

# **Gestión emocional del alumnado de la Universidad de La Laguna**

*Autoras:*

Dña. Alba Hernández Sepúlveda

Dña. Carmen Díaz Dorta

*Tutor:*

D. Juan Manuel Herrera Hernández

*Grado en Trabajo Social*

*Curso académico 2021-2022*

*Universidad de La Laguna*

*Julio 2022*

## **Resumen**

Tras un periodo de incertidumbre y malestar general, el presente estudio se realizó con el objetivo de conocer el nivel de gestión emocional, así como el nivel de resiliencia, durante la pandemia y en la actualidad. Para alcanzar estos objetivos se facilitó un formulario a sesenta alumnos. Como principales resultados se ha observado una disminución de la activación de la gestión emocional debido a la vuelta a la normalidad establecida tras dos años de la pandemia Covid-19. De la misma manera, tras este periodo de crecimiento personal, también se muestra un aumento en el nivel de resiliencia de la población. En cuanto a las cuatro emociones básicas (Placer, Rabia-ira-cólera, Dolor, Miedo) encontramos similitudes y diferencias con la teoría establecida hasta el momento. El estudio, también hace hincapié en un mayor reconocimiento de la emoción, sus indicadores, y los factores que ayudan o no la solución del problema, tanto en uno mismo como en personas cercanas.

## **Abstract**

After a period of uncertainty and general discomfort, the present study was carried out with the aim of knowing the level of emotional management, as well as the level of resilience, during the pandemic and today. To achieve these objectives, a form was provided to sixty students. As main results, a decrease in the activation of emotional management has been observed due to the return to normality established after two years of the Covid-19 pandemic. In the same way, after this period of personal growth, an increase in the level of resilience of the population is also shown. Regarding the four basic emotions (Pleasure, Rage-anger-anger, Pain, Fear) we find similarities and differences with the theory established up to now. It also emphasizes a greater recognition of the emotion, its indicators, and the factors that help or not solve the problem, both in oneself and in close people.

Palabras clave: Gestión emocional. Covid-19. Resiliencia. Emociones.

Keys words: Emotional management. Covid-19. Resilience. Emotions.

## Índice:

<b>Presentación</b>	<b>3</b>
<b>1. Marco teórico</b>	<b>4</b>
<b>2. Objetivos</b>	<b>25</b>
<b>3. Método</b>	<b>26</b>
<b>4. Resultados</b>	<b>29</b>
<b>5. Discusión</b>	<b>42</b>
<b>6. Conclusiones</b>	<b>44</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>46</b>
<b>Anexos</b>	<b>51</b>
<b>Anexo 1, 2, 3, 4, 5, 6. Resultados de las emociones y resiliencia.</b>	<b>51</b>
<b>Anexo 7: Formulario a completar por los participantes</b>	<b>58</b>

## **Presentación**

El presente estudio titulado: Gestión emocional del alumnado de la Universidad de La Laguna es el Trabajo de Fin de Grado, con el que se pretende dar fin a los estudios del Grado de Trabajo Social.

El objetivo principal ha sido, conocer la gestión emocional que tiene la población universitaria sobre las cuatro emociones básicas (Placer, Rabia-Ira-Cólera, Miedo y Dolor), y, el nivel de resiliencia que presentan en la actualidad y las diferencias percibidas durante la pandemia del Covid-19.

Esta investigación se encuentra dividida en seis bloques que recogen aspectos bien diferenciados dentro de cada uno de ellos. En primer lugar, se recoge una revisión teórica que justifica el estudio, reflejando teoría sobre las emociones, la regulación emocional y la resiliencia. Además, se exponen los objetivos generales, el método, con su participantes, técnicas, instrumentos y procedimiento. Seguidamente se presentan los resultados obtenidos, la discusión y las conclusiones. Se incluyen las referencias y anexos.

## **1. Marco teórico**

Este marco teórico se estructura en los siguientes apartados: 2.1. Concepto de emoción, clasificación y funciones, 2.2. Las emociones y su activación, 2.3. Problemas con las emociones básicas (miedo, dolor, placer, rabia-ira-cólera), 2.4. Las competencias emocionales para la gestión/modulación de las relaciones con nosotros/as mismos/as, los/as demás y el mundo, 2.5. El estilo emocional: las competencias emocionales conscientes para la gestión/modulación de las relaciones con nosotros/as mismos/as, los/as demás y el mundo, 2.6. Modelos explicativos de las emociones, 2.7. Datos de problemas emocionales, 2.8. Regulación/gestión emocional, 2.9. Técnicas y estrategias de regulación emocional y 2.10. Resiliencia. Definición y características.

### **1.1. Concepto de emoción, clasificación y funciones**

#### **1.1.1. Concepto**

Si ponemos el enfoque en la historia de las emociones, Zaragoza (2013), en su ensayo *Historia de las emociones: una corriente historiográfica en expansión*, señala como debilidad la falta de una definición adecuada al objeto de estudio. Comenzando por el nombre que, en función al autor que lo defina, se utiliza un término u otro: emociones, afecto o sensibilidades. Por otro lado, también puntualiza el eterno conflicto entre el enfoque que afirma que las emociones son hechos naturales y el que, reclama que son simplemente constructos sociales sujetos a variaciones históricas.

Según la Real Academia Española (2022) la palabra emoción se define como “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.”. Sin embargo, volviendo al conflicto histórico anterior, si buscamos la definición en otras formas de denominar lo que conocemos como emociones, podemos encontrar que el afecto se define como “cada una de las pasiones del ánimo, como la ira, el amor, el odio, etc., y especialmente el amor o el cariño.” o sentimiento, que se define como “hecho o efecto de sentir o sentirse. (...) Estado afectivo del ánimo.”.

Mellado, V. et al. (2014) expone la emoción como una forma básica de regulación vital, que forma parte de nuestra evolución con la función de adaptarnos al medio que nos rodea, y puntualizando que no siempre sigue a nuestra razón. Profundizando más en la definición, autores como Bisquerra (2000), señalan que las emociones son reacciones a la información que recibimos, y cuya intensidad va a depender de nuestra evaluación subjetiva

influenciada por conocimientos y creencias. Damasio (2010) señala que no son solo reacciones a los estímulos presentes, sino que estos pueden ser provocados por hechos del pasado o anticipando posibles situaciones futuras.

### 1.1.2. Clasificación

Cuando hablamos de clasificación de emociones encontramos una gran polaridad dependiendo del autor al que se consulte. Por tanto, cada autor las clasifica en diferentes grupos. Éstas pueden ser: las tres grandes emociones (miedo, ira, tristeza) o las seis emociones básicas (miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa, asco). Por su parte, Bisquerra (2009) establece una clasificación de las emociones según autores representada en la siguiente tabla:

*Tabla 1: clasificación de las emociones según autores*

<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Criterio clasificatorio</b>	<b>Emociones</b>
Descartes McDougall	1647	Experiencia emocional Relación con instintos	- Alegría, tristeza, amor, odio, deseo. - Asombro, euforia, ira, miedo, repugnancia, sometimiento, ternura.
Mowrer	1960	Innatos	- Dolor, placer.
Plutchik	1962 1980	Adaptación biológica	- Miedo, ira, alegría, tristeza, anticipación, sorpresa, aceptación, asco.
Tomkins	1962 1984	Descarga nerviosa	- Miedo, ira, alegría, interés, sorpresa, ansiedad, asco desprecio, vergüenza.
Arnold	1969	Afrontamiento	- Amor, aversión, desaliento, deseo, desesperación, esperanza, ira, miedo, odio, tristeza, valor.
Arieti	1970	Cognitivo	- Miedo, rabia, satisfacción, tensión, deseo.
Izard	1972 1991	Procesamiento	- Miedo, ira, alegría, ansiedad, interés, sorpresa, vergüenza (culpa), desprecio, asco.
Ekman	1973 1980	Expresión facial	Miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco.

Continuación de la tabla 1

Osgood et al.	1975	Significado afectivo	- Miedo, ira, alegría, tristeza, placer, interés, sorpresa, asco.
Ernde	1980	Biosocial	- Miedo, ira, alegría, tristeza, interés, sorpresa, ansiedad, vergüenza, timidez, culpa, asco.
Scott	1980	Sistémico	- Miedo, ira, placer, soledad, ansiedad, amor.
Panksepp	1982	Psicobiológico	- Miedo, ira, pánico, expectativa, esperanza.
Epstein	1984	Integrador	- Miedo, ira, alegría, tristeza, amor.
Trevarthen	1984	Psicología infantil	- Miedo, ira, felicidad, tristeza.
Weiner	1986	Independencia atribucional	- Culpabilidad, desesperanza, felicidad, ira, sorpresa, tristeza.
Oatley y Johnson-Laird	1987	Sin contenido proposicional Cognitivo	- Felicidad, ira, miedo, repugnancia, tristeza.
Lazarus	1991		- Ira, ansiedad, vergüenza, tristeza, envidia, asco, felicidad/alegría, orgullo, amor/afecto, alivio, esperanza, compasión y emociones estéticas.
Johnson-Laird y Oatley	1992	Emociones básicas	- Miedo, ira, felicidad, tristeza, asco.
Goleman	1995	Emociones primarias y sus "familiares"	- Ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza.
Fernández-Abascal	1997	Emociones básicas principales	- Miedo, ira, ansiedad, asco, tristeza, hostilidad, sorpresa, felicidad, humor, amor.
Turner	2002	Sociológico	- Miedo-aversión, ira-asertividad, satisfacción-felicidad, decepción-tristeza.
TenHousten	2007	Psicología social	- Aceptación, asco, amor, tristeza, ira, miedo, anticipación, sorpresa.

Fuente: Esta tabla es de elaboración propia a partir de Bisquerra (2009).

Además de esta clasificación, expondremos a continuación los diferentes modelos de las emociones más significativos:

*Emociones positivas y emociones negativas:*

Si exponemos un listado de emociones a diversas personas para que lleven a cabo una clasificación, en su mayoría las clasificarían en dos grupos: positivas y negativas. A su vez, la gran mayoría de autores coinciden con este punto, puesto que consideran que las emociones van desde el placer hasta el displacer. Lazarus (1991), expone la clasificación de la siguiente manera:

1. Emociones negativas: son el resultado de la experiencia de acontecimientos valorados como un retroceso en los objetivos personales. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto. Incluyen miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco, etc.
2. Emociones positivas: estas son resultado de experiencias que son valoradas como progreso de objetivos personales. Entre ellas, encontramos la alegría, el orgullo propio, amor, afecto, alivio, felicidad.
3. Emociones ambiguas: estas dependen de las circunstancias, pueden ser positivas o negativas. Incluyen sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas.

*El modelo Plutchik (1958):*

Plutchik (1958), estableció su modelo basándose en las tradiciones evolucionistas darwinianas, dividiendo las emociones en primarias y secundarias, partiendo a su vez de dos principios fundamentales:

1. Las emociones son reacciones del organismo para una mejor adaptación al entorno.
2. Las emociones se estructuran en pares opuestos.

El autor expone cuatro problemas básicos, los cuales son compartidos por las personas: identidad, temporalidad, jerarquía y territorialidad.



- Identidad: esta integra la pertenencia al grupo, el sentirse incluido o no dentro del grupo social, interviniendo dos emociones contrarias: aceptación y aversión.
- Temporalidad: hace referencia a la permanencia de la especie, la cual debe reproducirse. Basándose en este problema se han creado instituciones como son la familia, los matrimonios, las tribus, las comunidades, etc.
- Jerarquía: hace referencia a la dimensión social, incluyendo conceptos como poder, autoridad, influencia, estatus, prestigio, etc.
- Territorialidad: describe la necesidad de un espacio vital de pertenencia y, el cual se considere un lugar seguro que proporcione alimento, cobijo y otras necesidades.

Bajo estos cuatro problemas básicos, Plutchik (1958) establece la siguiente clasificación:

*Tabla 2: clasificación de las emociones según Plutchik (1958)*

<b>Problemas</b>	<b>Funciones</b>	<b>Emociones</b>
Identidad	Inclusión	Aceptación: incorporación, respeto, adoración, devoción, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, etc.
	Rechazo	Aversión: hostilidad, asco, repulsión, desagrado, etc.
Temporalidad	Reproducción	Alegría: felicidad, enamoramiento, entusiasmo, euforia, excitación, deleite, etc.
	Reintegración	Tristeza: pena, pesimismo, aflicción, dolor, pesar, desconsuelo, etc.
Jerarquía	Protección	Miedo: temor, ansiedad, angustia, preocupación, timidez, etc.
	Destrucción	Ira: rabia, furia, irritación, exasperación, etc.
Territorialidad	Exploración	Anticipación: interés, fascinación, expectativa, etc.
	Orientación	Sorpresa: atención, asombro, pasmado, etc.

Fuente: Esta tabla es de elaboración propia, a partir de Plutchik (1958) en Bisquerra (2009).

### 1.1.3. Funciones

Cada una de las emociones que experimentamos tiene detrás una utilidad, permitiendo que la persona realice con eficacia las reacciones conductuales apropiadas. Éstas funciones, tanto en las emociones agradables como en las desagradables, confieren un sentido de adaptación social y ajuste personal. Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales:

*Función adaptativa:*

Se trata de una de las funciones más determinantes de una emoción. Esta nos prepara para ejecutar eficazmente una conducta hacia un objetivo determinado, la cual va a ser exigida por las condiciones ambientales, movilizandando la energía necesaria para ello (Chóliz, 2005). A modo de facilitar la experimentación en el campo de investigación de las emociones, Plutchik (1980), presenta ocho emociones principales, estableciendo un lenguaje funcional que identifique la reacción con la función adaptativa correspondiente. Vemos esta correspondencia reflejada en la siguiente tabla:

*Tabla 3: Funciones de las emociones*

<b>Lenguaje subjetivo</b>	<b>Lenguaje funcional</b>
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Fuente:Esta tabla es de elaboración propia, a partir de Plutchik (1980).

*Función social:*

Una de las principales funciones de las emociones es el poder facilitar las conductas apropiadas, permitiendo a los demás percibir el comportamiento asociado a las mismas,

teniendo así un peso considerable en los procesos interpersonales. Podemos destacar ciertas emociones que favorecen la creación de vínculos como puede ser la felicidad, al contrario que emociones como la ira que pueden generar respuestas de evitación o conflicto (Chóliz, 2005).

Cuando reprimimos una emoción también estamos llevando a cabo la función social de esta, mediante un proceso meramente adaptativo. Esto es debido a que socialmente es necesario la inhibición de ciertas reacciones emocionales que pueden llegar a alterar relaciones sociales, e incluso alterar la estructura y funcionamiento de ciertos grupos o organizaciones sociales. No obstante, la expresión de emociones también puede inducir conductas prosociales, mientras que la inhibición de esta puede llegar a causar malentendidos o reacciones indeseables (Chóliz, 2005).

#### *Función motivacional:*

Podemos clasificar como íntima la relación entre las emociones y la motivación. Esto es debido a que se trata de una experiencia que posee las dos principales características de la conducta motivada: dirección e intensidad. Como se nombró anteriormente, una emoción tiene la función de facilitar la ejecución eficaz de una conducta, por lo que si esta conducta tiene una carga emocional mayor, se va a realizar de manera más vigorosa. Aun así, esta se trata de una relación de doble sentido: toda conducta motivada produce una reacción emocional, y a su vez, una emoción facilita la aparición de dichas conductas motivadas (Chóliz, 2005).

## **1.2. Las emociones y su activación**

Bisquerra (2003) establece que existen tres componentes en cada emoción: neurofisiológico, conductual, cognitivo.

#### *Componente neurofisiológico:*

Éste se manifiesta con taquicardias, sudores, respiración agitada, etc. Son principalmente respuestas involuntarias que el sujeto no puede llegar a controlar, pero sí prevenir mediante diferentes estrategias o técnicas como puede ser la meditación.

#### *Componente conductual:*

Cuando observamos el comportamiento de un individuo, podemos llegar a interpretar qué tipo de emociones está experimentando a través de sus expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de la voz, el volumen, el ritmo, los movimientos corporales, etc. Aunque se pueden llegar a disimular dichos aspectos del comportamiento, estos pueden ser una señal clara del estado emocional.

#### *Componente cognitivo:*

Este componente está sujeto a la vivencia subjetiva, la cual denominamos sentimiento. Para diferenciar este componente del componente neurofisiológico, se establece el término emoción, con un sentido restrictivo al estado corporal, y se reserva el término sentimiento para hacer alusión a la sensación consciente. Este componente nos permite calificar un estado emocional, aunque esto pueda estar limitado por el lenguaje.

### **1.3. Problemas con las emociones básicas (Miedo, Dolor, Placer, Rabia - Ira - Cólera)**

#### *Miedo*

El miedo, según declara Bedoya (2016) ha sido estudiado desde el enfoque de diferentes disciplinas llegando al consenso de que es una emoción fundamental, universal y necesaria, tanto para animales como para el ser humano, como respuesta ante el peligro en función de la supervivencia. Podemos situarlo con un sistema defensivo de la naturaleza, que incluye componentes motores para la lucha, el bloqueo o la fuga a partir de reacciones instintivas que se originan cuando estamos frente a un peligro.

Por otro lado hay que entender el miedo bajo el contexto de la subjetividad del individuo al que se le presente el estímulo. Por ello, según Herrera (2021) los problemas relacionados con el miedo puede clasificarse en tres subgrupos:

- Ansiedad o miedo anticipado: se relaciona con el temor o anticipación de algo específico, una situación o momento, que se proyecta como negativo.
- Angustia: se define como una ansiedad más elevada, la cual va en compañía de síntomas físicos. Esta respuesta puede activarse sin necesidad de que el estímulo esté delante.
- Pánico o terror: esa categoría va vinculada a una activación por evocación o anticipación. Se establece como un medio de extrema intensidad que lleva a una pérdida de control. Este, a su vez se divide en los siguientes rangos: miedos y fobias

de las situaciones (espacios, escenarios, etc.), miedos y fobias a los animales (movimiento, aspecto, ruido, etc.), miedos y fobias de los elementos naturales (truenos, huracanes, etc.) y miedo a los/as demás (fobias sociales; malestar en las relaciones sociales, miedo a opiniones ajenas, etc.).

### *Dolor*

Denominamos dolor aquella sensación displacentera que nos invade fuera de toda voluntad y dominio, incidiendo en todas las áreas de la vida del individuo. El dolor es la reacción natural a un suceso ya experimentado. El organismo humano tiene la capacidad de adaptación al dolor, por lo que este estado anímico se podría mantener en el tiempo (Álava y Álava, 2018).

Herrera (2021) establece una clasificación en las que podemos ubicar las diferentes heridas generadas por experiencias pasadas. Estas son: heridas a la autoestima (integridad física, integridad psicológica, integridad sexual, etc. ), heridas en el afecto (tipo de apego, cuidados recibidos, cariño y/o amor, etc.) y heridas en la autonomía/desarrollo (apoyo, confianza, estimulación cognitiva, etc. ). El ser humano establece tres líneas de actuación ante él: (Herrera, 2021).

- Represión: proceso por el que una idea se vuelve inconsciente, rechazando recuerdos, pensamientos e ideas.
- Negación: mecanismo por el que se experimenta una sensación de irrealidad y/o incertidumbre acompañada de una congelación de las emociones.
- Socialización: proceso por el que se comparte la vivencia que activó la emoción a modo de desahogo y/o consuelo.

También podemos hablar de factores vinculados a la recuperación del dolor emocional, destacando los siguientes: características de la persona (personalidad, nivel de gestión emocional, etc.), autoengaño, compartir o no el dolor, aceptar y/o buscar la lógica a los sucesos vividos, buscar causas y/o culpables, comparar el presente con el pasado y sentimiento de indefensión.

### *Rabia-ira-cólera*

La rabia-ira-cólera se caracteriza por la necesidad de actuar de manera intensa e inmediata, bajo una base de impaciencia. Se experimenta como una sensación aversiva,

desagradable e intensa, cuya función va vinculada a la movilización de energía para establecer reacciones de autodefensa o de ataque. Busca eliminar los obstáculos que impiden la consecución de objetivos y/o generan frustración (Chóliz, 2005).

Herrera (2021) vincula la rabia como la reacción natural del ser humano ante la impotencia o la injusticia. De igual manera, establece la ira-cólera como la reacción verbal, conductual y/o emocional dirigida hacia una persona, cosa o situación concreta. Por otro lado, establece tres canales de comunicación de la emoción:

- Desahogo: proyección de la emoción hacia una persona.
- Represión: bloqueo de la emoción.
- Socialización: proceso por el que se comparte dicha emoción.

### *Placer*

En la Real Academia Española (2022) se define la palabra placer cómo “Goce o disfrute físico o espiritual producido por la realización o la percepción de algo que gusta o se considera bueno.”. Como señala Rafael Maldonado, catedrático en Farmacología en una entrevista para La Vanguardia (2012) “El placer es un motivador esencial para el aprendizaje de determinados comportamientos esenciales para la supervivencia”. Dicha motivación está vinculada al resto de mamíferos, siendo en nuestro caso más complejo. Esto se debe a que este mecanismo entra en conflicto con otras regiones cerebrales vinculadas a la toma de decisiones, la planificación, las emociones, la memoria (Sáez, 2012).

El otro lado del placer sería la adicción, principalmente por diferentes sustancias psicoactivas (la nicotina, el alcohol, la cocaína, la heroína, medicamentos, etc.), así como las adicciones comportamentales (ludopatía, juegos en línea, videojuegos, redes sociales, etc.). También podemos establecer otra línea de adicciones comportamentales, más vinculadas a acciones no tan reconocidas en este ámbito, como pueden ser la adicciones a las compras, a la realización de ejercicio físico y/o a la comida. Otras conductas vinculadas a la distorsión del placer serían las obsesiones, así como los rituales o manías (Herrera, 2021).

#### **1.4. Las competencias emocionales para la gestión/modulación de la relación con nosotros/as mismos/as, los/as demás y el mundo**

Howard Gardner (1983), en su libro *Frames of Mind* presentó la teoría de las inteligencias múltiples del ser humano. Gardner propuso siete, de las cuales la inteligencia

interpersonal y la intrapersonal hacen parte de ellas. De esta forma, en cada una de las inteligencias mencionadas, aparecen una serie de competencias emocionales que mejoran la gestión emocional para relacionarnos con nosotros/as mismos/as y con el resto de personas (Pascual, 2019).

En primer lugar, la inteligencia interpersonal representa la capacidad que tienen las personas de comprender al resto, consiguiendo mejorar la interacción con otros y la propia empatía. De esta manera, se facilita la contextualización de los comportamientos, estados de ánimo y deseos que presentan los/as individuos/as (Pascual, 2019).

La inteligencia interpersonal no sólo se trata de la interpretación de cuestiones verbales, sino que además, aborda la habilidad para entender las expresiones faciales o movimientos de otras personas (UNADE, 2020). Existen ciertas competencias socio-emocionales representativas de la inteligencia interpersonal. Herrera (2021) presenta las siguientes:

- Asertividad /respeto mutuo. Comunicación
- Empatía
- Gestión de dificultades
- Influencia y poder
- Negociación y estrategias

Por otra parte, la inteligencia intrapersonal hace referencia a la capacidad que tenemos para observar de forma objetiva nuestros pensamientos, capacidades, deseos, comportamientos, obligaciones, etc y aún así actuar de la forma más conveniente posible (a nuestro propio juicio). Desarrollando dicha inteligencia se genera un estado de bienestar reflejado en todos los aspectos de la vida (Pascual, 2019).

Desde la Facultad de Estudios Superiores IZTACALA (2022) se define la inteligencia intrapersonal como “el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimiento, capacidad de efectuar discriminaciones entre ciertas emociones, y, finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta”.

Herrera (2021), presenta las competencias socio-emocionales intrapersonales más representativas de dicha inteligencia, de forma que, las personas que la presentan las muestran de forma intrínseca:

- Autoconocimiento
- Autocontrol
- Autoestima
- Automotivación
- Estilo atribucional (interno, externo, lado vacío o lleno, pensamientos automáticos, distorsiones, etc).
- Resiliencia

**1.5. El estilo emocional: Las competencias emocionales conscientes para la gestión/modulación de la relación con nosotros/as mismos/as, los/as demás y el mundo**

Dentro de las clasificaciones psicológicas encontramos las siguientes: cuatro tipos de temperamento, cinco componentes de la personalidad y otras tipologías de caracteres. Los autores Davidson y Begley (2012) sustituyen dichos planteamientos por el “estilo emocional”, entendido como una manera coherente de responder a las experiencias de la vida, gobernada por circuitos cerebrales específicos e identificables. Los estilos emocionales son los “átomos de la vida emocional”.

Las seis dimensiones del estilo emocional según Davidson y Begley (2012), en Herrera (2021) son los siguientes:

*Tabla 4: Competencias emocionales*

<i>Dimensión</i>	<i>Indicador</i>
1. Resiliencia	Lentitud o velocidad con la que nos recuperamos de la adversidad.
2. Perspectiva	Capacidad de mantener las emociones a lo largo del tiempo.
3. Intuición social	Capacidad para captar señales enviadas por las personas de nuestro entorno (verbal y no verbal).
4. Autoconciencia reflexiva	Capacidad de percibir sensaciones físicas que reflejan las emociones.
5. Atención	Intensidad y claridad con la que somos capaces de centrarnos en un determinado



objeto, situación, vivencia.

6. Sensibilidad al contexto      Capacidad de modular las reacciones emocionales teniendo en cuenta el contexto donde estamos.

Fuente: Herrera (2021).

La madurez emocional y por su contrario la inmadurez emocional son factores claves para la regulación emocional. Según Lawton, Kleban, Rajagopal y Dean (1992) entendemos “la madurez emocional como la capacidad para conocer y saber gestionar las propias emociones, teniendo en cuenta las emociones de los demás en las relaciones interpersonales. Interesarse e ilusionarse con las personas y la realidad que nos rodea, son signos de madurez.” Además, dicha madurez incrementa el nivel de resiliencia entre las personas a través de una capacidad de adaptación (Nicuesa, 2018).

Algunas de las características que presentan las personas con madurez emocional son las siguientes: Maite Nicuesa (2018):

1. Coherencia en el pensamiento y en la acción.
2. Puede anteponer la obligación al apetecer.
3. Responsabilidad frente a la culpabilidad.
4. Toma el control de su vida.
5. Acepta los límites.

Por otra parte, la inmadurez emocional según Herrera (2021), puede confundirse en la infancia y adolescencia con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), presentando bajo rendimiento escolar, problemas de lenguaje y de lecto-escritura, pero con capacidades intelectuales normales e incluso sobresalientes. El problema de dichos menores radica en que no han desarrollado las habilidades acordes a su edad por motivos varios: funcionamiento psicológico, entorno y estilo o patrón educativo. Las señales tempranas de inmadurez emocional pueden ser las siguientes: Herrera (2021)

- Problemas de lenguaje: o no hablan, o lo hacen con monosílabos.
- Problemas de lecto-escritura, dislexia (lectura) y discalculia (matemáticas).
- Retraso en la coordinación motriz y en la percepción de objetos: se pegan en paredes, pasamanos, siempre traen moretones.
- Puede haber retraso en el control de esfínteres.
- Tiene una baja autoestima: física, familiar, cognitiva- intelectual, social, emocional.

- Son inquietos/as.

Por otro lado, los indicadores de inmadurez en su conducta (emocional, verbal, relacional, cognitiva, acción, social...) según Herrera (2021) son los siguientes:

- Poco aguante al dolor, malestar (físico, psicológico).
- Búsqueda exagerada de sensaciones (estímulos y emociones son su deleite).
- Baja tolerancia a la frustración (no aguanta un no, o esperar).
- Afrontamiento de las emociones (aliviarse rápido: enfado, llantos, palabras, pero no arregla, se disculpa, o rectifica).
- Introspección (no se pone a prueba frente a otros/as (evitaciones), y un bajo auto-conocimiento).
- Ilusión de permanencia (visión de un mundo estático, dificultad de adaptación y aceptar cambios o pérdidas).
- Elevada impulsividad (no controla o se para a pensar, antes de actuar y el entorno (estímulos o locus externo), puede con él/ella).

## **1.6. Modelos explicativos de las emociones**

Existen diferentes teorías que explican la aparición de las emociones, las cuales enfatizan en cuatro causas posibles: aprendizaje directo o condicionamiento clásico, aprendizaje indirecto o condicionamiento vicario, causas vinculadas al desarrollo biológico y/o supervivencia, y por último, una cuarta causa denominada como no específica, la cual no se relaciona como un aprendizaje, sino con la base evolutiva (Nebel-Schwalm y Davis, 2013).

Entre ellas, podemos encontrar el Modelo de la Triple Vulnerabilidad, este según Suárez et al. (2009) destaca tres dimensiones que se vinculan a la vulnerabilidad del individuo, tales como: (Bandos, 2017)

- Vulnerabilidad biológica generalizada: puede ser definida como hipersensibilidad neurobiológica al estrés relacionado con componentes genéticos. Entre ellos podemos encontrar el neuroticismo, la introversión, la afectividad negativa (tendencia estable a experimentar sentimientos negativos) y la inhibición conductual ante lo desconocido.
- Vulnerabilidad psicológica generalizada: se relaciona con la percepción de experiencias en la infancia de situaciones estresantes, así como la reacción ante acontecimientos impredecibles y/o incontrolables. Entre estas experiencias se

encuentran los tipos de apegos entre el/la niño/a y sus cuidadores/as, situaciones de abuso, negligencia, mala gestión emocional, etc.

- Vulnerabilidad psicológica específica: podemos definirla como la ocurrencia de experiencias específicas que hace que la reacción emocional facilitada por la vulnerabilidad biológica y psicológica generalizada se focalice en determinados momentos (situaciones o eventos) que se establece de manera consciente o inconsciente como una amenaza o peligro.

### **1.7. Datos de problemas emocionales**

Los problemas emocionales generados por situaciones de crisis y falta de gestión de las propias emociones, ha generado un impacto social de la salud en España que ha ido en incremento a lo largo de los años.

Según la Confederación de Salud Mental en España 2022, “1 de cada 4 personas tiene o tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida”. Además, se reflejan diferentes datos importantes que muestran las grandes dificultades que suele presentar el individuo a la hora de gestionar sus emociones de forma positiva. El 6.7% de la población española sufre ansiedad y depresión. Siendo las mujeres quienes más las sufren con un (9.2%). Por otro lado, más de un millón de residentes españoles presenta un trastorno mental grave.

En otra instancia, como ya se ha mencionado anteriormente, 7 millones de jóvenes (entre 15 y 29 años) han sufrido algún problema de salud mental a lo largo de su vida. Y el 9% de la población actualmente presenta algún problema de salud mental. Además, es fundamental presentar que según las estadísticas el 25% de la población sufrirá en algún momento de su vida algún problema relacionado con la salud mental (Confederación de Salud Mental en España, 2022).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS), también refleja que los problemas emocionales más frecuentados por adolescentes y jóvenes son ansiedad (4.5%) y depresión (2.8%), llevando a cabo patrones similares y desencadenantes unos de los otros. Señalan una mayor preocupación acerca de ambos problemas, puesto que suelen generar consecuencias hacia otros problemas como pueden ser, trastornos del comportamiento, trastornos de la conducta alimentaria, psicosis, conductas de riesgo, autolesiones e incluso en situaciones más graves, suicidios (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Es por ello, que la OMS promueve la promoción y prevención de la salud mental en adolescentes, para que cuando comiencen su edad juvenil, los problemas hayan disminuido y la capacidad para gestionar dichas emociones sea más positiva. Se deben potenciar las alternativas frente a los comportamientos de riesgo y desarrollar la resiliencia para gestionar las situaciones de adversidad que puede presentar un individuo. Por otro lado, es importante detectar y tratar estos trastornos emocionales de forma temprana y eficaz. Y para ello, la OMS “trabaja para desarrollar estrategias, programas y herramientas dirigidos a ayudar a los gobiernos a dar respuesta a las necesidades de salud de los jóvenes y adolescentes” (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En otra instancia, según el Instituto Nacional de Estadística (2021), la pandemia generada por el COVID-19 ha afectado en gran consideración en la salud mental de la población. Se registra que durante la pandemia existe un aumento del 3,3% en el poco interés por realizar actividades, además, de incrementar un 2,8% la sensación de encontrarse deprimido. No obstante, se observa que dichos datos son más notorios en mujeres que en hombres. Y el rango de edad más afectado por los anteriores indicadores ha sido entre los 15 y 44 años.

El INE, también refleja que en el estudio realizado en 2020, la depresión grave ha estado afectando a 230.000 personas en España. Finalmente es imprescindible mencionar que de acuerdo a dicha estadística, las muertes causadas por suicidios, representan la principal causa externa de muerte (1.343 fallecidos). El abuso de drogas se sitúa en 285 disfunciones durante el año 2020 (INE, 2021).

Por último, la Base de Datos Clínicos de Atención Primaria (2020), también representa datos cuantitativos en función a la salud mental entre la población española durante el primer año de pandemia. En este caso, se ve reflejado que el trastorno de ansiedad (afectando al 6,7% de la población) es el problema de salud mental más frecuente. De forma general, se encuentra entre la población perteneciente al rango de edad de los 35 a los 84 años. Por otro lado, la depresión, se encuentra en el segundo puesto en cuanto a problemas mentales (4,1%), incrementándose de forma notoria con el paso de los años. El trastorno del sueño afecta al 5,4% de la población, de forma mucho más ocurrente entre mujeres. Otros trastornos recurrentes son la psicosis (afectando a un 1,2% de la población) y la demencia, registrada entre la población de 60 o más años afectando a un 3,2% de dicho rango. En la

infancia y adolescencia se observan en la actualidad mayor problemática ante los trastornos hipercinéticos (1,8%) y los problemas específicos del aprendizaje (1,6%).

### *Gestión de emociones tras la pandemia del COVID-19*

Uno de los últimos sucesos donde se han visto profundamente implicadas las emociones humanas, y su continuo cambio ha sido la pandemia mundial en la que nos hemos visto inmersos. El Estado de Alarma decretado en 2020 debido a la crisis sanitaria del COVID-19, y el confinamiento de la población generó una situación de incertidumbre entre todas las personas. Y por ello, los medios de comunicación se convirtieron en una primera necesidad, afectando de forma directa a las emociones de los ciudadanos. En el estudio *Comunicación gubernamental emociones en la crisis del Covid-19* (2020), realizado por parte de diferentes universidades españolas, se refleja que la tristeza ha sido la emoción más latente durante dicho proceso (51,5%). Y junto a ella la ansiedad y el miedo, con un 43.5% y un 42% respectivamente. Finalmente, aparece la ira (20.4%). Por otro lado, en cuanto a las emociones denominadas “positivas”, encontramos la tranquilidad (11.1%) y la confianza (23.9%). (Losada, J.C. et al., 2020).

Como es observable, las emociones más predominantes entre la población durante la pandemia han sido las denominadas “negativas”. Y esto, como menciona Igartua. et al. (2020), se debe a la exposición de noticias sobre el elevado número de víctimas generadas por el COVID-19, influyendo además en la dificultad para gestionar dichas emociones de forma correcta y positiva.

A pesar de las herramientas existentes para llevar a cabo una mejora en la gestión de emociones, es innegable que sucesos traumáticos e inesperados como puede ser la pandemia a la que como seres humanos nos hemos enfrentado, las emociones afloran de manera inmediata como objeto de supervivencia. Y es aquí, donde entra en juego el nivel de resiliencia que posee cada individuo.

### **1.8. Regulación/gestión emocional**

La regulación y gestión de emociones, refleja el hecho de encontrar una forma positiva de sobrellevarlas, mediante su aceptación o su supresión. Es imprescindible tener en cuenta el concepto que define dicha procedencia: inteligencia emocional. Según Goleman, “se trata de trabajar con las emociones y no contra ellas, ya que son éstas la base de nuestra inteligencia emocional” (1995). Para ello, a continuación se mostrará una tabla con un

enfoque aristotélico y otro estoico. Cada uno de ellos, con sus respectivos modelos, aportaciones y dilemas en la gestión emocional.

*Tabla 5: Enfoques, modelos, aportaciones y dilemas según autores*

	<i>Aristotélico</i>	<i>Estoico</i>
<b>Enfoques</b>	Potencial de educar las emociones mediante práctica y expresión de éstas. Regularlas de forma ajustada al contexto, momento y personas-interacciones.	Las emociones son abrumadoras. No se puede actuar sobre su influencia.
<b>Modelos</b>	<b>Procesual de regulación (Gross y Thompson, 1998)</b>	<b>Modelo Mindfulness (Shapiro, et al, 2006)</b>
<b>Aportaciones</b>	Re-evaluación cognitiva Regulación centrada en antecedentes/respuestas La regulación emocional es situacional y sus pasos son: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo, modulación de la respuesta La regulación: la cognición somete a la emoción La modulación: la cognición somete a la emoción, más los ajustes sobre la evaluación, re-evaluación (implica procesarlos además de experimentarlos)	La aceptación por encima de la transformación emocional Los componentes: intención, atención y actitud La regulación emocional es observacional-reflexiva de la experiencia interna o externa Los aspectos de la regulación: conciencia, objetivos y estrategias
<b>Dilemas en la gestión emocional (Nardone, G, 2020)</b>	- Domesticar al tigre interior - Liberar al tigre: el mito de descargar las emociones - Apresar al tigre: el mito del control de las emociones - Condicionar al animal: el mito del refuerzo/premio/castigo - Hacerse amigo/a de la fiera: concederse emociones sirviéndose de ellas - Cabalgar al tigre interior	

Fuente: Herrera (2021).

## 1.9. Técnicas y estrategias de regulación emocional

Son numerosos los autores que hacen una exposición de diferentes técnicas y/o estrategias para una mejor regulación emocional. Compte (2014) establece una lista de las técnicas y/o estrategias más utilizadas a lo largo de la historia:

- Regulación progresiva: también la podemos reconocer a través del nombre de Relajación Muscular. Se fundamenta en la tensión muscular provocada por diferentes pensamientos.
- Respiración: esta técnica se considera una herramienta útil ante casos de estrés y ansiedad, pero también para paliar los síntomas de depresión, irritabilidad y tensión muscular. Dependiendo del autor, podemos encontrar numerosas técnicas vinculadas a la respiración.
- Entretenimiento asertivo: tiene como principal objetivo ser una herramienta ante el estrés que se puede presentar ante la interacción con otros.
- Mindfulness: este término suele estar más presente en el ámbito académico, de manera coloquial se lo conoce como meditación. Capacidad básica de conciencia de lo que hacemos, pensamos o sentimos.

Por otro lado, Nomen (2016) en su libro *50 técnicas psicoterapéuticas* identifica otras técnicas de regulación emocional que pueden ser fundamentales a la hora de desarrollar habilidades sociales para la gestión de emociones.

- Psicoeducación emocional: en este caso, se define como la técnica que facilita la comprensión de las propias emociones a través de un proceso educativo y de autoconciencia.
- Regulación emocional: como su mismo nombre indica, se trata de llevar a cabo herramientas que favorecen a una correcta expresión emocional. El objetivo es conseguir una coherencia interna de las propias emociones, para adaptarnos de la mejor forma posible.
- Motivación. Coaching personal: se trata de buscar las potencialidades de cada individuo de forma personal, para conseguir los propios objetivos, diseñando estrategias y planes de acción.

- Motivación para el cambio de hábitos: en este caso, tratamos el cambio de conductas poco saludables a conductas mucho más saludables y eficaces para el aprendizaje. De esta manera se propicia el propio crecimiento personal (Nomen, 2016).

### **1.10. Resiliencia. Definición**

Como se ha analizado durante el transcurso de este documento, las emociones están presentes en las personas de forma intrínseca, tanto las negativas como las positivas. Es por ello, que la evolución humana ha incluido en el funcionamiento del cerebro una herramienta clave para continuar con nuestra vida a pesar de las adversidades: la resiliencia.

Este concepto viene definiéndose de diferentes formas desde sus inicios, y cada autor lo define con matices propios. “La resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a parte de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. La resiliencia hace referencia a las habilidades y respuestas positivas y/o adaptativas que ponemos en marcha frente a la adversidad” (Nomen, 2016).

#### **1.10.1. Características de las personas resilientes**

Todos los seres humanos tenemos la capacidad para ser resilientes en diferentes situaciones de nuestra vida. Sin embargo, no todas las personas poseen el mismo nivel de resiliencia. Existen diferentes características que se encuentran presentes en las personas resilientes. Se describen en la siguiente tabla: (Nomen 2016)

*Tabla 6: Características y propuestas para el desarrollo de la resiliencia*

<b>Capacidades de personas resilientes</b>	<b>Propuestas para fomentarlas</b>
Sentido de la autoestima fuerte y flexible.	Autoconocimiento. Autovaloración.
Independencia de pensamiento y de acción.	Fomento del pensamiento flexible.
Habilidad para dar y recibir en las relaciones con los demás.	Trabajar la generosidad en las relaciones.
Alto grado de disciplina y de sentido de la responsabilidad.	Responsabilidad personal activa. Proceso de hacerse responsable.
Reconocimiento y desarrollo de sus propias capacidades.	Ideas alternativas y pensamiento creativo.



Continuación de la tabla 6

Una mente abierta y receptiva a nuevas ideas.	Logoterapia. Sentido del humor, Técnicas específicas.
Una disposición para soñar.	Conciencia y regulación. Comunicación emocional.
Gran variedad de intereses.	Aceptación del sufrimiento.
Un refinado sentido del humor.	Aumento de la conciencia de presencia.
La percepción de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.	Trabajo sobre la esperanza. Buscar puntos de iluminación.
Capacidad para comunicar estos sentimientos de manera adecuada.	Aumento de la red social.
Una gran tolerancia al sufrimiento.	Terapia de reestructuración cognitiva y/o modificación de creencias.
Capacidad de concentración.	
Las experiencias personales son interpretadas con un sentido de esperanza.	
Capacidad de afrontamiento.	
Apoyo social.	
La existencia de un propósito significativo en la vida.	
La creencia de que uno puede influir en lo que sucede a su alrededor.	
La creencia de que uno puede aprender con sus experiencias, sean éstas positivas o negativas.	

Fuente: Esta tabla es de elaboración propia, a partir de Nomen (2016).

## **2. Objetivos**

La investigación está enfocada a estos tres objetivos, donde se recogen las diferentes líneas de estudio:

- Conocer la valoración general percibida de las estrategias de gestión emocional aplicadas por la población entrevistada antes de la pandemia y en la actualidad.
- Identificar las estrategias aplicadas y dificultades, dentro de las cuatro emociones básicas exploradas.
- Conocer la auto-valoración de resiliencia que posee la población universitaria ante las adversidades vividas o percibidas.

### 3. Método

#### 3.1. Tipo de diseño de estudio

Estudio descriptivo-exploratorio.

#### 3.2. Participantes

La muestra seleccionada para la investigación de la gestión emocional en el alumnado de la Universidad de La Laguna, alberga 60 participantes, diversificados en los cuatro cursos que representan los grados estudiados. Además, se ha definido la edad y el género de cada uno de los/as participantes:

Tabla 7: Género

Mujer	Hombre	Prefiere no decirlo
83,3% (50)	13,3% (8)	3,3.% (2)

Fuente: Tabla de elaboración propia. Presenta el género de los/as participantes del cuestionario.

Gráfica 1: Edad

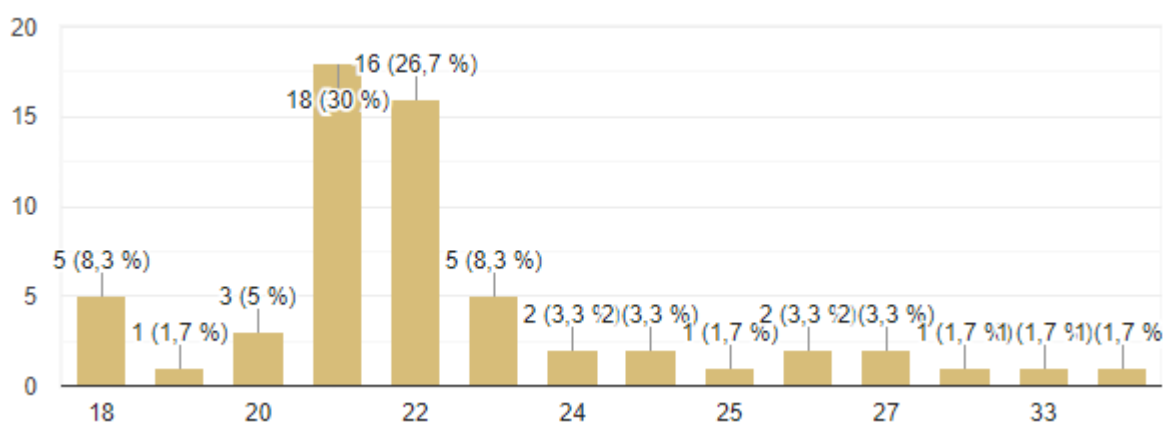


Tabla 8: Curso

<b>Curso</b>	<b>Porcentaje</b>
<i>Primer curso</i>	11,7%
<i>Segundo curso</i>	8,3%
<i>Tercer curso</i>	15%
<i>Cuarto curso</i>	65%

Fuente: Tabla de elaboración propia. Presenta los porcentajes de los cursos que han participado en el cuestionario.

Como podemos observar, la tabla representa que la mayor parte de encuestados/as pertenecen al cuarto curso de todos los grados a los que se les ha transmitido el cuestionario.

### **3.3. Técnica e instrumento**

La investigación se ha desarrollado a través de la técnica de entrevista por medio de plataformas online. Como instrumento de partida se ha utilizado el “Formulario de exploración de las emociones básicas: placer, ira-rabia-cólera, dolor y miedo” (Herrera, J.M. 2020). Para ello, se establecieron los siguientes apartados: identificación de la emoción, dificultades relacionadas con la emoción, problemas manifestados en las personas vinculados a la emoción, indicadores que hacen presente la emoción, ítems que no funcionan ante la emoción e ítems que sí funcionan ante la emoción.

A partir de dicho instrumento se añadieron modificaciones propias. En este caso, cuatro escalas: dos de datos globales de la gestión emocional tanto durante la pandemia del Covid-19 como en la actualidad, así como, dos de datos específicos sobre la resiliencia en la pandemia y la actualidad.

### **3.4. Procedimiento**

Para la obtención de los datos se utilizó la captación de participantes mediante el envío del formulario de manera telemática, hacia diferentes grados de la Universidad de La Laguna.

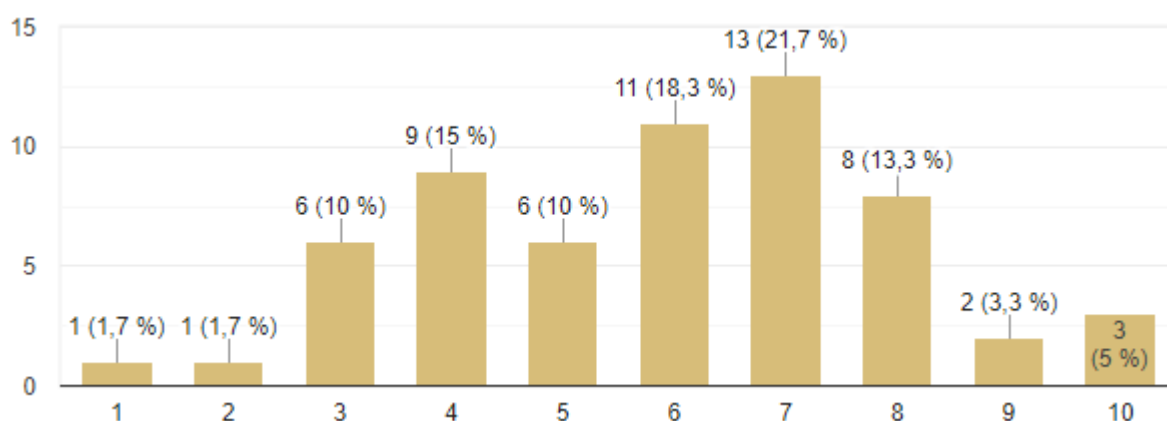
Para analizar los resultados obtenidos a través del cuestionario se ha elaborado un documento de Microsoft Excel, de esta manera se han podido observar los ítems expresados en porcentajes y frecuencias de cada una de las variables estudiadas.

#### 4. Resultados

Los resultados se han estructurado en tres apartados: 5.1. Datos globales de la gestión emocional, 5.2. Datos específicos por emociones básicas y 5.3. Datos específicos de resiliencia, y que pasamos a describir:

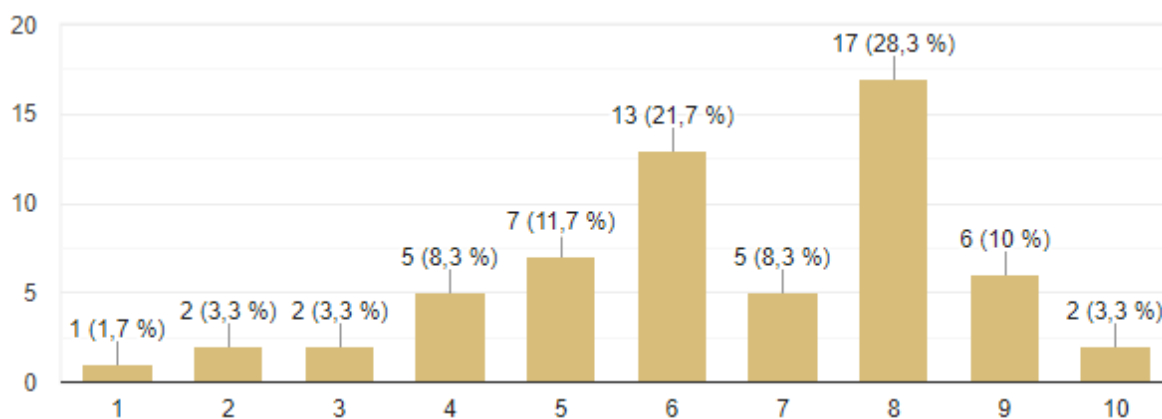
##### 4.1. Datos globales de la gestión emocional

*Gráfica 2: ¿Cómo calificarías tu gestión de las cuatro emociones básicas (placer, rabia-ira-cólera, dolor y miedo) durante la pandemia del COVID-19?*



La gran mayoría de los participantes durante la pandemia COVID-19, se activaron procesos de gestión de las cuatro emociones (placer, rabia-ira-cólera, dolor, miedo) resultantes del momento vivido.

*Gráfica 3: ¿Cómo calificarías tu gestión de las cuatro emociones básicas (placer, rabia-ira-cólera, dolor y miedo) en la actualidad?*



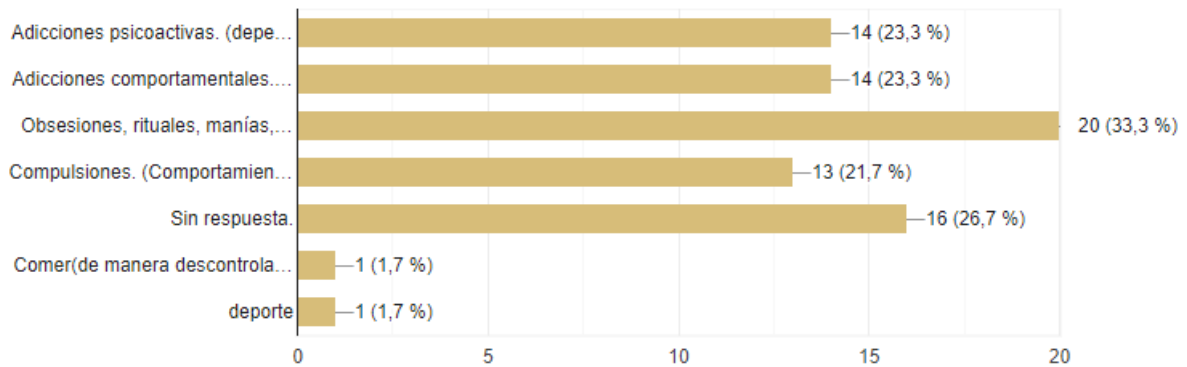
La gran mayoría de los participantes tras la pandemia COVID-19, ha reducido los procesos de gestión de las cuatro emociones (placer, rabia-ira-cólera, dolor y miedo), tras el tiempo transcurrido

#### 4.2. Datos específicos por emociones

##### A. Gestión de la emoción Placer

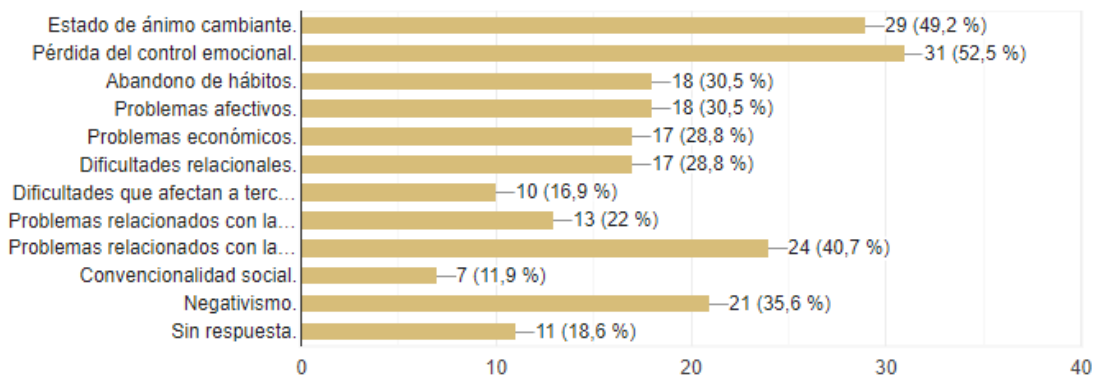
En cuanto al placer, encontramos que un 61,7% de los encuestados la han manifestado de forma personal, un 43,3% lo ha visto expresado en otra/as persona/as, y sólo un 10% no presenta problemas o dificultades con esta emoción.

Gráfica 4: ¿Qué dificultad relacionada con el placer presenta/s?



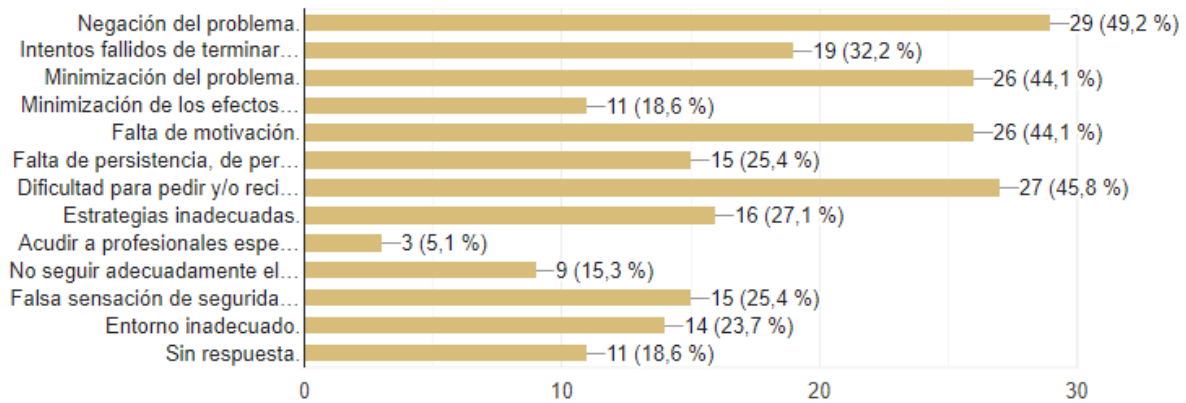
Las dificultades expresadas : obsesiones, rituales o manías, adicciones psicoactivas y adicciones comportamentales.

Gráfica 5: ¿Qué indicadores, de los mostrados a continuación, te hacen creer que esa dificultad está presente?



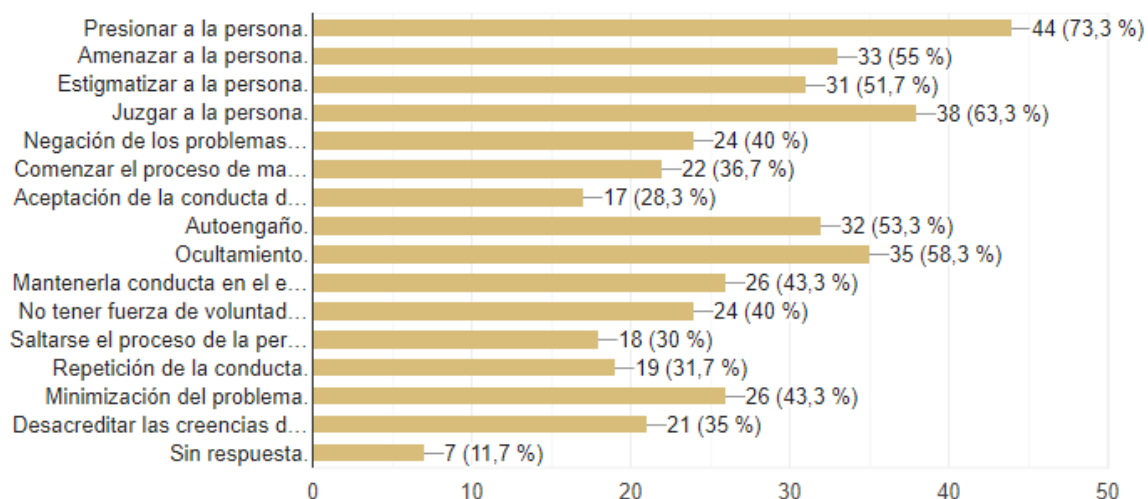
Indicadores relevantes percibidos en otros/as sobre este problema: pérdida de control emocional, estado de ánimo cambiante y dificultad en las relaciones interpersonales.

Gráfica 6: ¿De los siguientes factores cuáles creen que podrían dificultar la solución de la dificultad o problema?



Los aspectos que no ayudan o no funcionan ante la dificultad: presión a la persona, asimismo, juzgar a la persona. La aceptación de la conducta de manera total o parcial, es la menos significativa.

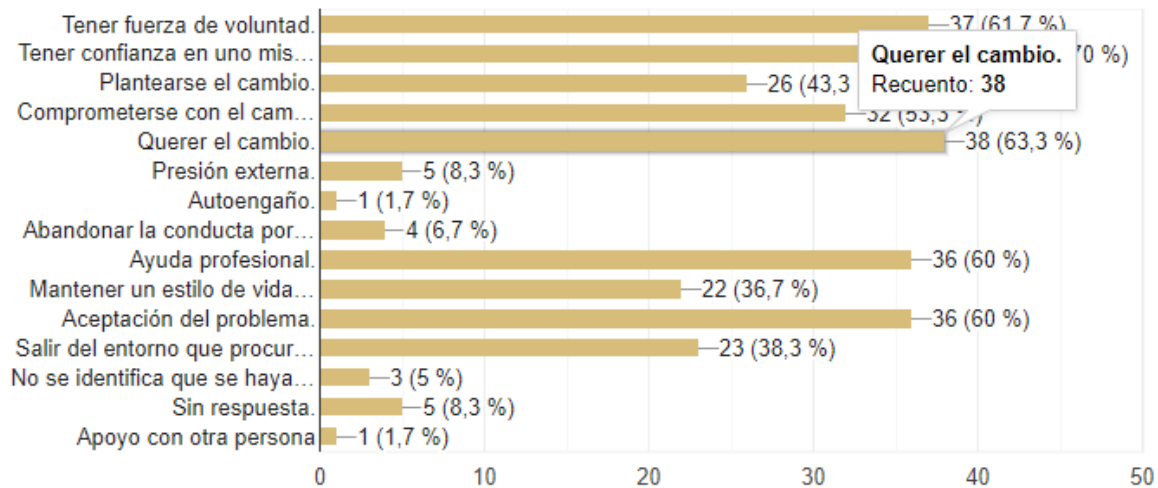
Gráfica 7: ¿Cuáles de los siguientes ítems crees que no funcionan ante el problema o dificultad?





Un mayor número de respuestas vinculadas a presionar a la persona, así mismo, juzgar a la persona también presenta un porcentaje elevado. La aceptación de la conducta de manera total o parcial muestra el porcentaje menos significativo.

Gráfica 8: ¿Cuáles de los siguientes ítems crees que funcionan ante el problema o dificultad?

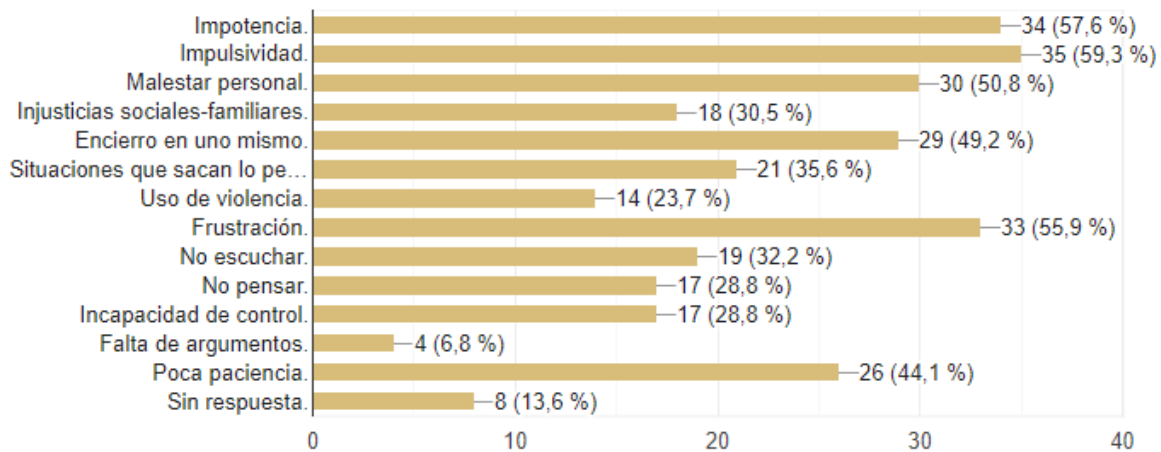


Las aportaciones de lo que funciona: tener confianza en uno mismo, querer el cambio. No ayuda o complica la dificultad: autoengaño, abandonar la conducta por ser un problema mayor.

### B. Gestión de la emoción Rabia-Ira-Cólera

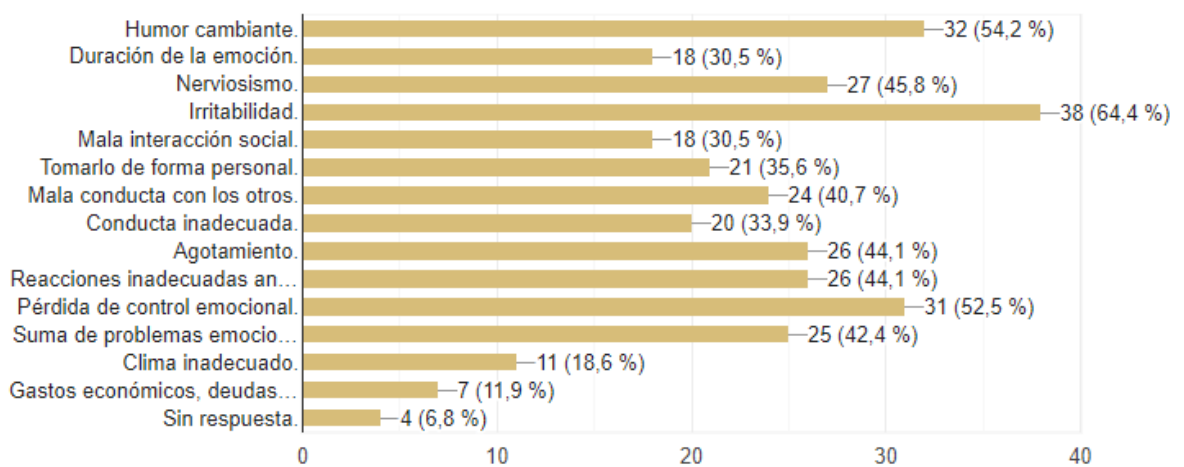
En cuanto a la emoción de rabia-ira-cólera se observa que un 50% de la muestra ha presentado dicha emoción en sí mismo, un 51,7% lo ha observado manifestado en otra/as persona/as, y un 20% de la muestra no presenta problemas o dificultades con esta emoción.

Gráfica 9: ¿Qué dificultad relacionada con la rabia-ira-cólera presenta/as?



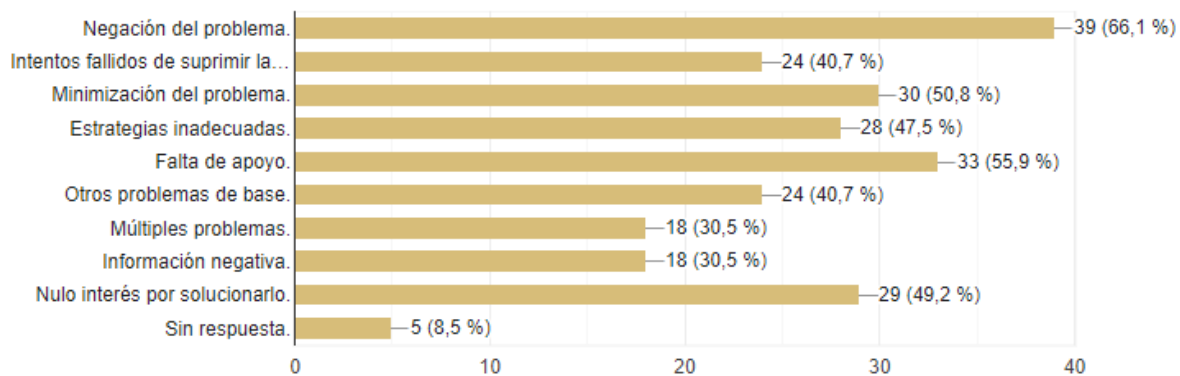
Los problemas más manifestados en las personas que expresan esta dificultad, son: impulsividad, impotencia y frustración.

*Gráfica 10: ¿Qué indicadores, de los mostrados a continuación, te hacen creer que esa dificultad está presente?*



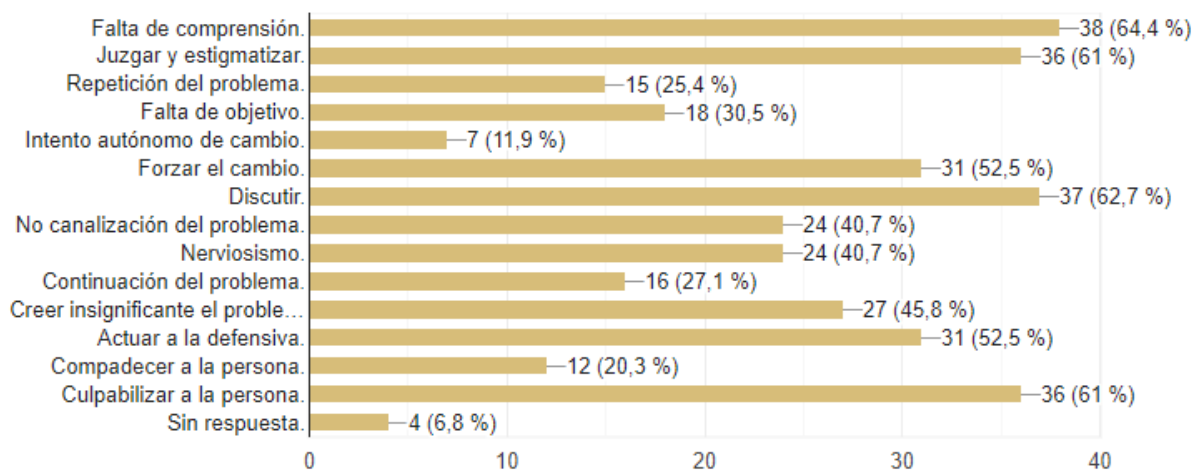
Los indicadores son: humor cambiante, irritabilidad y pérdida del control emocional.

*Gráfica 11: ¿De los siguientes factores cuáles creen que podrían dificultar la solución de la dificultad o problema?*



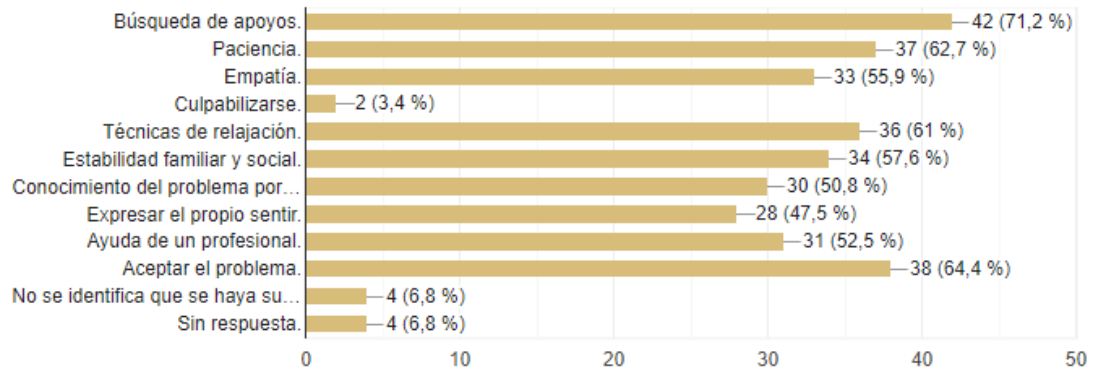
La solución del problema puede verse afectada por: negación del problema, falta de apoyos y minimización del mismo.

*Gráfica 12: ¿Cuáles de los siguientes ítems crees que no funcionan ante el problema o dificultad?*



No funciona o ayuda: la falta de comprensión, discutir, juzgar y estigmatizar, y culpabilizar a la persona. De manera menos significativa observamos el intento autónomo de cambio y la comparencia hacia la persona.

*Gráfica 13: ¿Cuáles de los siguientes ítems crees que funcionan ante el problema o dificultad?*

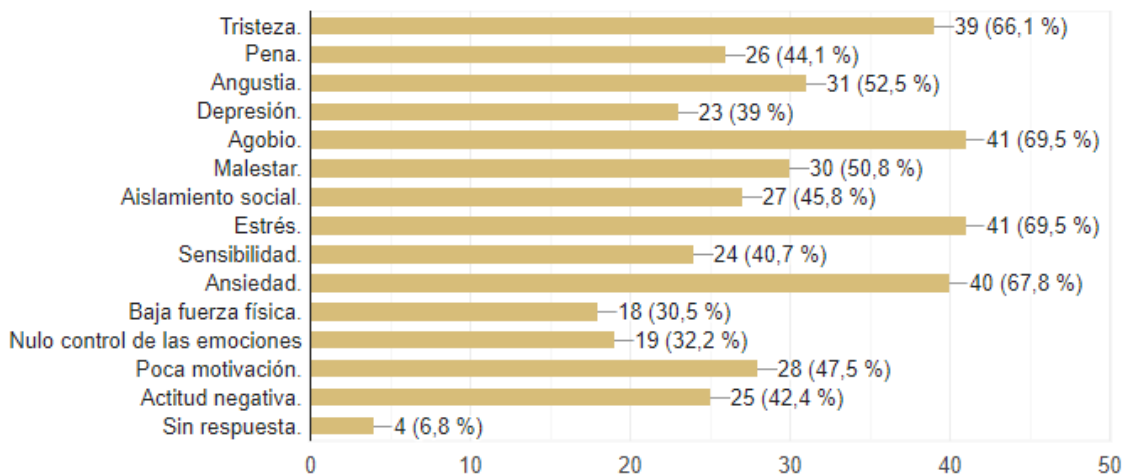


Los que sí funcionan: búsqueda de apoyo, aceptación del problema y paciencia. En comparación a lo que no ayuda o lo complica encontramos: culpabilizarse.

### C. Gestión de la emoción Dolor

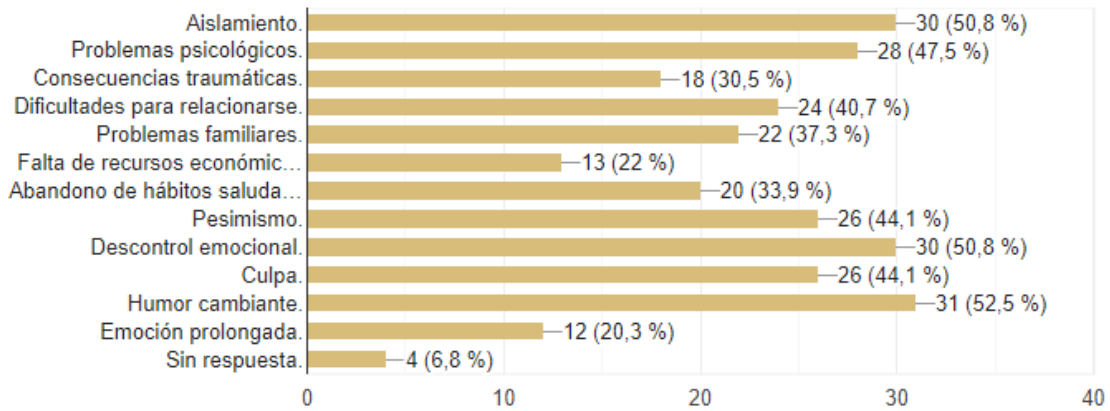
En lo referente al dolor el 73,3% de los participantes identificaron la emoción en ellos/as mismos/as y el 33,3% la identificaron en otra/as persona/as. Solo el 13,3% no presenta problemas o dificultades con esta emoción.

Gráfica 14: ¿Qué dificultad relacionada con el dolor presenta/as?



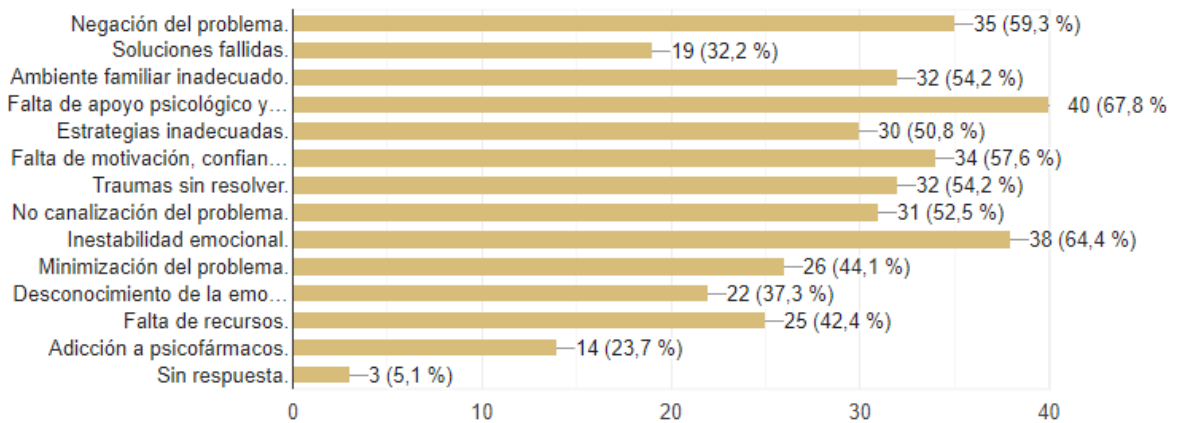
Los problemas manifestados principales son: agobio, estrés, ansiedad y tristeza.

Gráfica 15: ¿Qué indicadores, de los mostrados a continuación, te hacen creer que esa dificultad está presente?



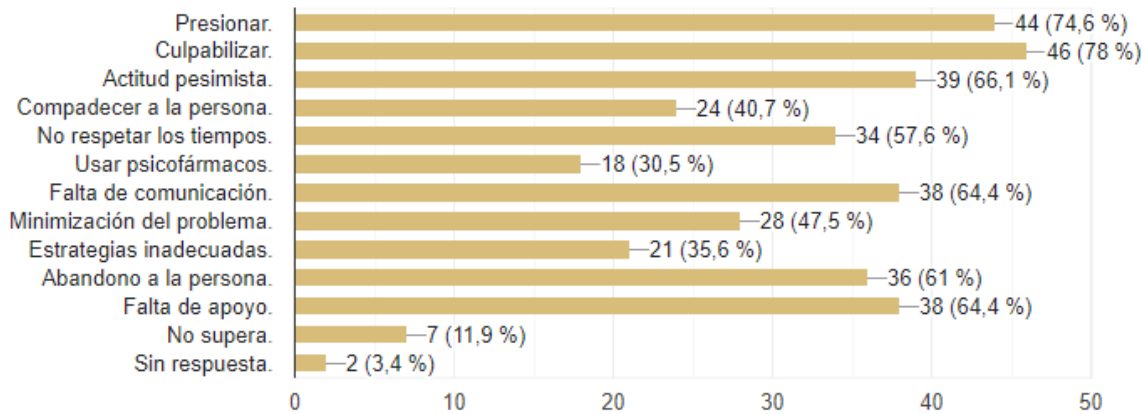
Los indicadores son: humor cambiante, descontrol emocional y aislamiento.

*Gráfica 16: ¿De los siguientes factores cuáles creen que podrían dificultar la solución de la dificultad o problema?*



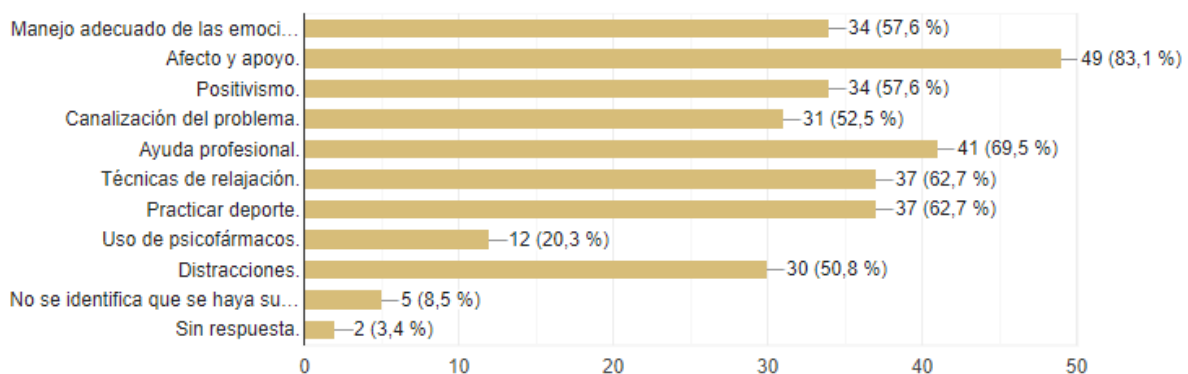
La solución del problema puede verse afectada por: falta de apoyos, inestabilidad emocional y negación del problema.

*Gráfica 17: ¿Cuáles de los siguientes ítems crees que no funcionan ante el problema o dificultad?*



No funciona o ayuda: culpabilizar, presionar, falta de comunicación y falta de apoyos. Los menos significativos son: uso de psicofármacos y estrategias inadecuadas.

Gráfica 18: ¿Cuáles de los siguientes ítems crees que funcionan ante el problema o dificultad?

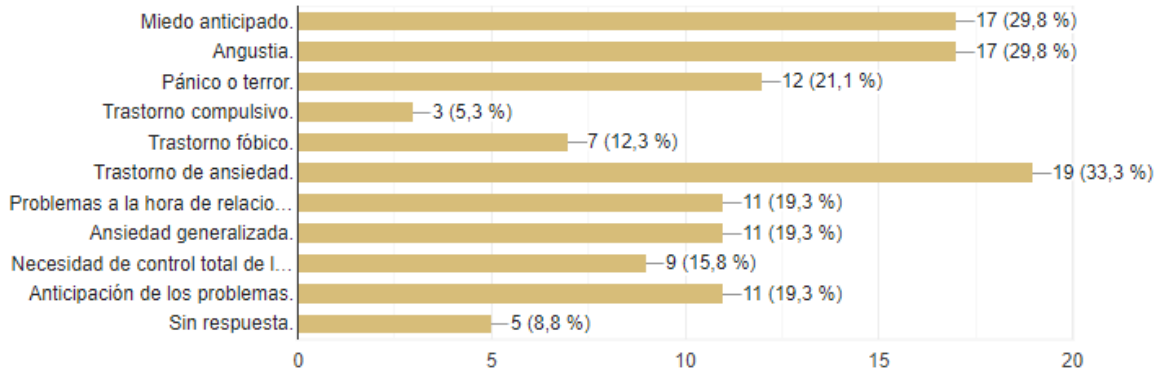


Los que sí funcionan: afecto y apoyo, ayuda profesional, técnica de relajación y práctica deportiva. Por otro lado, lo que no ayuda o complica: uso de fármacos.

#### D. Gestión de la emoción Miedo

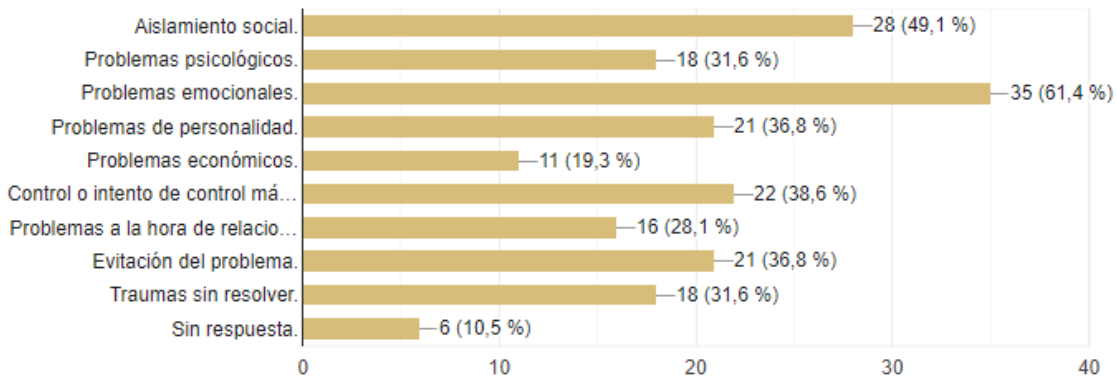
El miedo está presente en un 67,2%, un 43,1% lo identificó en otra/as persona/as y un 15,5% no presenta problemas o dificultades con esta emoción.

Gráfica 19: ¿Qué dificultad relacionada con el miedo presenta/as?



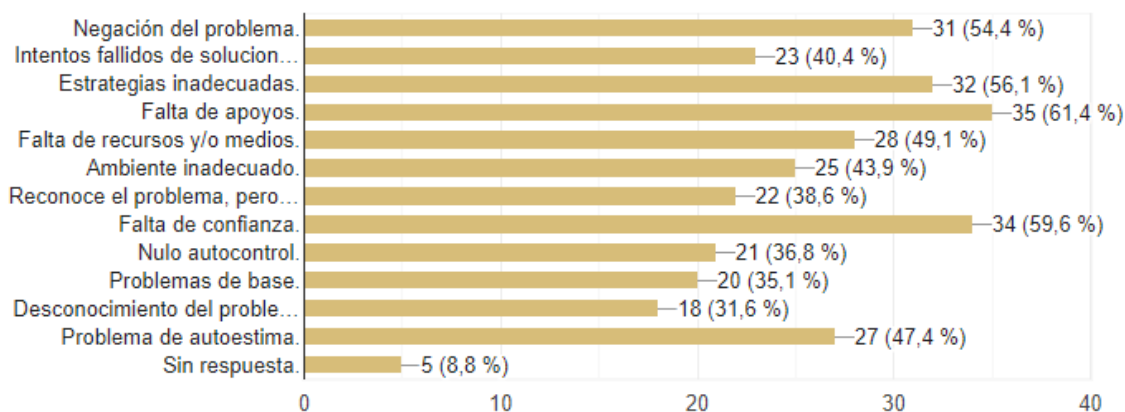
Las principales son: trastornos de ansiedad, miedo anticipado y angustia.

*Gráfica 20: ¿Qué indicadores, de los mostrados a continuación, te hacen creer que esa dificultad está presente?*



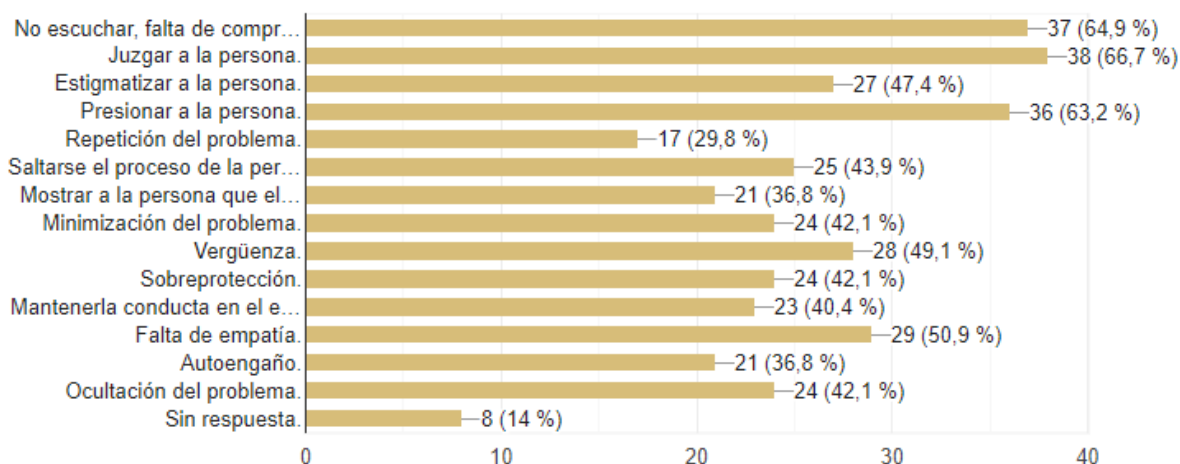
Los indicadores relevantes percibidos en otros/as son: problemas emocionales, aislamiento social y control o intento de control máximo.

*Gráfica 21: ¿De los siguientes factores cuáles creen que podrían dificultar la solución de la dificultad o problema?*



Ante dicha cuestión, la solución del problema puede verse afectada por: falta de apoyos, falta de confianza y estrategias inadecuadas.

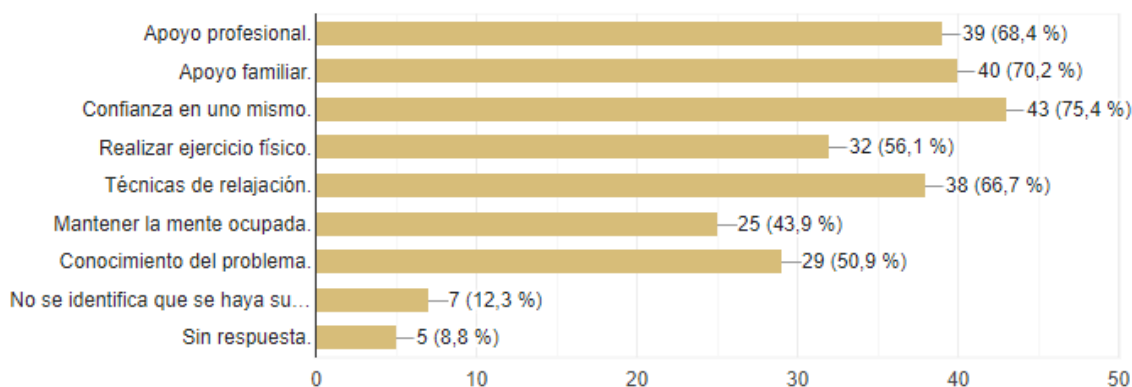
Gráfica 22: ¿Cuáles de los siguientes ítems crees que no funcionan ante el problema o dificultad?



No ayuda o no funciona: no escuchar y/o falta de comprensión, juzgar y presionar a la persona. Lo menos significativo es: repetición del problema.

Gráfica 23: ¿Cuáles de los siguientes ítems crees que funcionan ante el problema o dificultad?

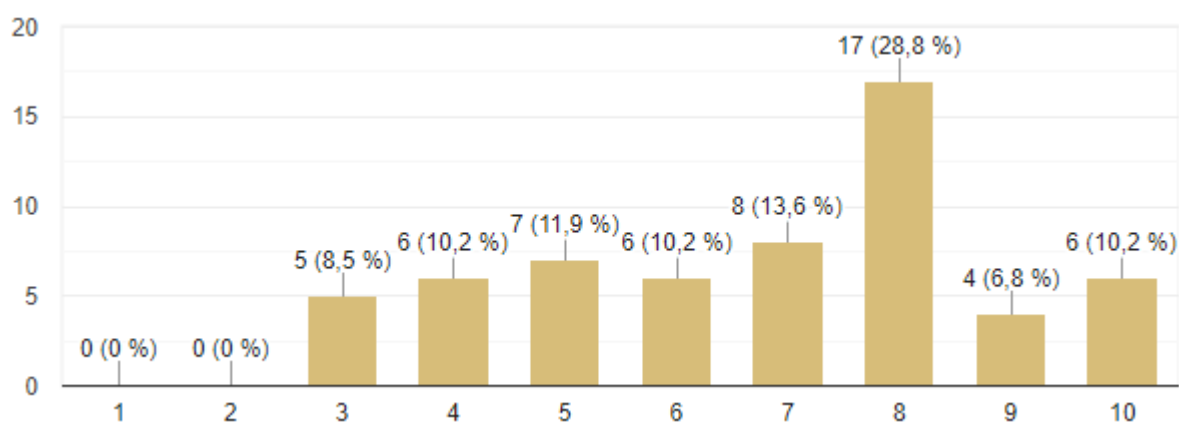




Los que sí ayudan: la confianza en uno mismo, el apoyo familiar y el apoyo profesional.

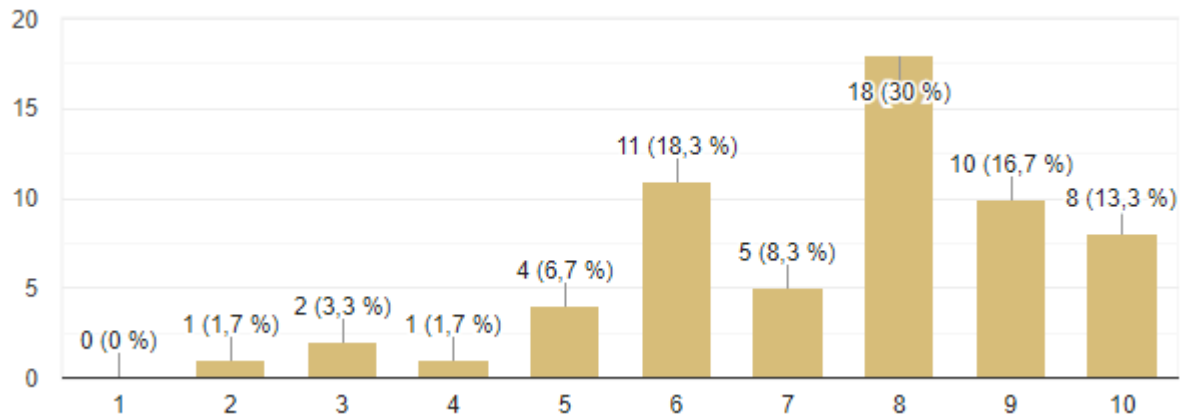
### 4.3. Datos de la resiliencia

Gráfica 24: ¿Cómo calificarías tu nivel de resiliencia durante la pandemia del COVID-19?



En la anterior gráfica se observan los datos de la población en cuanto a su nivel de resiliencia durante la pandemia del COVID-19.

Gráfica 25: ¿Cómo calificarías tu nivel de resiliencia en la actualidad?



Esta gráfica muestra los niveles de resiliencia en la actualidad, tras la pandemia del Covid-19.

## 5. Discusión

A continuación se expondrá la relación entre los resultados obtenidos en la investigación y la información recopilada acerca de las cuatro emociones básicas, la gestión emocional y la resiliencia.

El primer objetivo buscado es “conocer la valoración general percibida de las estrategias de gestión emocional aplicadas por la población entrevistada antes de la pandemia y en la actualidad”

Los resultados obtenidos en los datos (antes y después de la pandemia) indican que se activaron procesos de gestión emocional en las cuatro emociones básicas (placer, rabia-ira-cólera, dolor y miedo), y conductas asociadas resultado del momento vivido.

Tras el paso del tiempo y al finalizar la pandemia, estas emociones se han reducido en cuanto a sus procesos de activación (Confederación de Salud Mental en España 2022; OMS, 2021; Instituto Nacional de Estadística, 2021).

El segundo objetivo: “identificar las estrategias aplicadas y dificultades, dentro de las cuatro emociones básicas exploradas”.

En cuanto a la emoción *Placer*, se observan dificultades expresadas por las personas entrevistadas, y con ello, indicadores que dificultan su propia gestión. Entre ellas, la relación existente del placer con las adicciones psicoactivas y comportamentales, como señala Herrera (2021). Por otro lado, se expresan indicadores que ayudan en la regulación emocional de dicha emoción. Éstos están vinculados a factores intrapersonales como pueden ser tener confianza en uno mismo, tener fuerza de voluntad y querer el cambio.

La emoción *Rabia-Ira-Cólera*, según los/as encuestados/as está más presente en los otros/as. Cómo define Chóliz (2005), esto se debe a que la población se encuentra reprimiendo la emoción para establecer un proceso adaptativo. La búsqueda de apoyos es el factor más representativo en cuanto a los ítems que funcionan en la resolución de la emoción rabia-ira-cólera.

La emoción *Miedo*, está relacionada de forma intrínseca a la emoción *Rabia-Ira-Cólera*. Redorta (2005), define que entre las diferentes gestiones de la agresividad, la ira es una de las respuestas generadas por el miedo. Los apoyos familiares o profesionales son, según la población, una base adecuada para la mejora de la gestión emocional del miedo.

Por último, en lo referente a la emoción *Dolor*. Se trata de una emoción que puede perdurar en el tiempo puesto a la capacidad que tiene el ser humano de adaptarse a esta misma. Es por ello, que existe más facilidad para identificar el dolor en uno/a mismo/a, como se observa en los datos (Álava y Álava, 2018).

Además, las respuestas hacia las dificultades relacionadas con esta emoción, se corroboran con los resultados obtenidos en la OMS (2021) o el INE (2021), ya que define la ansiedad (ítem más representativo en la muestra) como uno de los problemas emocionales más frecuentados por la población, por lo que, la relación directa con el sentimiento de dolor es un dato relevante a la hora de tratar el propio problema.

La búsqueda de apoyos o la falta de ellos, siguen suponiendo el factor fundamental frente a la solvencia o no de dicha emoción. Además, Herrera (2021) define que negar el problema es una de las líneas de actuación del ser humano ante el dolor. En este caso, se trata de un mecanismo que inhibe la propia emoción.

Enfocándonos en el último objetivo “conocer la autovaloración de resiliencia que posee la población universitaria ante las adversidades vividas o percibidas”. Y tras la elaboración y recogida de datos mediante dos escalas, encontramos que existe una alta percepción de resiliencia por parte del alumnado de la Universidad de La Laguna.

## 6. Conclusiones

Tras la pandemia del Covid-19 se ha dado más visibilidad a la salud mental de la población. En ello, observamos todo lo relacionado con las emociones, su gestión y la resiliencia presente entre los individuos. La presente investigación se ha llevado a cabo hacia la población universitaria debido a la importancia de conocer la gestión emocional y resiliencia de personas que en un futuro próximo van a adentrarse a la vida laboral, y con ello, van a vivir situaciones diferentes donde deben requerir un cierto nivel de ambos aspectos nombrados.

Como se ha observado, la activación de gestión emocional entre el alumnado ha disminuido tras la pandemia. Si bien es cierto, que durante ella, los niveles que poseía la población eran elevados, pero actualmente, ha habido una pequeña deficiencia. Es probable que, la situación vivida en el pasado haya requerido con carácter obligatorio la activación constante de activación de gestión emocional. Y sin embargo, tras la vuelta a la normalidad y el entendimiento por parte de la población de la situación vivida, esta activación ha dejado de ser tan importante entre los individuos.

Por otro lado, en cuanto a las emociones estudiadas, podemos observar que lo más relevante en el *Placer* se ve reflejado en la relación intrínseca que éste tiene con las adicciones tanto psicoactivas y comportamentales. Es por ello, que la población, lo enlaza con aspectos negativos que puede conllevar la propia emoción.

La *Rabia-Ira-Cólera*, presenta mayor importancia en dos aspectos esenciales. En primer lugar, la percepción de la población frente a en quién ha observado dicha emoción, siendo este caso, alguien cercano a ellos/as. Por lo que, esto proyecta que aún es necesario obtener mayor regulación emocional frente a la rabia, entendiéndola como consecuencia de otras emociones. Y por otra parte, la necesidad de obtener apoyos familiares y profesionales se han visto totalmente reflejados a la hora de detectar una solución para calmar la gestión de la emoción *Rabia-ira-cólera*. Por tanto, la importancia de la salud mental y la regulación emocional, es una problemática que se encuentra en auge y requiere una adaptación a las personas de forma urgente, para poder educar personas más sanas y seguras emocionalmente.

Lo mismo ocurre con la emoción *Dolor*; sin embargo, ha sido la emoción más reconocida de forma personal, puesto que es una emoción que perdura en el tiempo y a la

cual las personas llegan a acostumbrarse. Además, la existencia de apoyos o no, también son relevantes en cuanto a la percepción de la población universitaria frente a la emoción.

Por último, el *Miedo* se relaciona no sólo con la necesidad de obtener apoyos profesionales y familiares, sino también, radica en la importancia de tener factores intrapersonales que ayuden a solventar situaciones que generen *Miedo*. Entre estos observamos la paciencia o la confianza en uno mismo. Es probable que durante la crisis sanitaria vivida, esta emoción haya sido una de las más reconocidas por la población y es por ello, que se han observado factores de posible ayuda en la regulación emocional de la misma.

Finalmente, la importancia de la resiliencia en este momento actual, la vuelta a la normalidad, y sobre todo, durante la pandemia del Covid-19, ha sido fundamental para conocer cómo se encuentra emocionalmente el alumnado universitario para enfrentarse a un nuevo futuro laboral lleno de experiencias cambiantes y nuevas para cada uno/a de ellos/as. En este caso, ha sido destacable que el nivel de resiliencia observado durante la pandemia no era bajo, ya que la mayor parte de la población se situaba en una posición visualmente “alta”, sin embargo, el paso de la pandemia ha dejado a un alumnado con unos niveles mucho más altos de resiliencia, y con mayor capacidad para adaptarse a las situaciones adversas y frustrantes de forma positiva, adquiriendo un aprendizaje constante de cada momento negativo por el que han pasado.

## Referencias bibliográficas

- Álava, M. A. y Álava, J. L. ( 2018). Los mecanismos de defensa: una comparación teleológica entre Sigmund y Anna Freud. *Perspectivas*, 1(14).
- Alberici, A. y Serreri, P (2005). *Competencias y formación en la edad adulta. Balance de competencias*. Alertes.
- Bandos, A. (2017). *Fobias específicas*. [Tesis de doctorado, Universitat de Barcelona][PDF]. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/115722/1/Fobias%20espec%C3%ADficas.pdf>
- Base de Datos Clínicos de Atención Primaria (2020). *Salud mental en datos: prevalencia de los problemas de salud y consumo de psicofármacos y fármacos relacionados a partir de los registros clínicos de atención primaria*. [PDF] <https://mail.google.com/mail/u/0/#search/alu0101214047%40ull.edu.es?projector=1>
- Bedoya, C. (2016). Efectos del miedo en los trabajadores y la organización. *Estudios Gerenciales*, 32(138), 60-70.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://doi.org/10.19053/20275137.nespecial.2020.11583>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Braverman, M. T. (2001). Applying resilience theory to the prevention of adolescent substance abuse. *Focus*, 7(2), 1-12.
- Bunk, G. P. (1994). La transmisión de las competencias en la formación y el perfeccionamiento profesional de la RFA. *Revista Europea de Formación Profesional*, 1, 8-14.
- Cano-Vindel, A. (1997). *Psicología General. Motivación y Emoción*. Array.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. [Archivo PDF]. <https://www.uv.es/=cholz/asignaturas/motivacion/Proceso%20motivacional.pdf>

- Confederación Salud Mental en España (2022). *La salud mental en cifras*.  
<https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/#espana>
- Compte, A. (2014). *Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda*. [ PDF].  
<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Destino.
- Davidson, R y Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Destino.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416-430.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D., Boyatzis, R. y McKee, A. (2002). *El líder resonante crea más*. Plaza y Janés.
- Grotberg, E. (1995). *The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children*. Universidad de Wisconsin.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy*. Gedisa.
- Herrera Hernández, J. M. (2021). *Manual sobre educación emocional en la infancia y la adolescencia*. Asignatura Trabajo Social con Individuos y Familias, sin editar. Universidad de La Laguna.
- Igartua, J J., Ortega-Mohedano, F. y Arcila-Calderón, C. (2020). Communication use in the times of the coronavirus. A cross-cultural study. *El profesional de la información*, 29(3). 290-318. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.may.18>
- Iglesias, E. B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3).
- Instituto Nacional de Estadística (2021). *La salud mental en la pandemia*.  
[https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INECifrasINE\\_C&cid=1259953225445&p=1254735116567&pagename=ProductosYServicios%2FINECifrasINE\\_C%2FPYSDetalleCifrasINE](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INECifrasINE_C&cid=1259953225445&p=1254735116567&pagename=ProductosYServicios%2FINECifrasINE_C%2FPYSDetalleCifrasINE)



- IZTACALA. (2022). *Inteligencia intrapersonal*. Facultad de estudios superiores IZTACALA. <https://deunam.iztacala.unam.mx/index.php/component/zoo/item/inteligencia-intrapersonal>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Losada, J. C., Rodríguez, L. y Paniagua, F. J. (2020). Comunicación gubernamental y emociones en la crisis del Covid-19 en España. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 23-40. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1467>
- Luthar, S. y Cushing, G. (1999). The construct of resilience: Implications for interventions and social policy. *Development and Psychopathology*, 26 (2), 353-372.
- Mellado, V., Borrachero, A.B., Brígido, M., Melo, L.V., Dávila, M.A., Cañada, F., Conde, M.C., Costillo, E., Cubero, J., Esteban, R., Martínez, G., Ruiz, C., Sánchez, J., Garritz, A., Mellado, L., Vázquez, B., Jiménez, R. y Bermejo, M.L. (2014). Las emociones en la enseñanza de las ciencias. *Enseñanza de las Ciencias*, 32(3), 11-36. <http://dx.doi.org/10.5565/rev/ensciencias.1478>
- Moneo, A., Jiménez, R. y Jiménez, R. (2017). Evolución de la madurez emocional en alumnos de Formación Profesional Básica mediante el empleo de actividades fuera del contexto escolar en el área de las ciencias naturales. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 14 (1), pp. 69-85. [PDF] <https://www.redalyc.org/pdf/920/92049699006.pdf>
- Nicuesa, M (2018). Madurez emocional: definición y características. *Psicología-online*. <https://www.psicologia-online.com/madurez-emocional-definicion-y-caracteristicas-3969.html>
- Nebel-Schwalm, M. S. y David, T. E. (2013). *In Handbook of Treating Variants and Complications in Anxiety Disorders*. Springer New York.
- Nomen, L. (2016). *50 técnicas psicoterapéuticas*. Pirámide.
- Nardone, G (2020). *Emociones: instrucciones de uso*. Herder.
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=>

=Trastornos%20emocionales&text=Se%20calcula%20que%20el%203,a%2019%20a%20%3%B1os%20padecen%20depresi%3%B3n.

Pascual, M. A. (2019) *inteligencia interpersonal e intrapersonal*. Suma felicidad en las redes sociales. <http://sumafelicidad.es/inteligencia-interpersonal-e-intrapersonal>

Pérez (2001). *Proyecto docente para la obtención de la plaza de Profesora Titular*. Universidad de Barcelona, Departamento MIDE.

Plutchik, P. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.

Plutchik, R. (1958). Outlines of a New Theory of Emotion. *Transactions of the New York Academy of Sciences*, 20, 394-403. <https://doi.org/10.1111/j.2164-0947.1958.tb00600.x>

Real Academia Española (2022). *Emoción*. En diccionario de la lengua española (23o ed.). Recuperado el 16 de abril de 2022. <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>

Real Academia Española (2022). *Placer*. En diccionario de la lengua española (23o ed.). Recuperado el 24 de abril de 2022. <https://dle.rae.es/placerae.es/emoci%C3%B3n>

Real Academia Española (2022). *Sentimiento*. En diccionario de la lengua española (23o ed.). Recuperado el 16 de abril de 2022. <https://dle.rae.es/sentimiento>

Real Academia Española (2022). *Sentimiento*. En diccionario de la lengua española (23o ed.). Recuperado el 16 de abril de 2022. <https://dle.rae.es/afecto>

Redorta, J. (2005). *El poder y sus conflictos*. Paidós.

Saéz, C. (2012). ¿Cómo funciona el placer?. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120210/54250914484/como-funciona-el-placer.html>

Salovey, P. y Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Basic Books.

UNADE. (2020). *Inteligencia interpersonal: cómo mejorarla*. UNADE. <https://unade.edu.mx/desarrollar-su-inteligencia-interpersonal/>

Vanistendael, S. (1994). *Resilience: a few key issues*. International Catholic Child Bureau.

White, B., Driver, S. y Warren, A.M. (2008). Considering Resilience in the Rehabilitation of People with Traumatic Disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 53 (1), 9-17.

Zaragoza, J. M. (2013). Historia de las emociones: una corriente historiográfica en expansión. *Asclepio. Archivo Iberoamericano de Historia de la Medicina y Antropología Médica* 65(1), 1-7.  
[https://www.researchgate.net/publication/276223474\\_Historia\\_de\\_las\\_emociones\\_una\\_corriente\\_historiografica\\_en\\_expansion](https://www.researchgate.net/publication/276223474_Historia_de_las_emociones_una_corriente_historiografica_en_expansion)

## Anexos

### Anexo 1. Resultados del Placer

Pregunta	Variable	Porcentaje	Frecuencia
Presenta la emoción	La misma persona	61,7%	37
	En otra persona	43,3%	26
	No identificable	10%	6
Dificultad relacionada con la emoción	Adicciones psicoactivas.	23,3%	14
	- Adicciones comportamentales.	23,3%	14
	- Obsesiones, rituales, manías, etc.	33,3%	20
	- Compulsiones.	21,7%	13
	- Sin respuesta.	26,7%	16
		1,7%	1
Indicadores	- Estado de ánimo cambiante.	49,2%	29
	- Pérdida del control emocional.	52,5%	31
	- Abandono de hábitos.	30,5%	18
	- Problemas afectivos.	30,5%	18
	- Problemas económicos.	28,8%	17
	- Dificultades relacionales.	28,8%	17
	- Dificultades que afectan a terceras personas.	16,9%	10
	- Problemas relacionados con la salud física.	22%	13
	- Problemas relacionados con la salud mental.	40,7%	24
	- Convencionalidad social.	11,9%	7
	- Negativismo.	35,6%	21
	- Sin respuesta.	18,6%	11
	Factores que perpetúan la dificultad	- Negación del problema.	49,2%
- Intentos fallidos de terminar con la conducta.		32,2%	19
- Minimización del problema.		44,1%	26
- Minimización de los efectos visibles.		18,6%	11
- Falta de motivación.		44,1%	26
- Falta de persistencia, de perseverancia.		25,4%	15
- Dificultad para pedir y/o recibir ayuda.		45,8%	27
- Estrategias inadecuadas.		27,1%	16
- Acudir a profesionales especializados/as.		5,1%	3
- No seguir adecuadamente el tratamiento.		15,3%	9
- Falsa sensación de seguridad y/o control.		25,4%	15
- Entorno inadecuado.		23,7%	14
- Sin respuesta.	18,6%	11	
Ítems que no funcionan ante el problema	- Presionar a la persona.	73,3%	44
	- Amenazar a la persona.	55%	33
	- Estigmatizar a la persona.	51,7%	31
	- Juzgar a la persona.	63,3%	38

	- Negación de los problemas que ocasiona en terceras personas.	40%	24
	- Comenzar el proceso de manera obligatoria o sin convencimiento total.	36,7%	22
	- Aceptación de la conducta de manera total o parcial.	28,3%	17
	- Autoengaño.	53,3%	32
	- Ocultamiento.	58,3%	35
	- Mantener la conducta en el entorno privado, pensando que no afecta a su vida social, familiar y/o laboral.	43,3%	26
	- No tener fuerza de voluntad para afrontar el problema.	30%	18
	- Saltarse el proceso de la persona.	31,7%	19
	- Repetición de la conducta.	43,3%	26
	- Minimización del problema.	35%	21
	- Desacreditar las creencias de la persona.	11,7%	7
	- Sin respuesta.		
Ítems que funcionan ante el problema	- Tener fuerza de voluntad.	61,7%	37
	- Tener confianza en uno mismo.	70%	42
	- Plantearse el cambio.	43,3%	26
	- Comprometerse con el cambio.	53,3%	32
	- Querer el cambio.	63,3%	38
	- Presión externa.	8,3%	5
	- Autoengaño.	1,7%	1
	- Abandonar la conducta por un problema mayor.	6,7%	4
	- Ayuda profesional.	60%	36
	- Mantener un estilo de vida más saludable.	36,7%	22
	- Aceptación del problema.	60%	36
	- Salir del entorno que procuraba la conducta.	38,3%	23
	- No se identifica que se haya superado y/o controlado el problema.	5%	3
	- Sin respuesta.	8,3%	5
			1,7%

## Anexo 2. Resultados de Rabia-Ira-Cólera

Pregunta	Variable	Porcentaje	Frecuencia
Presenta la emoción	La misma persona	50%	30
	En otra persona	51,7%	31
	No identificable	20%	12
Dificultad relacionada con la emoción	- Impotencia.	57,6%	34
	- Impulsividad.	59,3%	35
	- Malestar personal.	50,8%	30
	- Injusticias sociales-familiares.	30,5%	18
	- Encierro en uno mismo.	49,2%	29
	- Situaciones que sacan lo peor de uno mismo.	35,6%	21
	- Uso de violencia.	23,7%	14
	- Frustración.	55,9%	33
	- No escuchar.	32,2%	19
	- No pensar.	28,8%	17

	- Incapacidad de control.	28,8%	17
	- Falta de argumentos.	6,8%	4
	- Poca paciencia.	44,1%	26
	- Sin respuesta.	13,6%	8
Indicadores	- Humor cambiante.	54,2%	32
	- Duración de la emoción.	30,5%	18
	- Nerviosismo.	45,8%	27
	- Irritabilidad.	64,4%	38
	- Mala interacción social.	30,5%	18
	- Tomarlo de forma personal.	35,6%	21
	- Mala conducta con los otros.	40,7%	24
	- Conducta inadecuada.	33,9%	20
	- Agotamiento.	44,1%	26
	- Reacciones inadecuadas ante situaciones.	44,1%	26
	- Pérdida de control emocional.	52,5%	31
	- Suma de problemas emocionales.	42,4%	25
	- Clima inadecuado.	18,6%	11
	- Gastos económicos, deudas, complicaciones económicas.	11,9%	7
	- Sin respuesta.	6,8%	4
Factores que perpetúan la dificultad	- Negación del problema.	66,1%	39
	- Intentos fallidos de suprimir la emoción.	40,7%	24
	- Minimización del problema.	50,8%	30
	- Estrategias inadecuadas.	47,5%	28
	- Falta de apoyo.	55,9%	33
	- Otros problemas de base.	40,7%	24
	- Múltiples problemas.	30,5%	18
	- Información negativa.	30,5%	18
	- Nulo interés por solucionarlo.	49,2%	29
	- Sin respuesta.	8,5%	5
Ítems que no funcionan ante el problema	- Falta de comprensión.	64,4%	38
	- Juzgar y estigmatizar.	61%	36
	- Repetición del problema.	25,4%	15
	- Falta de objetivo.	30,5%	18
	- Intento autónomo de cambio.	11,9%	7
	- Forzar el cambio.	52,5%	31
	- Discutir.	62,7%	37
	- No canalización del problema.	40,7%	24
	- Nerviosismo.	40,7%	24
	- Continuación del problema.	27,1%	16
	- Creer insignificante el problema.	45,8%	27
	- Actuar a la defensiva.	52,5%	31
	- Compadecer a la persona.	20,3%	12
	- Culpabilizar a la persona.	61%	36
	- Sin respuesta.	6,8%	4
Ítems que funcionan ante el problema	- Búsqueda de apoyos.	71,2%	42
	- Paciencia.	62,7%	37

- Empatía.	55,9%	33
- Culpabilizarse.	3,4%	2
- Técnicas de relajación.	61%	36
- Estabilidad familiar y social.	57,6%	34
- Conocimiento del problema por parte del núcleo familiar.	50,8%	30
- Expresar el propio sentir.	47,5%	28
- Ayuda de un profesional.	52,5%	31
- Aceptar el problema.	64,4%	38
- No se identifica que se haya superado y/o controlado el problema.	6,8%	4
- Sin respuesta.	6,8%	4

### Anexo 3. Resultados de Dolor

Pregunta	Variable	Porcentaje	Frecuencia
Presenta la emoción	La misma persona	73,3%	44
	En otra persona	33,3%	20
	No identificable	13,3%	8
Dificultad relacionada con la emoción	- Tristeza.	66,1%	39
	- Pena.	44,1%	26
	- Angustia.	52,5%	31
	- Depresión.	9%	23
	- Agobio.	69,5%	41
	- Malestar.	50,8%	30
	- Aislamiento social.	45,8%	27
	- Estrés.	69,5%	41
	- Sensibilidad.	40,7%	24
	- Ansiedad.	67,8%	40
	- Baja fuerza física.	30,5%	18
	- Nulo control de las emociones	32,2%	19
	- Poca motivación.	47,5%	28
	- Actitud negativa.	42,4%	25
	- Sin respuesta.	6,8%	4
Indicadores	- Aislamiento.	50,8%	30
	- Problemas psicológicos.	47,5%	28
	- Consecuencias traumáticas.	30,5%	18
	- Dificultades para relacionarse.	40,7%	24
	- Problemas familiares.	37,3%	22
	- Falta de recursos económicos, materiales y apoyos en general.	22%	13
	- Abandono de hábitos saludables.	33,9%	20
	- Pesimismo.	44,1%	26
	- Descontrol emocional.	50,8%	30
	- Culpa.	44,1%	26
	- Humor cambiante.	52,5%	31
- Emoción prolongada.	20,3%	12	

	- Sin respuesta.	6,8%	4
Factores que perpetúan la dificultad	- Negación del problema.	59,3%	35
	- Soluciones fallidas.	32,2%	19
	- Ambiente familiar inadecuado.	54,2%	32
	- Falta de apoyo psicológico y familiar.	67,8%	40
	- Estrategias inadecuadas.	50,8%	30
	- Falta de motivación, confianza, persistencia, perseverancia.	57,6%	34
	- Traumas sin resolver.	54,2%	32
	- No canalización del problema.	52,5%	31
	- Inestabilidad emocional.	64,4%	38
	- Minimización del problema.	44,1%	26
	- Desconocimiento de la emoción.	37,3%	22
	- Falta de recursos.	42,4%	25
	- Adicción a psicofármacos.	23,7%	14
	- Sin respuesta.	5,1%	3
Ítems que no funcionan ante el problema	- Presionar.	74,6%	44
	- Culpabilizar.	78%	46
	- Actitud pesimista.	66,1%	39
	- Compadecer a la persona.	40,7%	24
	- No respetar los tiempos.	57,6%	34
	- Usar psicofármacos.	30,5%	18
	- Falta de comunicación.	64,4%	38
	- Minimización del problema.	47,5%	28
	- Estrategias inadecuadas.	35,6%	21
	- Abandono a la persona.	61%	36
	- Falta de apoyo.	64,4%	38
	- No supera.	11,9%	7
	- Sin respuesta.	3,4%	2
Ítems que funcionan ante el problema	- Manejo adecuado de las emociones.	57,6%	34
	- Afecto y apoyo.	83,1%	49
	- Positivismo.	57,6%	34
	- Canalización del problema.	52,5%	31
	- Ayuda profesional.	69,5%	41
	- Técnicas de relajación.	62,7%	37
	- Practicar deporte.	62,7%	37
	- Uso de psicofármacos.	20,3%	12
	- Distracciones.	50,8%	30
	- No se identifica que se haya superado y/o controlado el problema.	8,5%	5
	- Sin respuesta.	3,4%	2

## Anexo 4. Resultados del Miedo



Pregunta	Variable	Porcentaje	Frecuencia
Presenta la emoción	La misma persona	62,7%	39
	En otra persona	43,1%	25
	No identificable	15,5%	9
Dificultad relacionada con la emoción	- Miedo anticipado.	29,8%	17
	- Angustia.	29,8%	17
	- Pánico o terror.	21,1%	12
	- Trastorno compulsivo.	5,3%	3
	- Trastorno fóbico.	12,3%	7
	- Trastorno de ansiedad.	33,3%	19
	- Problemas a la hora de relacionarse.	19,3%	11
	- Ansiedad generalizada.	19,3%	11
	- Necesidad de control total de la vida.	15,8%	9
	- Anticipación de los problemas.	19,3%	11
	- Sin respuesta.	8,8%	5
Indicadores	- Aislamiento social.	49,1%	28
	- Problemas psicológicos.	31,6%	18
	- Problemas emocionales.	61,4%	35
	- Problemas de personalidad.	36,8%	21
	- Problemas económicos.	19,3%	11
	- Control o intento de control máximo del día a día.	38,6%	22
	- Problemas a la hora de relacionarse con	28,1%	16
	- Evitación del problema.	36,8%	21
	- Traumas sin resolver.	31,6%	18
	- Sin respuesta.	10,5%	6
	Factores que perpetúan la dificultad	- Negación del problema.	54,4%
- Intentos fallidos de solucionar el problema.		40,4%	23
- Estrategias inadecuadas.		56,1%	32
- Falta de apoyos.		61,4%	35
- Falta de recursos y/o medios.		49,1%	28
- Ambiente inadecuado.		43,9%	25
- Reconoce el problema, pero no quiere ponerle solución.		38,6%	22
- Falta de confianza.		59,6%	34
- Nulo autocontrol.		36,8%	21
- Problemas de base.		35,1%	20
- Desconocimiento del problema.		31,6%	18
- Problema de autoestima.	47,4%	27	
- Sin respuesta.	8,8%	5	
Ítems que no funcionan ante el problema	- No escuchar, falta de comprensión.	64,9%	37
	- Juzgar a la persona.	66,7%	38
	- Estigmatizar a la persona.	47,4%	27
	- Presionar a la persona.	63,2%	36
	- Repetición del problema.	29,8%	17
	- Saltarse el proceso de la persona.	43,9%	25
	- Mostrar a la persona que el problema no es grave.	36,8%	21
- Minimización del problema.	42,1%	24	

	- Vergüenza.	49,1%	28
	- Sobreprotección.	42,1%	24
	- Mantener la conducta en el entorno privado.	40,4%	23
	- Falta de empatía.	50,9%	29
	- Autoengaño.	36,8%	21
	- Ocultación del problema.	42,1%	24
	- Sin respuesta.	14%	8
Ítems que funcionan ante el problema	- Apoyo profesional.	68,4%	39
	- Apoyo familiar.	70,4%	40
	- Confianza en uno mismo.	75,4%	43
	- Realizar ejercicio físico.	56,1%	32
	- Técnicas de relajación.	66,7%	38
	- Mantener la mente ocupada.	43,9%	25
	- Conocimiento del problema.	50,9%	29
	- No se identifica que se haya superado y/o controlado el problema.	12,3%	7
	- Sin respuesta.	8,8%	5

### Anexo 5: Resultados de la evaluación de la resiliencia

Escala	Resultados durante el COVID-19		Resultados en la actualidad	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1	0	0%	0	0%
2	0	0%	1	1,7 %
3	5	8,3%	2	3,3%
4	6	10%	1	1,7 %
5	7	11,7 %	4	6,6%
6	6	10%	11	18,3%
7	8	11,7 %	5	8,3%
8	17	28,3%	18	30%
9	4	6,6%	10	16,7%
10	6	10%	8	13,3%

### Anexo 6: Resultados de la evaluación de la gestión emocional

Escala	Resultados durante el COVID-19		Resultados en la actualidad	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1	1	1,7 %	1	1,7 %
2	1	1,7 %	2	3,3%
3	6	10%	2	3,3%
4	9	15%	5	8,3%
5	6	10%	7	11,7 %
6	11	18,3%	13	21,7 %
7	13	21,7%	5	8,3%
8	8	13,3%	17	28,3%
9	2	3,3%	6	10%
10	3	5%	2	3,3%

## **Anexo 7: Formulario a completar por los participantes**

### Preguntas sobre Placer:

*¿Presentas dicha emoción o conoces a alguien cercano que la manifieste?*

- Yo.
- Otra persona.
- No identificable.

*¿Qué dificultad relacionada con el placer presenta/as?*

- Adicciones psicoactivas. (dependencia a sustancias ilegales y/o legales)
- Adicciones comportamentales. (dependencia a una conducta: ludopatía, adicción a las compras, al sexo, a los videojuegos, etc.)
- Obsesiones, rituales, manías, etc.
- Compulsiones. (Comportamientos repetitivos que te sientes impulsado a realizar)

- Otros.
- Sin respuesta.

*¿Qué indicadores, de los mostrados a continuación, te hacen creer que esa dificultad está presente?*

- Estado de ánimo cambiante.
- Pérdida del control emocional.
- Abandono de hábitos.
- Problemas afectivos.
- Problemas económicos.
- Dificultades relacionales.
- Dificultades que afectan a terceras personas.
- Problemas relacionados con la salud física.
- Problemas relacionados con la salud mental.
- Convencionalidad social.
- Negativismo.
- Otros.
- Sin respuesta.

*¿De los siguientes factores cuáles creen que podrían dificultar la solución de la dificultad o problema?*

- Negación del problema.
- Intentos fallidos de terminar con la conducta.
- Minimización del problema.
- Minimización de los efectos visibles.
- Falta de motivación.
- Falta de persistencia, de perseverancia.
- Dificultad para pedir y/o recibir ayuda.
- Estrategias inadecuadas.
- Acudir a profesionales especializados/as.
- No seguir adecuadamente el tratamiento (médico, psicoterapéutico).
- Falsa sensación de seguridad y/o control.
- Entorno inadecuado.
- Otros.

- Sin respuesta.

*Partiendo de tu experiencia personal o cercana, ¿cuáles de los siguientes ítems crees que no funcionan ante el problema o dificultad?*

- Presionar a la persona.
- Amenazar a la persona.
- Estigmatizar a la persona.
- Juzgar a la persona.
- Negación de los problemas que ocasiona en terceras personas.
- Comenzar el proceso de manera obligatoria o sin convencimiento total.
- Aceptación de la conducta de manera total o parcial.
- Autoengaño.
- Ocultamiento.
- Mantenerla conducta en el entorno privado, pensando que no afecta a su vida social, familiar y/o laboral.
- No tener fuerza de voluntad para afrontar el problema.
- Saltarse el proceso de la persona.
- Repetición de la conducta.
- Minimización del problema.
- Desacreditar las creencias de la persona.
- Otros.
- Sin respuesta.

*Partiendo de tu experiencia personal o cercana, ¿cuáles de los siguientes ítems crees que funcionan ante el problema o dificultad? (¿Qué le permite seguir viviendo y lograr estar mejor en su calidad de vida? ¿Qué crees le ha ayudado para mejorar o superar?).*

- Tener fuerza de voluntad.
- Tener confianza en uno mismo.
- Plantearse el cambio.
- Comprometerse con el cambio.
- Querer el cambio.
- Presión externa.
- Autoengaño.

- Abandonar la conducta por un problema mayor. (enfermedad, problemas familiares, problemas económicos, etc.)
- Ayuda profesional.
- Mantener un estilo de vida más saludable.
- Aceptación del problema.
- Salir del entorno que procuraba la conducta.
- Otros.
- No se identifica que se haya superado y/o controlado el problema.
- Sin respuesta.

Preguntas sobre Rabia-ira-cólera:

*¿Presentas dicha emoción o conoces a alguien cercano que la manifieste?*

- Yo.
- Otra persona.
- No identificable.

*¿Qué dificultad relacionada con la rabia-ira-cólera presenta/as?*

- Impotencia.
- Impulsividad.
- Malestar personal.
- Injusticias sociales-familiares.
- Encierro en uno mismo.
- Situaciones que sacan lo peor de uno mismo.
- Uso de violencia.
- Frustración.
- No escuchar.
- No pensar.
- Incapacidad de control.
- Falta de argumentos.
- Poca paciencia.
- Otros.
- Sin respuesta.

*¿Qué indicadores, de los mostrados a continuación, te hacen creer que esa dificultad está presente?*

- Humor cambiante.
- Duración de la emoción.
- Nerviosismo.
- Irritabilidad.
- Mala interacción social.
- Tomarlo de forma personal.
- Mala conducta con los otros.
- Conducta inadecuada.
- Agotamiento.
- Reacciones inadecuadas ante situaciones.
- Pérdida de control emocional.
- Suma de problemas emocionales.
- Clima inadecuado.
- Gastos económicos, deudas, complicaciones económicas.
- Otros.
- Sin respuesta.

*¿De los siguientes factores cuáles creen que podrían dificultar la solución de la dificultad o problema?*

- Negación del problema.
- Intentos fallidos de suprimir la emoción.
- Minimización del problema.
- Estrategias inadecuadas.
- Falta de apoyo.
- Otros problemas de base.
- Múltiples problemas.
- Información negativa.
- Nulo interés por solucionarlo.
- Otros.
- Sin respuesta.

*Partiendo de tu experiencia personal o cercana, ¿cuáles de los siguientes ítems crees que no funcionan ante el problema o dificultad?*

- Falta de comprensión.
- Juzgar y estigmatizar.
- Repetición del problema.
- Falta de objetivo.
- Intento autónomo de cambio.
- Forzar el cambio.
- Discutir.
- No canalización del problema.
- Nerviosismo.
- Continuación del problema.
- Creer insignificante el problema.
- Actuar a la defensiva.
- Compadecer a la persona.
- Culpabilizar a la persona.
- Otros.
- Sin respuesta.

*Partiendo de tu experiencia personal o cercana, ¿cuáles de los siguientes ítems crees que funcionan ante el problema o dificultad? (¿Qué le permite seguir viviendo y lograr estar mejor en su calidad de vida? ¿Qué crees le ha ayudado para mejorar o superar?).*

- Búsqueda de apoyos.
- Paciencia.
- Empatía.
- Culpabilizarse.
- Técnicas de relajación.
- Estabilidad familiar y social.
- Conocimiento del problema por parte del núcleo familiar.
- Expresar el propio sentir.
- Ayuda de un profesional.
- Aceptar el problema.
- Otros.



- No se identifica que se haya superado y/o controlado el problema.
- Sin respuesta.

Preguntas sobre Dolor:

*¿Presentas dicha emoción o conoces a alguien cercano que la manifieste?*

- Yo.
- Otra persona.
- No identificable.

*¿Qué dificultad relacionada con el dolor presenta/as?*

- Tristeza.
- Pena.
- Angustia.
- Depresión.
- Agobio.
- Malestar.
- Aislamiento social.
- Estrés.
- Sensibilidad.
- Ansiedad.
- Baja fuerza física.
- Nulo control de las emociones
- Poca motivación.
- Actitud negativa.
- Otros.
- Sin respuesta.

*¿Qué indicadores, de los mostrados a continuación, te hacen creer que esa dificultad está presente?*

- Aislamiento.
- Problemas psicológicos.
- Consecuencias traumáticas.

- Dificultades para relacionarse.
- Problemas familiares.
- Falta de recursos económicos, materiales y apoyos en general.
- Abandono de hábitos saludables.
- Pesimismo.
- Descontrol emocional.
- Culpa.
- Humor cambiante.
- Emoción prolongada.
- Otros.
- Sin respuesta.

*¿De los siguientes factores cuáles creen que podrían dificultar la solución de la dificultad o problema?*

- Negación del problema.
- Soluciones fallidas.
- Ambiente familiar inadecuado.
- Falta de apoyo psicológico y familiar.
- Estrategias inadecuadas.
- Falta de motivación, confianza, persistencia, perseverancia.
- Traumas sin resolver.
- No canalización del problema.
- Inestabilidad emocional.
- Minimización del problema.
- Desconocimiento de la emoción.
- Falta de recursos.
- Adicción a psicofármacos.
- Otros.
- Sin respuesta.

*Partiendo de tu experiencia personal o cercana, ¿cuáles de los siguientes ítems crees que no funcionan ante el problema o dificultad?*

- Presionar.
- Culpabilizar.

- Actitud pesimista.
- Compadecer a la persona.
- No respetar los tiempos.
- Usar psicofármacos.
- Falta de comunicación.
- Minimización del problema.
- Estrategias inadecuadas.
- Abandono a la persona.
- Falta de apoyo.
- Otros.
- No supera.
- Sin respuesta.

*Partiendo de tu experiencia personal o cercana, ¿cuáles de los siguientes ítems crees que funcionan ante el problema o dificultad? (¿Qué le permite seguir viviendo y lograr estar mejor en su calidad de vida? ¿Qué crees le ha ayudado para mejorar o superar?).*

- Manejo adecuado de las emociones.
- Afecto y apoyo.
- Positivismo.
- Canalización del problema.
- Ayuda profesional.
- Técnicas de relajación.
- Practicar deporte.
- Uso de psicofármacos.
- Distracciones.
- No se identifica que se haya superado y/o controlado el problema.
- Otros.
- Sin respuesta.

#### Preguntas sobre Miedo:

*¿Presentas dicha emoción o conoces a alguien cercano que la manifieste?*

- Yo.

- Otra persona.
- No identificable.

*¿Qué dificultad relacionada con el miedo presenta/as?*

- Miedo anticipado.
- Angustia.
- Pánico o terror.
- Trastorno compulsivo.
- Trastorno fóbico.
- Trastorno de ansiedad.
- Problemas a la hora de relacionarse.
- Ansiedad generalizada.
- Necesidad de control total de la vida.
- Anticipación de los problemas.
- Otros.
- Sin respuesta.

*¿Qué indicadores, de los mostrados a continuación, te hacen creer que esa dificultad está presente?*

- Aislamiento social.
- Problemas psicológicos.
- Problemas emocionales.
- Problemas de personalidad.
- Problemas económicos.
- Control o intento de control máximo del día a día.
- Problemas a la hora de relacionarse con
- Evitación del problema.
- Traumas sin resolver.
- Otros.
- Sin respuesta.

*¿De los siguientes factores cuáles creen que podrían dificultar la solución de la dificultad o problema?*

- Negación del problema.

- Intentos fallidos de solucionar el problema.
- Estrategias inadecuadas.
- Falta de apoyos.
- Falta de recursos y/o medios.
- Ambiente inadecuado.
- Reconoce el problema, pero no quiere ponerle solución.
- Falta de confianza.
- Nulo autocontrol.
- Problemas de base.
- Desconocimiento del problema.
- Problema de autoestima.
- Otros.
- Sin respuesta.

*Partiendo de tu experiencia personal o cercana, ¿cuáles de los siguientes ítems crees que no funcionan ante el problema o dificultad?*

- No escuchar, falta de comprensión.
- Juzgar a la persona.
- Estigmatizar a la persona.
- Presionar a la persona.
- Repetición del problema.
- Saltarse el proceso de la persona.
- Mostrar a la persona que el problema no es grave.
- Minimización del problema.
- Vergüenza.
- Sobreprotección.
- Mantenerla conducta en el entorno privado, pensando que no afecta a su vida social, familiar y/o laboral.
- Falta de empatía.
- Autoengaño.
- Ocultación del problema.
- Otros.
- Sin respuesta.

*Partiendo de tu experiencia personal o cercana, ¿cuáles de los siguientes ítems crees que funcionan ante el problema o dificultad? (¿Qué le permite seguir viviendo y lograr estar mejor en su calidad de vida? ¿Qué crees le ha ayudado para mejorar o superar?).*

- Apoyo profesional.
- Apoyo familiar.
- Confianza en uno mismo.
- Realizar ejercicio físico.
- Técnicas de relajación.
- Mantener la mente ocupada.
- Conocimiento del problema.
- Otros.
- No se identifica que se haya superado y/o controlado el problema.
- Sin respuesta.

#### Preguntas sobre evolución en la gestión de las emociones

*Del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu gestión de las cuatro emociones básicas (placer, rabia-ira-cólera, dolor y miedo) durante la pandemia del COVID-19?*

*Del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu gestión de las cuatro emociones básicas (placer, rabia-ira-cólera, dolor y miedo) en la actualidad?*

#### Preguntas sobre evolución de la resiliencia

*Por otro lado, entendiendo la resiliencia, como la capacidad que tiene el ser humano para superar circunstancias traumáticas, transformando ese dolor en fuerza y aprendizaje.*

- *Del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu nivel de resiliencia durante la pandemia del COVID-19?*
- *Del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu nivel de resiliencia en la actualidad?*