervention proposal for the management of emotions in students university students in times of confinement from a classroom project. The research developed was qualitative, descriptive in scope, from the systematization of experiences. The implemented technique was the virtual annotation record, supported by the teams tools. The participating population were the students of the emotion and motivation subject of the face-to-face and remote group of the period 2021-1. The results indicate that young university students determine that covid 19 has been a virus that has impacted their mental health, especially with what they fearfully call loneliness, the fact of being locked up at home all the time, not just the impossibility of enjoying the activities with which they felt full, but also have led them to overload themselves with family problems that in normal situations they "avoid".

Among the conclusions, it is highlighted that Emotions are subjective, appear quickly, and allow individuals to act in a particular way, they function as an indicator to say how the individual is doing with survival, that is why there are different elements that intervene at the time of experiencing emotions and has to do with content, feelings, body stimulation, sense of intention and expressions.

## **Key Words**

Emotions; Lockdown; University students; virtuality, classroom project.

## **1. Introducción**

El presente estudio tiene como objetivo describir una propuesta de intervención para el manejo de las emociones en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento desde una proyecto de aula, entendiendo que la educación a lo largo de la historia ha sido considerada un elemento crucial para el avance y fortalecimiento de las sociedades y los estilos de vida a nivel rural y urbano, siendo ésta la fuente del conocimiento y aprovechamiento de las habilidades y permitiendo a través de ella explotar los talentos innatos que reposan en un individuo.

La historia de la educación se remonta a datos que refieren a los egipcios y las formas en que ellos transmitían sus saberes a las siguientes generaciones, especialmente a los grupos con un rango jerárquico elevado como el caso de los faraones, sacerdotes y demás; así mismo con los avances de la educación en la sociedad de Grecia con Platón, Sócrates y Aristóteles, se da muestra de la importancia que allí tenía a su acceso como parte de un avance en las conformaciones sociales, que fue similar incluso, en las escuelas y métodos de enseñanza romana, basándose primordialmente en el alfabeto, gramática, música, etc., pero con la diferencia de que en Roma si era una obligación del estado garantizar el acceso a la

educación a todas la personas y no sólo a las personas consideradas "libres" [1].

Es decir, que desde siglos atrás la educación se ha abierto paso en la historia de la humanidad como el sendero especializado en la impartición de conocimientos sociales, morales, religiosos y políticos, llegando a ser más que un simple privilegio de las altas sociedades, a un derecho para gran parte de la población sin tantas distinciones en su jerarquía social.

No es sino hasta la Baja Edad Media que se inicia a hablar de la creación de universidades y la educación denominada caballeresca, en donde se recibía formación física y en valores a los hombres que mostraban estas habilidades y, estilos de enseñanza que buscaban resaltar en las mujeres su feminidad [1].

Más adelante, este mismo autor refiere la llegada del fin de la iglesia como mediadora en el acceso a la educación y el inicio de una educación laica en la época burguesa, aunque no fue sino hasta el siglo XVIII con la llegada de la ilustración, que se buscó abolir cualquier fanatismo relacionado a la fé, y se promovía únicamente el saber racional lejos de supersticiones.

Con la llegada de la revolución industrial en la época contemporánea se abrió paso a nuevos modelos de

enseñanza para lograr llegar a grupos más grandes a nivel popular, con el objetivo de dar respuesta a las demandas exigidas a nivel laboral como consecuencia de una mayor demanda de personal capacitado para el manejo adecuado de las nuevas industrias y maquinas utilizadas a nivel comercial [1]. En la misma forma el crecimiento tecnológico influyó grandemente desde inicios de esta época hasta la actualidad para ir dando forma al mundo y estilo de vida que se conoce ahora.

La educación y la tecnología se fueron uniendo hasta el punto en que hoy se habla explícitamente de educación en tecnología, la cual está orientada en dotar a las personas en conocimientos claves para las exigencias presentes en el mercado laboral, teniendo herramientas técnicas y científicas que les permita desarrollar novedosas soluciones a problemas ya existentes y aquellos que se presentan día a día, estando en facultades de controlar los avances tecnológicos que son desarrollados y que permiten la producción fácil y rápida de nuevos productos y servicios; estando entonces la educación impregnada por conceptos y herramientas que han cambiado también por completo las formas de enseñanza y la manera práctica de evaluar los resultados de esta [2].

A medida que las sociedades avanzan, el recibir un proceso de educación formal y la búsqueda de nuevos conocimientos se denota más una necesidad que un simple gusto; por lo cual ya las aspiraciones en las distintas esferas sociales van encaminadas a alcanzar los niveles más altos en la academia, siendo este los estudios profesionales en pregrado y por último en posgrado. Aunque por desgracia, el ingreso no es considerado fácil a causa de las desigualdades económicas, la escasez de oportunidades y las deficiencias presentes en algunas instituciones para impartir conocimientos de calidad y formación de profesionales competitivos.

El acceso a la educación superior en países como Colombia ha ido evolucionando de manera considerable, posibilitando una mayor cobertura para la población, sin embargo, sigue enfrentando grandes retos, se estima que las tasas de acceso no superan aun el 50%, dificultando aún más el progreso económico a nivel nacional [3].

En la referencia [3] también se evidencia la poca conexión clara existente entre la formación profesional

y las demandas que tiene el sector laboral, generando amplias brechas de oportunidades en el mismo.

Tough (2012) mencionado en una de las investigaciones [3], plantea que algunos de los pilares principales en los cuales debe centrarse la educación desde la temprana edad para el buen desarrollo en la vida profesional y laboral, son el autocontrol, autoconfianza, determinación, etc., siendo estas habilidades transversales a cualquier escenario social propio de un individuo.

Es que precisamente el ingreso a una institución de educación superior supone en sí mismo una serie de cambios emocionales, sociales y comportamentales en la vida de cada una de las personas que logran formar parte de este grado académico. Por ello, los estudiantes de una institución de educación superior tienden a atravesar emociones y sentimientos relacionados al estrés y ansiedad del sostenimiento, aprobación y culminación de sus carreras. A todo ello, se suman las presiones sociales que experimentan los estudiantes por parte de sus familiares, amigos y personas cercanas como fruto de las expectativas generadas por los grupos sociales que componen a cada estudiante [4].

Es ahí donde resiliencia tiene un papel fundamental dentro del proceso de ingreso y permanencia a la vida universitaria, ya que puede ser definida como la capacidad que tienen los seres humanos para adaptarse a las distintas dificultades y adversidades que vayan presentándose dentro los cambios y momentos que la vida conlleva [5], pero este proceso de adaptación a una institución de educación superior no siempre llega a ser fácil para muchas de las personas, especialmente cuando factores como el económico y laboral están siendo elementos de riesgo para la deserción [6] teniendo en cuenta que con el objetivo de nivelar el estado financiero, algunas personas optan por abandonar sus estudios o reducir el nivel de compromiso con el que llegaron a ingresar.

Dentro de los factores que se involucran en que un estudiante tenga un nivel alto de resiliencia para poder afrontar los retos que se atraviesan en su transcurrir por la preparación profesional, se encuentra la inteligencia emocional, la cual es conocida como la capacidad de una persona para reconocer sus propias emociones, reconocer las emociones de otras personas, expresar de una forma adecuada sus emociones y discriminar las emociones positivas, negativas, sinceras e hipócritas de otras personas [7]. Es decir, cuando se tiene una

inteligencia emocional adecuada, se puede hacer frente a situaciones adversas y encontrar las formas más asertivas de sobresalir a las dificultades.

Otros autores también definen la inteligencia emocional como la capacidad de las personas para lograr gestionar adecuadamente las emociones que surjan de situaciones que puedan ser agradables o no, como los cambios en las responsabilidades, autonomía y cargas que las nuevas etapas conllevan en la vida de cada uno. Además mencionan que es por esto que se evidencia en mayor medida el crecimiento en el estudio y fortalecimiento de la inteligencia emocional en las instituciones educativas como parte de una formación integral [8]; buscando así que los estudiantes afronten las dificultades, cambios emocionales y nuevas responsabilidades que hacen parte de la etapa universitaria y la nueva etapa evolutiva propia de edad de una forma asertiva.

Teniendo en cuenta lo anterior, no se puede tener inteligencia emocional si no se conoce cuáles son las principales emociones que experimenta el ser humano, es aquí donde se menciona la alegría, tristeza, ira, asombro, desagrado y miedo [9], y la manera en que cada una de ellas interactúan con el comportamiento y los diferentes procesos cognitivos de cada individuo.

Ekman y Davidson (1994) citados en la referencia [10] indican textualmente que las emociones básicas cumplen cuatro criterios fundamentales: Son innatas más que adquiridas o aprendidas a través de la experiencia o socialización; Surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos (la pérdida personal hace que todos nos sintamos tristes, sin importar edad, género o cultura); Se expresan de maneras únicas y distintivas (como a través de una expresión facial universal) y Evocan una pauta de respuesta fisiológica distintiva y sumamente fácil de predecir.

Estas emociones básicas de las cuales se habla son las siguientes [10]:

*Temor:* surge de aquellas interpretaciones que crea el ser humano a cerca de una situación de riesgo o peligro para su bienestar, considerando que una amenaza que puede ser real o ficticia sobrepasa sus capacidades para afrontarla. Por lo general dichas situaciones están relacionadas al daño físico o psicológico de la persona.

El temor también funciona como un mecanismo de defensa que alerta a las personas de los posibles peligros y poder prepararse para la defensa o huida.

*Enojo:* es considerada una de las emociones más recurrentes en la vida de las personas; esta emoción es de las primeras que llegan al pensamiento cuando se pregunta por la última emoción experimentada a corto plazo. El surgimiento de dicha emoción, se relaciona con el sentimiento de que algo o alguien está obstruyendo los deseos, metas o el bienestar mismo de un individuo.

También es adecuado afirmar que dicha emoción viene acompañada con aumentos en la energía y sensibilidad a las situaciones que considera injusta. Puede presentarse con regularidad en forma de agresión verbal o no verbal.

*Asco:* este puede experimentarse como consecuencia de un acercamiento a un objeto que puede estar contaminado, en descomposición o deteriorado. Se evidencia a consecuencia de diversas causas que pueden estar influidas por conceptos sociales o culturales.

En la lactancia es recurrente que un bebé sienta asco a los sabores amargos o ácidos, pero cuando llega a la infancia puede ser causa de rechazos psicológicos a cierto objeto que evoca recuerdos y sensaciones de desagrado.

*Tristeza:* es una de las emociones consideradas más negativas y aversivas de todas que surge del sentimiento de fracaso o separación en la mayoría de los casos.

Precisamente por ser una emoción tan aversiva, provoca que el individuo busque alternativas para dejar de experimentar dicha emoción, como, por ejemplo: mayor apoyo social, aumento del tiempo de ocio, búsqueda de alternativas, etc., aunque cuando no es manejada de forma adecuada, se presenta en baja energía, desesperanza, retraimiento y poco contacto social.

*Alegría:* surge del sentirse satisfecho con los resultados obtenidos, los logros alcanzados y el cumplimiento de las metas propuestas. Además, es común que surja en situaciones positivas y gratificantes como recibir una sorpresa, un abrazo, un beso, etc., y se considera en el polo opuesto a la tristeza.

Facilita la participación en nuevos retos, nuevos planes y deseos, así como las interacciones sociales con personas que se consideran agradables en el relacionamiento.

**Interés:** es una de las emociones más activas en el ser humano, dicha emoción se dice que no inicia o termina, simplemente cambia su atención y se redirige a otro objeto o meta cuando las experiencias generadas no son las que se estimaban obtener. Esta emoción también promueve el deseo de explorar, encontrar nuevas cosas y vivenciar nuevas y mejores experiencias día a día.

De acuerdo a lo anterior se puede decir que las emociones básicas de todo ser humano, mencionan aquellos componentes que identifican a una emoción propiamente dicho, en la cual se describen tres componentes principales dentro de ellas que son las neurofisiológicas, conductuales y cognitivas [11]:

La neurofisiológica se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, tono muscular, rubor, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc. Todo esto son respuestas involuntarias, que el sujeto no puede controlar.

La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. Las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional.

La Cognitiva o vivencia subjetiva es lo que a veces se denomina sentimiento. Sentimos miedo, angustia, rabia y muchas otras emociones. Para distinguir entre la componente neurofisiológica y la cognitiva, a veces se emplea el término emoción, en sentido restrictivo, para describir el estado corporal (es decir, el estado emocional) y se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva).

Cuando se logra adquirir inteligencia emocional, es posible reconocer cada uno de los elementos y a su vez las emociones que cada componente está intentando manifestar. El reconocimiento y gestión adecuado de las emociones permite y facilita el desarrollo de habilidades sociales y el proceso del aprendizaje,

debido al aumento de las relaciones positivas entre compañeros de clases y profesores, a su vez se evidencia la forma en que se perciben así mismos y confían en las habilidades propias y de los demás para el buen desempeño a nivel académico [12].

Estudios han demostrado que la inteligencia emocional tiene una relación directa con el aprendizaje significativo [13], ya que le permite a los estudiantes dar respuesta adecuada a las emociones negativas que puedan surgir como resultado de las dificultades y responsabilidades que implica la permanencia en las instituciones de educación superior, a demás de mejorar las relaciones interpersonales entre los compañeros de estudio, brindando así mayores posibilidades de expresar adecuadamente las emociones y malestares que se puedan presentar en el transcurrir del tiempo.

Cuando se evidencia altos niveles de inteligencia emocional dentro de los escenarios educativos, también se muestran altos como resultado del apoyo emocional y social entre niveles de rendimiento académico en los estudiantes, formando así redes de apoyo y comunicación positiva para afrontar los cambios adversos o repentinos que puedan surgir [14].

No obstante, también es posible evidenciar cambios bastante significativos en la actualidad que están estrechamente relacionados con el virus de la COVID-19 y las restricciones a la vida misma que vinieron con ella. En los escenarios laborales las personas tuvieron que reinventarse para seguir estando en funcionamiento, en las familias los nuevos estilos de vida produjeron uniones, separaciones y retos indudables para la convivencia, y es evidente que para la academia también, pues fue un reto el afrontar nuevos estilos de enseñanza, nuevas formas de impartir el aprendizaje y nuevas maneras de trabajar en equipo desde la virtualidad.

Para gran parte del sistema educativo fue un reto el inicio de una educación cien por ciento *online*, debido a las numerosas implicaciones que traía para la calidad de la educación misma, teniendo que acoplarse a un estilo de enseñanza que, por su premura, no tenía el tiempo de adaptar y constatar que los involucrados contaban con las competencias tecnológicas necesarias y con los recursos físicos necesarios (dispositivos, conectividad, espacios adecuados en casa, etc.) [15].

Todas las implicaciones que trajo consigo la pandemia por la COVID-19 llevó a un decaimiento en gran parte

de los sectores económicos y educativos a nivel mundial, especialmente en Colombia en donde ya se ha mencionado que la educación atravesaba por retos de cobertura y superación en la calidad de la misma, pues se le sumó entonces la necesidad de mayores inversiones en infraestructura, tecnología y capacitaciones para el personal involucrado en estos escenarios.

Es así como en Colombia las instituciones de educación superior en alianza con el gobierno y los distintos entes encargados de garantizar la continuidad de la educación en los colegios, corporaciones y universidades fueron un pilar para el sostenimiento del aprendizaje en el país. Muchas universidades mostraron sus desarrollos y avances en los procesos educativos, fomentando la aplicación de estrategias y metodologías eficaces para el manejo de las temáticas que se impartían en las aulas presenciales, logrando mantener un aprendizaje significativo en el contexto académico [16].

La incertidumbre y las emociones que experimentan incluso en la actualidad los estudiantes de educación superior, apuntan a miedos y desconfianzas a cerca de el futuro, de los nuevos reto que enfrentarán al finalizar sus estudios después de una época en donde el aprendizaje en la educación a distancia presentó altas dificultades, sumado a los retos laborales que presenta el mundo actual por los nuevos mecanismos implementados en las empresas y escenarios de trabajo para poder mantener su economía activa [17].

Es preciso entonces anotar que son muchos los efectos emocionales que el confinamiento acarreo para la población en general, llevando sentimientos de miedo a la muerte, al contagio propio y el de los demás, aislarse, sentir el abandono y muchas otras más, por lo cual el control emocional entró a ser parte importante entre las investigaciones desarrolladas, buscando así dar respuesta a no sólo una necesidad física, sino también, una necesidad de orden psicológico para la búsqueda de herramientas para el control emocional [18].

Como resultado de lo anterior se acrecentaron los sentimientos de pérdida de control, ansiedad, frustración, etc., que estaban llevando al colapso a nivel laboral, familiar y académico a parte de la población mundial.

Por todo lo anterior se hace tan necesario el control de las emociones principalmente para el buen desempeño en las áreas académicas, pero, además, para afrontar dificultades del alcance como lo amerita la actual pandemia en el acoplamiento de los métodos y formas de estudio en conjunto con estrategias y herramientas que se tienen para para potenciar las competencias del ser desde el manejo y control adecuado de las emociones.

## **2. Método**

La investigación desarrollada fue de tipo cualitativa, de alcance descriptivo, desde la sistematización de experiencias. La técnica implementada fue el registro de anotación virtual, apoyados en las herramientas teams. La población participante fueron los estudiantes de la asignatura de emoción y motivación del grupo presencial y remoto del periodo 2021-1.

El procedimiento llevado a cabo fue el siguiente:

- Se detectaron los problemas más comunes en la asignatura, desde el abordaje teórico conceptual de las emociones.
- Se seleccionaron de manera voluntaria los casos vivenciales presentados en algunos estudiantes.
- Se estableció una ruta de propuesta de intervención de acuerdo a cada situación emocional presentada.
- Se hizo un acompañamiento de cada caso, con profesionales expertos en el tema que permitieran robustecer la ruta de intervención.
- Se describe el diagnóstico, objetivo, vinculaciones con las unidades programáticas y el plan de acción con los resultados esperados.
- Se socializan las propuestas de intervención de acuerdo a cada fundamento conceptual de las emociones y con base a cada participante.

## **3. Resultados**

De acuerdo a los resultados socializados en las propuestas de intervención es preciso anotar los principales resultados:

Los universitarios determinan que la covid 19 ha sido un virus que ha llegado a impactar su salud mental, especialmente con lo temerosamente llaman la soledad.

Consideran que el hecho de estar encerrados todo el tiempo en casa, no solo imposibilidad disfrutar de las actividades con las cuales se sentían plenos, sino que además los han llevado a sobrecargarse de los problemas familiares que en situaciones normales “evadían”.

La muerte de familiares cercanos, ha sido uno de los mayores detonantes de depresión, apatía, conflictos personales y sobre todo baja autoestima, enmarcando apatía frente a las actividades universitarias y en los canales de comunicación con amigos y grupos cercanos.

Las actividades remotas han despertado poco interés y concentración, pues afirman que estar detrás de una pantalla, en algún momento hace que el foco atencional direcciona hacia otros espacios y otros recursos, por ejemplo, el celular, especialmente para el ingreso a las redes.

Con base a lo descrito, se diseñó de intervención para trabajar las emociones, en el aula de clases que constaba de los siguientes aspectos.

- Establecer un contacto ameno y cordial con los estudiantes, detectando el ingreso de cada uno del equipo de trabajo, y consultado de inmediato la falta de algún participante. (preocupación por el otro, sentido de importancia).
- Consultar por el estado de salud del estudiantado y de los miembros de la familia, recordar las medidas preventivas de autocuidado y los lineamientos de bioseguridad.
- Socializar con el grupo actividades que recientemente hayan hecho, que no necesariamente sean de la clase. (espacios que fortalecen positivamente)
- Promover un espacio de participación de los contenidos previos explicados en clases, desde algún caso que algún estudiante haya tenido. Articular con la nueva temática.
- Explicar desde situaciones de la vida cotidiana y resaltando la realidad de la pandemia, la temática contextualizada.

- Realizar una actividad dinámica desde la previa identificación de motivación e intereses de los estudiantes.
- Promover espacios de participación libre donde se resalte positivamente lo expuesto por los estudiantes en el marco del respeto y la exaltación.
- Culminar la clase haciendo una reflexión e las situaciones cotidiana generadoras de ansiedad, estrés y ambivalencia, reconocer que es una situación experimentada por todos y que debemos conjuntamente darle manejo desde nuestros recursos y potencialidades internas y externas.
- Finalmente compartir un espacio de encuentro motivacional, desde el análisis de situaciones emocionales consecuencia de la pandemia, experimentadas por el docente, para posteriormente generar confianza y atender a las situaciones vivenciadas por los estudiantes.

#### **4. Conclusiones**

De acuerdo a los resultados presentados, a continuación, se presentan algunas conclusiones de la propuesta descriptivas de intervención para el manejo de las emociones en estudiantes universitarios permiten destacar que:

Las emociones son subjetivas, aparecen rápidamente, y permiten a los individuos a actuar de manera particular, funcionan como indicador para decir cómo le está yendo al individuo con la supervivencia.

Adicionalmente es importante destacar que existen diferentes elementos que intervienen al momento de experimentar emociones y tiene que ver con el contenido los sentimientos, la estimulación corporal, el sentido de intención y las expresiones [10]. Lo que indica, que, a través de la conducta manifiesta, los sujetos experimentan diferentes situaciones que permiten inferir las emociones positivas o negativas que está experimentando, y como se reconocen los recursos con los cuales se disponen.

Son los estudiantes universitarios los que experimentan diversas situaciones que evocan emociones particulares, las emociones positivas, les generan placer, deleite y mayor acercamiento a la repitencia, estas tienen un fuerte vínculo con la inclusión a grandes grupos, y otras, consideradas

negativas, son predecibles desde el lenguaje comunicacional no verbal, pues se les dificulta expresarlas, para no sentirse avergonzados y evitar la presión social.

El contexto académico y con él las condiciones socioculturales son un determinante para analizar la aparición de las emociones, sus consecuencias desde las acciones comportamentales experimentadas por los sujetos. Los jóvenes, en la mayoría de las ocasiones, al sentir emociones negativas se aíslan, reprimen lo que sienten y piensan, por los roles, imagen, control que ejercen en la sociedad, grupos sociales, familiares de los que hacen parte.

Con las jornadas trabajadas en clases, para el manejo de emociones en los estudiantes se logró que los estudiantes reconocieran y aceptaran la naturaleza de las emociones, la libertad de expresarlas, sobre todas aquellas que resultan negativas y que generan sentimientos poco alentadores.

Así mismo se ratificó la importancia de vivir las emociones desde sus diferentes manifestaciones, teniendo en cuenta los elementos de apoyo y los recursos con los que se dispone para equilibrar la vida, y por ende sobrevivir a los desafíos del mundo cambiante.

Finalmente establecer espacios de empatía, confianza, respeto por el otro, desde la comunicación asertiva, la importancia del discurso y las redes de apoyo vivenciales, fueron los espacios más destacables de la propuesta de intervención, lo que contribuyó a la motivación y participación de las actividades formativas, desde el fortalecimiento de las competencias del ser y el alcance de los objetivos de las competencias del saber.

## Referencias

- [1] J. A. Salas. (2019). Historia general de la educación. (Primera edición: 2012) [Online]. Disponible: [http://190.57.147.202:90/jspui/bitstream/123456789/730/1/Historia\\_general\\_de\\_la\\_educacion.pdf](http://190.57.147.202:90/jspui/bitstream/123456789/730/1/Historia_general_de_la_educacion.pdf)
- [2] G. D. R. Acevedo. (1998). Ciencia, Tecnología y Sociedad: una mirada desde la Educación en Tecnología. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura. [Online]. (18). pp. 1-31. Disponible:

[https://184.182.233.150/rid=1240361964330\\_1247187883\\_27675/Ciencia\\_tecnol%20ogia\\_sociedad.pdf](https://184.182.233.150/rid=1240361964330_1247187883_27675/Ciencia_tecnol%20ogia_sociedad.pdf)

- [3] L. A. Melo-Becerra., J. E. Ramos-Forero & P. O. Hernández-Santamaría. (2017). La educación superior en Colombia: situación actual y análisis de eficiencia. Revista Desarrollo y sociedad. [Online]. (78). pp. 59-111. Disponible: <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/full/10.13043/dys.78.2>

- [4] H. M. B. Erreyes., E. D. Q. Murgueitio., J. A. Flores & F. A. F. Tapia. (2019). Ingreso de estudiantes del bachillerato a la educación superior ecuatoriana desde una perspectiva estudiantil. Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional. [Online]. 4(5), 3-20. Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7164260>

- [5] M. S. Fajardo. (2017). La Educación Superior Inclusiva en algunos países de Latinoamérica: avances, obstáculos y retos. Revista latinoamericana de educación inclusiva [Online]. 11(1), 171-197. Disponible: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&id=S0718-73782017000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&id=S0718-73782017000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

- [6] C. Yengle Ruiz. (2019). Adaptación a la vida universitaria de estudiantes que desertaron asociada a la relación con compañeros de estudio. UCV – Scientia. [Online]. 1 (1). pp. 40-50. Disponible: <https://ridda2.utp.ac.pa/handle/123456789/9362>

- [7] A. Belykh. (2018). Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos. [Online]. 48(1), 255-282. Disponible: <https://rlee.iberro.mx/index.php/rlee/article/view/81/314>

- [8] P. P. Molero., F. Zurita-Ortega., R. Chacón-Cuberos., M. Castro-Sánchez. I. Ramírez-Granizo & G. G. Valero. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. Anales de Psicología/Annals of Psychology. [Online]. 36(1), 84-91. Disponible: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/345901/274041>



[9] J. Cadena & J. d'Àvila. (2018). Psicología de las emociones. Disponible: [http://opendata.dspace.ceu.es/bitstream/10637/9480/1/Psicologia\\_J\\_Juanola\\_2015.pdf](http://opendata.dspace.ceu.es/bitstream/10637/9480/1/Psicologia_J_Juanola_2015.pdf)

[10] J. Reeve. (2010). Motivación y Emoción. 5ta ed. pp. 219-245. México D.F., México. McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. [Online]. Disponible: [https://www.academia.edu/29224888/Motivacion\\_y\\_Emocion\\_John\\_Marshall\\_Reeve](https://www.academia.edu/29224888/Motivacion_y_Emocion_John_Marshall_Reeve)

[11] R. B. Alzina. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de investigación educativa. [Online]. 21(1). pp.7-43. Disponible: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

[12] Y. S. Montes., M. G. Prettel., & M. T. Boutureira. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. Psicogente. [Online]. 21(40). pp. 422-439. Disponible: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3081>

[13] S. Y. C. Cenicerros., M. A. V. Soto., & J. F. Escárzaga. (2017). La inteligencia emocional y el aprendizaje significativo. Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación. [Online]. 4(8). pp. 1-18. Disponible: <https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/147/270>

[14] O. Fernández-Lasarte., E. Ramos-Díaz., & I. A. Sáez. (2019). Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. [Online]. 9(1). pp. 39-49. Disponible: <https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/315/191>

[15] F. J. García-Peñalvo., V. Abella-García., A. Corell & M. Grande. (2020). La evaluación online en la educación superior en tiempos de la COVID-19. Education in the Knowledge Society. [Online]. (21)12. pp. 2444-8729. Disponible: <https://repositorio.grial.eu/handle/grial/2010>

[16] J. J. Q. Rivera. (2020). El Efecto del COVID-19 en la Economía y la Educación: Estrategias para la Educación Virtual de Colombia. Revista Cientific. [Online]. 5(17). pp. 280-291. Disponible: [http://www.indtec.com.ve/ojs/index.php/Revista\\_Cientific/article/view/500](http://www.indtec.com.ve/ojs/index.php/Revista_Cientific/article/view/500)

[17] M. J. Vidal Ledo., M. D. L. C. Barciela González Longoria, & I. Armenteros Vera. (2021). Impacto de la COVID-19 en la Educación Superior. Educación Médica Superior. [Online]. 35(1). Disponible: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412021000100023&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412021000100023&script=sci_arttext&tlng=pt)

[18] M. R. Ceberio. (2021). Psicólogos en el frente: la atención durante la crisis del Covid-19. De las emociones tóxicas a la salud psicológica. Archivos de Medicina (Manizales). [Online]. 21(1). pp. 225-237. Disponible: <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3941/6209>