

ASPECTOS SOCIOLÓGICOS, FORTALEZAS E INTELIGENCIA EMOCIONAL: COVID 19

SOCIOLOGICAL ASPECTS,
STRENGTHS AND EMOTIONAL
INTELLIGENCE: COVID 19

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Nerea Martínez Pérez

Tutorizada por María del Carmen Capote Morales

Curso académico 2019 - 2020
Facultad de Psicología y Logopedia

RESUMEN:

Ante la necesidad de ver cómo estamos viviendo una situación de pandemia con cuarentena, el presente estudio, desde un enfoque de psicología positiva pretende realizar un análisis exploratorio de cómo se está viviendo esta situación, conocer los niveles de fortalezas e inteligencia emocional y la relación entre estas dos, además de las diferencias significativas por sexo. A 203 personas Canarias y peninsulares, con edades comprendidas entre los 14 y 58, se les aplica, por vía online, un cuestionario sociológico, además de la escala de fortaleza (ad - hoc) y del TMMS 24 de inteligencia emocional. Los resultados indican que se informan sobre todo por redes sociales; predominan actividades tecnológicas, actividades del hogar y no realizan casi actividades creativas; predomina la ansiedad, enfado - molestia y esperanza; existen relaciones significativas entre algunas fortalezas e inteligencia emocional; Las personas que más comprenden las emociones son las que mejor las regulan, presentando mayores virtudes salvo en sabiduría; y además existen diferencias significativas en justicia, amor, civismo y gratitud para las mujeres y perspectiva para los hombres. Todo esto nos puede llevar a la necesidad de potenciar las fortalezas y la gestión emocional.

Palabras clave: Covid - 19, fortalezas, inteligencia emocional y aspectos sociológicos.

ABSTRACT:

Given the need to see how we are experiencing a quarantine pandemic situation, this study, from a positive psychology perspective, aims to carry out an exploratory analysis of how this situation is being experienced, to know the levels of strengths and emotional intelligence and the relationship between these two, in addition to the significant differences by sex. To 203 Canary and peninsular people, aged between 14 and 58, a sociological questionnaire is applied online, in addition to the strength scale (ad - hoc) and the TMMS 24 for emotional intelligence. The results indicate that they are mainly informed by social networks; Technological activities, household activities predominate and they do not carry out almost creative activities; anxiety, anger - annoyance and hope predominate; there are significant relationships between some strengths and emotional intelligence; The people who best understand emotions are the ones who best regulate them, presenting greater virtues except in wisdom; And there are also significant differences in justice, love, civility and gratitude for women and perspective for men. All this can lead us to the need to strengthen strengths and emotional management.

Key Words: *Covid - 19, strengths, emotional intelligence and sociological aspects.*

MARCO TEÓRICO:

A lo largo de los siglos nos hemos visto expuestos a 5 grandes pandemias: Viruela, sarampión, gripe española, peste negra y VIH, que derivaron en millones de muertes. La mayoría de ellas ya tienen vacuna, a excepción del VIH, hoy por hoy enfermedad crónica. Viéndonos actualmente expuestos a una nueva pandemia: El coronavirus.

El pasado septiembre, la organización Mundial de la Salud, advertía del riesgo de una posible pandemia global, produciéndose esta finalmente unos meses después, en china en el 2019, comúnmente conocida como COVID - 19. Finalmente, el 11 de marzo de 2020, la OMS declaró la existencia de esta pandemia global, la primera de la historia por este tipo de virus y del que aún sabemos muy poco.

Desde algunos estudios psicológicos, se ha visto que el estado de alarma nacional derivado de la epidemia del COVID - 19, genera en muchos de nosotros emociones como el miedo, la ansiedad, el estrés y el malestar emocional en un contexto de incertidumbre y de sobreinformación (Duan y Zhu, 2020). En este sentido, la inteligencia emocional, nos aporta una dimensión teórica desde la que podemos analizar el papel que desempeña el desarrollo de las habilidades emocionales en la resolución y afrontamiento, así como, en las relaciones interpersonales (Brackett et al., 2011; Mayer et al., 2008), lo que unido a la necesidad de potenciar nuestras fortalezas mentales, es prioritario en tiempos de emergencia sanitaria por epidemias como la actual, pues nos permite sobrellevar esta adversa situación saliendo más fortalecidos de ella. Para activar, y reforzar positivamente estas fortalezas se precisa de una visión optimista centrada en la esperanza, que generará un pensamiento positivista y afianzará nuestra capacidad de respuesta eficaz ante sucesos vitales, extremadamente estresantes, como el derivado de esta situación, que requiere de medidas tan drásticas como el confinamiento. Por otro lado Ferrer plantea que “es crucial considerar la dimensión de género como categoría significativa

al abordar los efectos psicosociales de la pandemia del COVID - 19”, puesto que, “las mujeres son las que suelen trabajar en mayor proporción en profesiones denominadas esenciales durante esta crisis (ej, personal sanitario, farmacias, limpiadoras...)” son las más vulnerables ante esta nueva enfermedad y teniendo una gran dificultad para poder conciliar su vida personal, debido a que las “tareas de cuidados y educativas han aumentado de forma significativa durante esta situación de confinamiento”. (Ferrer, 2020, pp.8-9).

Todo lo expuesto hasta ahora, evidencia la gran necesidad que existe actualmente de analizar las fortalezas, como repertorio de estrategias para manejar dichas situaciones adversas, generadoras de malestar y estrés, y su impacto directo sobre la protección de nuestra salud y bienestar.

Por este motivo, el presente trabajo se centra, desde el enfoque de la psicología positiva, en las fortalezas e inteligencia emocional de las personas, para analizar la relación existente entre estas, las diferencias con respecto al género, además de indagar en aspectos sociológicos en un contexto de alarma nacional con confinamiento. Para ello se han tenido en cuenta varios experimentos con respecto a las fortalezas e inteligencia emocional.

En estos últimos años, se ha ido recabando más información y profundizado sobre las fortalezas del carácter, pasando de un análisis colectivo a uno más individualizado. Los dos autores más relevantes de este tema son Peterson y Seligman (2004) representaron las características o manifestaciones psicológicas de las virtudes clásicas, desde una perspectiva positiva, proponiendo una taxonomía formada por 24 fortalezas humanas y 6 virtudes principales, apoyado en bases teóricas, y defendida a partir de la revisión de diferentes escritos y manifestaciones fisiológicas, teológicas y culturales (Cosentino, 2010). Siendo dicha estructura la siguiente:

1. Sabiduría y conocimiento
<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas. • Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar. • Apertura mental: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento. • Amor por el saber: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento. • Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros
2. Coraje
<ul style="list-style-type: none"> • Integridad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de forma genuina. • Valentía: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor. • Persistencia: finalizar lo que se empieza. • Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.
3. Humanidad
<ul style="list-style-type: none"> • Bondad: hacer favores y ayudar a los demás. • Amor: Valorar las relaciones cercanas con los demás. • Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.
4. Justicia
<ul style="list-style-type: none"> • Imparcialidad: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad. • Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo. • Ciudadanía: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.
5. Templanza
<ul style="list-style-type: none"> • Misericordia/Clemencia: perdonar a aquellos que nos han hecho daño. • Modestia/Humildad: dejar que los logros propios hablen por sí mismos. • Prudencia: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que uno podría arrepentirse.
<ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación: regular lo que uno siente y hace.
6. Trascendencia
<ul style="list-style-type: none"> • Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia, o la destreza en todos los ámbitos de la vida. • Gratitud: ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden. • Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo. • Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás. • Espiritualidad: tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido de la vida.

Aunque no hay demasiados estudios que abordan las fortalezas personales, si se han efectuado análisis de variables a través de algunos estudios, del 2004 al 2012:

- Los **resultados de diversos estudios** como los de: park et al (2004), Peterson y Seligman (2004), Shimai et al (2006), Linley et al (2007), Ruch et al. (2010), Furnham y Lester (2012), Karris y Craighead (2012), y, littman – ovadia y lavy (2012) expresan que las mujeres obtuvieron puntajes más altos que los hombres en las fortalezas de carácter interpersonal, como la bondad y el amor. Así como los hallazgos de Shimai et al (2006), linley et al (2007), ruch et al (2010), Karris y Craighead (2012), y, littmann – ovadia y lavy (2012) mostraron que las mujeres tenían calificaciones más altas en la gratitud, mientras que los hombres en la creatividad.
- **Peterson et al (2006)** comparó los puntajes de VIA-IS en cincuenta y cuatro naciones de Estados Unidos, en el que se encontró que el orden de clasificación de las fortalezas era similar, siendo la amabilidad, la equidad, la honestidad, la gratitud y la mentalidad abierta, las fortalezas más destacadas, mientras que la prudencia, modestia y autorregulación fueron las más bajas. Además, se encontraron diferencias de género; las mujeres obtuvieron puntajes más altos que los hombres en fortalezas de humanidad como el amor y la bondad.
- **Linley y col. (2007)** en su estudio, las mujeres generalmente obtuvieron puntuaciones más altas que los hombres en casi todas las fortalezas con excepción de la creatividad.

- **Ruch et al (2010)** obtuvieron puntajes más altos para las mujeres en amor, amabilidad, apreciación de la belleza, y excelencia y gratitud, y en los hombres en creatividad, mentalidad abierta, perspectiva y liderazgo.
- **Park et al (2004)** no encontraron ninguna relación entre ciertas variables demográficas (como la edad) y las fortalezas.
- **Linley et al (2007)** encontraron pequeñas asociaciones positivas pero significativas con la edad. Siendo las correlaciones más fuertes con las fortalezas de curiosidad, amor, aprendizaje, equidad, autorregulación, y perdón.
- **Ruch y col (2010)** encontraron que la edad avanzada correlaciona con puntuaciones más altas para las fortalezas de templanza como la autorregulación, la modestia, la prudencia y el perdón.
- **Peterson y seligman (2004)** descubrieron que los jóvenes obtuvieron puntajes un tanto más altos que los adultos en la subescala de humor.
- **Ruch y col (2010)** encontraron correlaciones significativas: Los participantes de mayor nivel educativo, obtuvieron puntajes más altos en las fortalezas relacionadas con la sabiduría y el conocimiento (el amor por el aprendizaje, la mentalidad abierta y la curiosidad).
- **Carla Santana Felipe (2019)** encontró que las personas que se consideraban como no religiosas se identificaban más con las fortalezas de humor, igualdad, amor por el aprendizaje, mente abierta e inteligencia social.

En cuanto a la inteligencia emocional, Daniel Goleman (1996) la define como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”.

Dentro de este área, nos centraremos, específicamente, en la relación que existe entre la inteligencia emocional (enfaticando la regulación de emociones) y las fortalezas, ya que, la primera juega un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de la segunda. (Agnès Ros - Morente, Alsinet Mora et al, 2018).

En uno de los últimos estudios llevado a cabo por Ros - Morente, Alsinet Mora et al (2018), se analizó la relación entre la inteligencia emocional, el afecto positivo y las fortalezas y virtudes descritas en el VIA, obteniéndose una correlación positiva y significativa entre las fortalezas y la escala TMMS 24 en claridad emocional y reparación emocional, mientras que en la atención emocional las correlaciones fueron más selectivas, surgiendo correlaciones positivas y significativas para todas las virtudes, con excepción de la templanza. Además, en dicho modelo se comprobó que las variables del TMMS 24 contribuyen a predecir las virtudes.

A parte del estudio anteriormente nombrado, existen otros previos, en los que se muestra que el carácter está asociado con las habilidades emocionales y el afecto positivo, haciéndose patente, que algunas fortalezas y virtudes producen correlaciones más altas que otras. (Lyubomirsky et al.,2005).

En síntesis, el presente trabajo tiene como objetivos realizar un análisis exploratorio, tratando así de profundizar en varias cuestiones tales como: la forma en la que están viviendo esta situación (aspectos sociológicos), la relación entre las fortalezas y la inteligencia emocional, y, la diferencias significativas por sexo, en el contexto de una crisis sanitaria derivada del COVID - 19 y la situación de confinamiento.

MÉTODO:

DISEÑO:

Se ha llevado a cabo un estudio descriptivo correlacional, en el que se ha analizado las frecuencias, para ver la distribución de las variables relevantes, las varianzas mediante un T-Test para muestras independientes, comparando las medidas entre: sexo - fortalezas y sexo - inteligencia emocional y los coeficientes de correlación lineal de Pearson para ver si existían relaciones significativas entre fortalezas - inteligencia emocional.

PARTICIPANTES:

Se utilizó una muestra de conveniencia formada por un total de 203 personas (133 mujeres (66%), 69 hombres (34%)) de la península (12%) y de Canarias (88%), *figura 1*, (viéndose la distribución por islas en la *Tabla 1*).

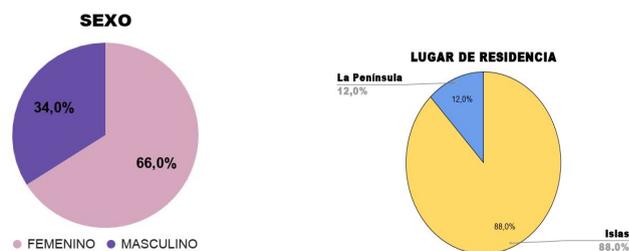


Figura 1. % del sexo total y del lugar de residencia

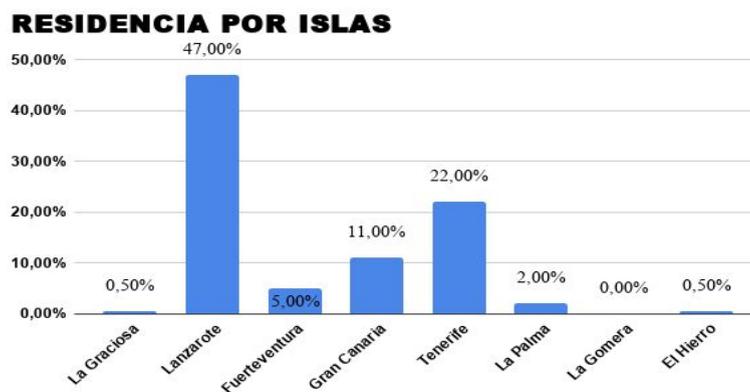


Tabla 1. Porcentaje de población por isla.

También, cabe destacar que el cuestionario fue dividido en dos bloques. En el primero (tu casa interior 1) participaron un total de 195 personas, siendo un 65,1% mujeres (n = 127), un 34,4% hombres (n = 67) y un 1% no binario, teniendo un 2% entre 14-17 años (n = 3), un 41% entre 18-25 (n = 80), un 9% entre 26-35 años (n = 17), un 12% entre 36-45 años (n = 24), un 23% entre 46-55 años (n = 45) y un 13% entre 56 o más (n = 26) y cuyo nivel educativo era de un 1% Estudios básicos (n = 3), un 4% ESO (n= 7), un 29% bachiller o FP (n = 57) y un 66 % Estudios Universitarios (n = 128), (figura 2).

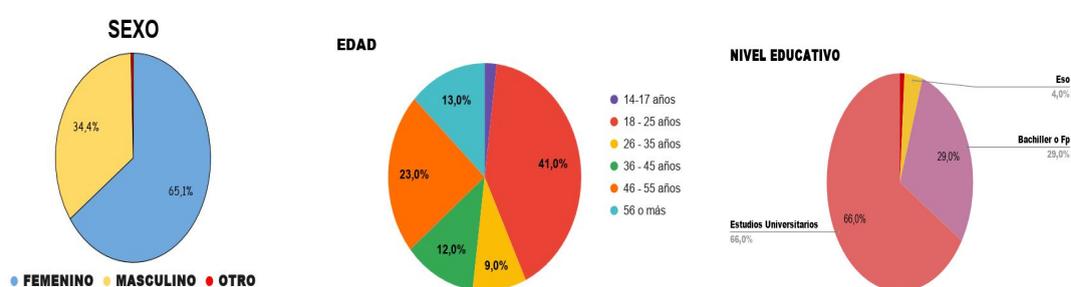


Figura 2. % sexo (1· cuestionario), edad y nivel educativo.

Asimismo, un 7 % era religioso (n =14), un 28% espiritual (n = 54), un 15 % se consideraba religioso y espiritual (n = 30), un 43 % opina que no son ni religiosos ni espirituales (n = 83) y un 7% creía en cosas similares pero dándole otro significado (n = 14), (figura 5). Además, de esta primera muestra un 12% acude a algún profesional de salud mental, mientras que el 88% restante no. (Figura 3).

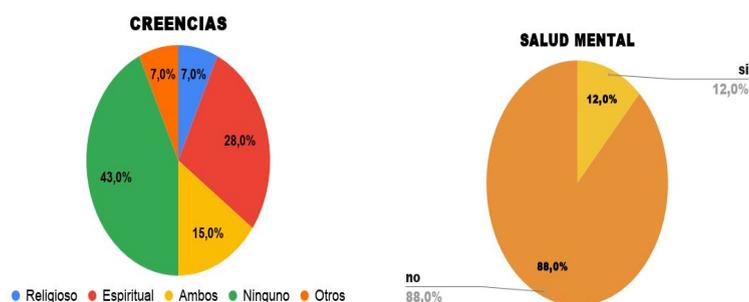


Figura 3. % de creencias y salud mental .

Y, por último, en el segundo bloque participaron un total de 147 personas, siendo un 64% (n=94) mujeres, un 35% (n=52) hombres y el 1 % restante (n= 1) no binario (*figura 19*), de los cuales un 58,5 % (n= 86) tenía contacto físico con todos los que convive, un 11,6 % (n= 17) solo tenía contacto con alguno de los que convive, un 16,3 % (n= 24) no tenía contacto con ninguno de los que convive y el 13,6% (n= 20) restante no tenía contacto con nadie, pues vivían solos, durante el periodo de cuarentena (*figura 4*).



Figura 4. % de personas y contacto físico. Casa interior 2.

INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN:

- **Datos sociodemográficos:** Sexo, edad, nivel educativo, religioso / espiritual, lugar de residencia. Se les pidió, además, que incorporaran un mismo código en ambos bloques del cuestionario.
- **Aspectos sociológicos:**

Primer bloque: Casa interior 1 (antes del cuestionario de fortalezas):

Para complementar información: Tener o no coronavirus, conocer o no a alguien que padezca dicha enfermedad, acudir a un profesional de salud mental, dormir (bien o mal), a nivel emocional como se ha sentido la persona, contacto físico, emoción sentida en mayor medida. (Total: 7 items).

Recursos: Tipo de hogar, convivencia (miembros), medios de información usados, situación económica. (Total: 6 items).

Actividades: Actividades del mundo cotidiano (6 ítems), actividades del mundo tecnológico + proyectos (6 ítems) y actividades del mundo creativo (6 ítems); (Total: 18 items).

Segundo bloque: Casa interior 2 (antes del cuestionario del TMMS 24):

Emociones: Familia de emociones en escala de frecuencia en formato tipo likert. (Total: 9 items).

Situaciones: Diversas situaciones, especificadas en resultados, para ver cual de la familia de emociones, se ha sentido en mayor medida en cada una de ellas.(Total: 18 ítems).

- **Escala de fortalezas AD-HOC:** Escala compuesta por 24 ítems, que son las definiciones de cada una de las fortalezas de Peterson y Seligman. Evaluada a través de un formato de respuesta tipo likert que va desde 1 (muy en desacuerdo) hasta 5 (muy de acuerdo) y que sirve para medir el nivel de identificación con esas fortalezas.
- **TMMS-24:** Escala basada en el Trait Meta - Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer (1990). La escala original, 48 ítems, es una escala rasgo, que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales, es decir, la destreza con la que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como, de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 de forma más concreta está formada por 24 ítems y 3 dimensiones claves de la IE: Atención emocional, claridad de sentimientos y Reparación emocional. Cada una de estas 3 dimensiones contiene 8 ítems.

PROCEDIMIENTO:

En primer lugar, se realizó una búsqueda bibliográfica. En segundo lugar, se planteó un cuestionario, sobre aspectos sociológicos, junto con el test de fortalezas y el TMMS 24, distribuidos en dos bloques, en los que se les pedía, además, un código de identificación, en este caso, las iniciales del nombre y apellidos, así como, los tres últimos dígitos del dni, que debía ser el mismo en ambas partes del cuestionario, creado con google form. En tercer lugar, cabe destacar que antes de enviar el cuestionario vía informática, se hizo un pequeño simulacro para cerciorarnos de que no faltaban opciones específicas en los ítems y ver si estos eran comprendidos en su totalidad o por

el contrario debían ser corregidos; modificando así los confusos. En cuarto lugar, se enviaron los dos bloques definitivos a través de un mismo mensaje con dos enlaces y una breve introducción para animar a las personas a participar en el estudio. Además de su ejecución, se les pidió la difusión de dicho cuestionario para ampliar la muestra. Por último comentar que el cuestionario fue cerrado, después de 3 semanas, cuando ya estaba finalizando la cuarentena y dando comienzo la desescalada, aplicándose el SPSS de estadística en su versión 22 para el análisis de datos.

RESULTADOS:

En cuanto a los resultados, comenzaremos comentando las frecuencias obtenidas de los datos sociológicos, la fiabilidad, las correlaciones y finalmente los t-test.

Con respecto a las **frecuencias** obtenidas de los datos sociológicos nos preguntamos las siguientes cuestiones:

¿Cómo han vivido dichas personas esta situación? ¿Pasaron, estaban pasando o no tenían el coronavirus? ¿Conocían o no personas cercanas que padecían esta enfermedad?

Se obtuvieron como resultados los siguientes: Un 0,5 % de personas (n = 1) pasaron el virus de manera asintomática, un 0,5 % (n = 1) pasaron el coronavirus y el 99% restante no sabía si lo tenía, porque no habían pasado por la prueba, (*Tabla 2*), de toda esta muestra un 56 % (n= 110) conocía a un familiar, amigo o conocido con coronavirus, mientras que el 44 % (n= 85) no conocía a nadie que tuviera esta enfermedad. (*Figura 5*).

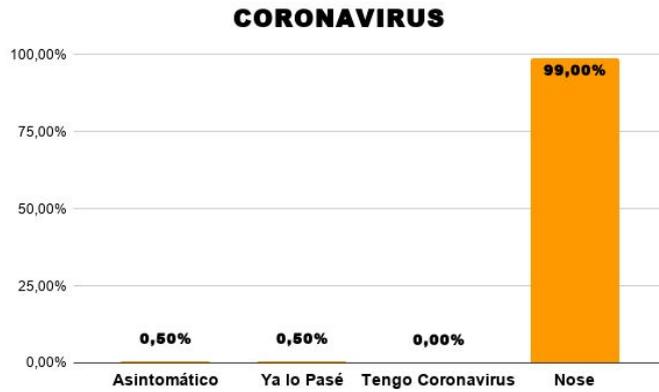


Tabla 2. % de personas que han pasado o están pasando por el coronavirus.

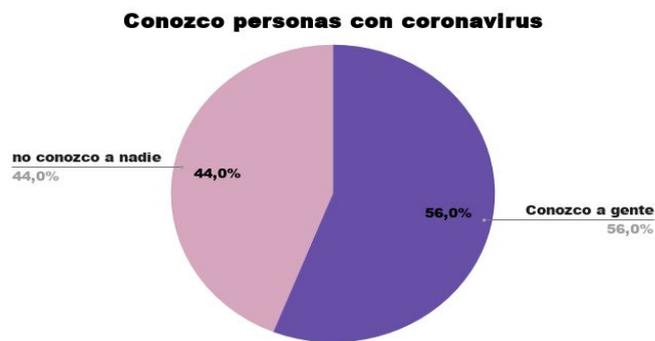


Figura 5. % de personas que conocen o no personas con coronavirus.

¿Cómo se sintieron? ¿Estaban durmiendo bien?

En cuanto, a estas preguntas, se obtuvieron los siguientes resultados:

Un 2,1 % (n = 4) se sintió muy mal, un 11,3% (n = 22) mal, un 41,5 % (n = 81) regular, un 40% (n = 78) bien y un 5,1 % (n = 10) muy bien. (*Figura 6*).

Un 3,1% (n= 6) no durmió nada bien, un 16,4 % (n = 32) poco, un 41 % (n = 80) algo, un 29,2 % (n = 57) bastante y un 10,3 % (n = 20) mucho, (*figura 7*).

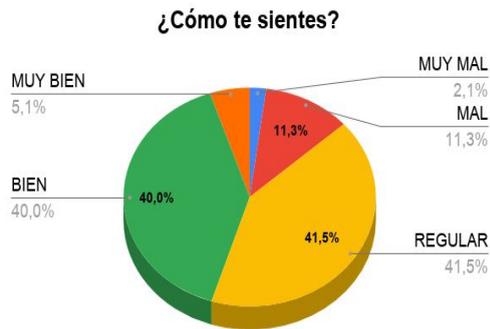


Figura 6 . % de como se sienten .



Figura 7 . % de si duermen mucho o nada.

¿De qué recursos disponía la persona en ese periodo de confinamiento?
 ¿Vivían en un piso con pocos / muchos vecinos o en una casa terrera? ¿El lugar en el que vivían era amplio o más bien estrecho? ¿Convivían solos o con más personas?

La mayoría de personas un 50% vivía en una casa terrera (n = 98), un 26 % en un piso con muchos vecinos (n = 51) y un 24 % (n = 46) en uno con pocos vecinos (*tabla 3*). Con respecto al tamaño del hogar un 33,3 % (n = 65) vivía en un hogar amplio, un 3,6 % en uno estrecho, un 27.2 % (n = 53) en uno ni muy estrecho ni muy amplio, un 9,7 % (n = 19) en uno algo estrecho y un 26,2 % (n = 51) en uno algo amplio (*figura 8*). Y finalmente, en cuanto a si vivían solos o no: El 69 % (n = 135) vivía con familiares, el 17 % (n = 33) solo con la pareja, el 11 % (n = 21) solo y el 3% (n = 6) con compañeros de piso (*figura 9*).

VIVIENDA

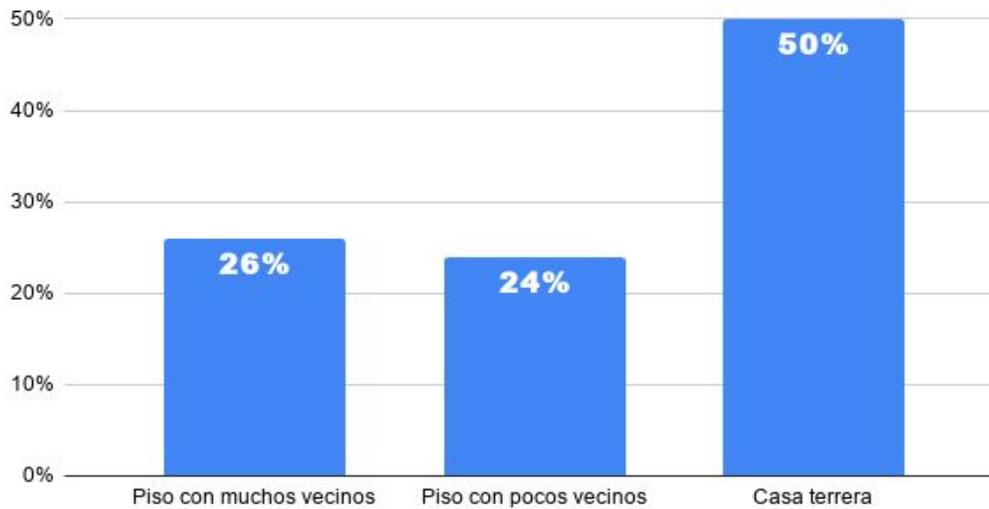


Tabla 3 . % de vecinos y vivienda .

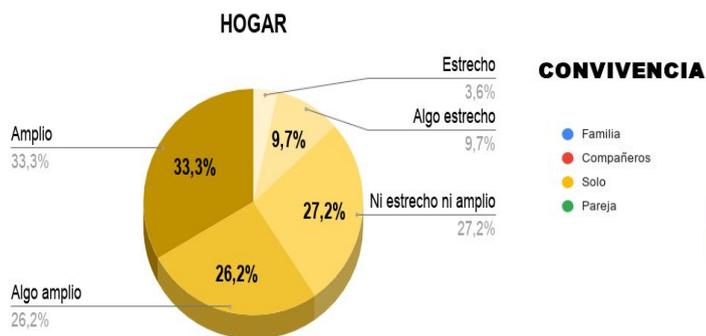


Figura 8 . % Amplitud del hogar.

Figura 9 . % de convivencia .

¿Por qué vía o medio se informaban más las personas sobre el covid - 19? El 35.4 % (n = 69) se informaba por las redes sociales, el 27.2 % (n = 53) a través de los diferentes medios, el 22.6 % (n = 44) por la TV, el 8,2 % (n = 16) mediante páginas web, un 5,6% (n = 11) evitaba informarse, y el último 1% restante a través de periódicos (0,5 %, n = 1) y radio (0,5 %, n = 1), (tabla 4).

INFORMACIÓN (1· ELECCIÓN)

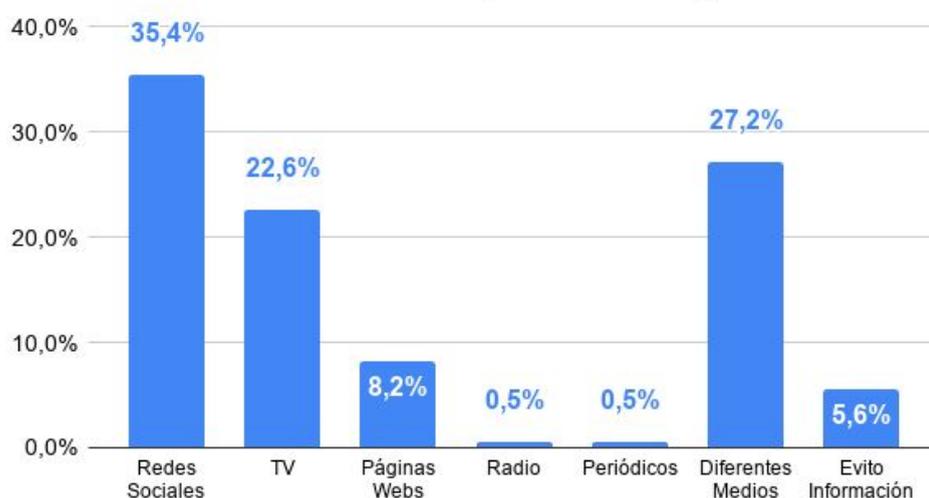


Tabla 4 . % de medios de información .

¿Y con la economía y el trabajo qué pasó?

Se obtuvo que un 4,1% (n = 8) tenía una situación económica (durante el periodo de crisis) muy mala, un 9,7 % (n = 19) mala, un 31,8 % (n = 62) regular, un 26,7% (n = 52) buena y un 27.7 % (n= 54) muy buena (figura 10), de los cuales un 4,1% (n= 8) estaban en erte, un 5,1 % (n= 10) cobrando el paro, un 13,3% (n= 26) trabajando telemáticamente, un 36,4 % (n= 71) eran estudiantes, un 26,7 % (n= 52) trabajaban de manera presencial o semipresencial, un 1% (n= 2) fueron despedidos y no cobraban el paro, un 9,7% (n= 19) no trabajaba ni cobraba subsidio y un 3,6% (n=7) eran pensionistas (figura 11).

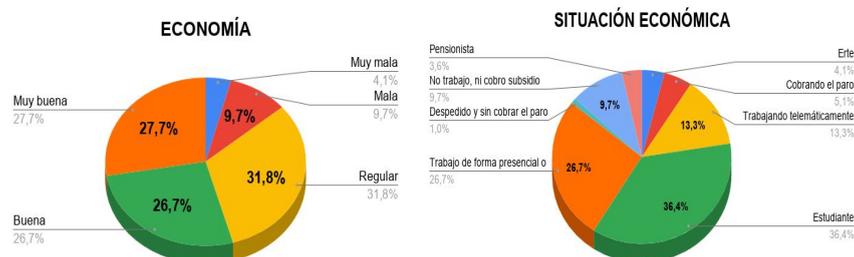


Figura 10 . % de economía

Figura 11 . % de situación económica .

¿Qué actividades se han desarrollado y con qué frecuencia a lo largo de esta cuarentena?

En un primer bloque (mundo cotidiano), la primera actividad (*tarea del hogar*) fue realizada en un 37,4 % (n= 73) muy frecuentemente, en un 39,5 % (n= 77) frecuentemente, un 17,4 % (n= 34) ocasionalmente, un 4,6% (n= 9) raramente, siendo no realizada nunca en sólo un 1% de los casos (n= 2). La segunda (*tarea fuera del hogar*), fue llevada a cabo en un 9,7 % (n= 19) muy frecuentemente, en un 16,9 % (n= 33) frecuentemente, en un 35,4 % (n= 69) ocasionalmente, 24,1 % (n= 47) raramente, 13,8 % (n= 27) nunca. En la tercera (cuidado físico), un 6,2% cuidaba su aspecto físico muy frecuentemente, un 21,5 % (n= 42) lo hace de forma frecuente, un 43,1 % (n= 84) ocasionalmente, un 22,1 % (n= 43) raramente y un 7,2 % (n= 14) nunca. En cuarto lugar (*juegos de mesa o familiares*), un 4,1% (n= 8) jugaba muy frecuentemente a juegos de mesa o con niños pequeños a actividades infantiles, un 12,8 % (n= 25) lo hace de forma frecuente, un 25,6 % (n= 50) ocasionalmente, un 18,5 % (n= 36) raramente y un 39% (n= 76) nunca. En quinto lugar (*leer*), un 36,9 % (n= 72) leyó muy frecuentemente durante la cuarentena, un 28,2 % (n= 55) frecuentemente, un 22,6 % (n= 44) ocasionalmente, un 6,7 % (n= 13) raramente y un 5,6 % (n= 11) nunca. Y finalmente, un 11,3% (n= 22) se formaron muy frecuentemente en esta cuarentena, un 8,2 % (n= 16) frecuentemente, un 18,5 % (n= 36) ocasionalmente, un 14,9 % (n= 29) raramente y un 47,2 % (n= 92) nunca. (Figura 12).

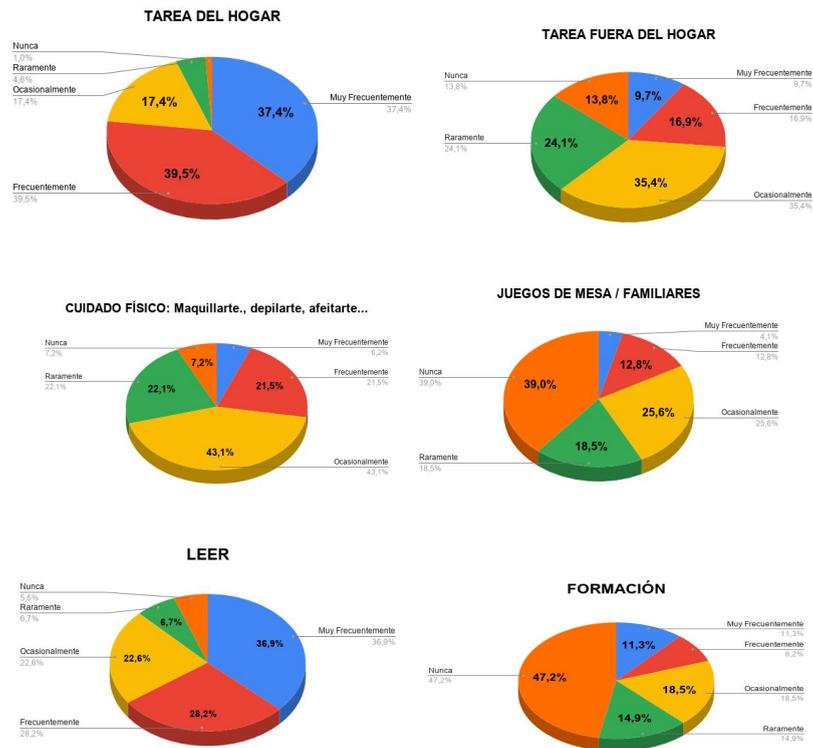


Figura 12 . % de mundo cotidiano.

En este segundo bloque (mundo tecnológico + proyectos) veremos las siguientes seis actividades: “Juegos virtuales”, “ver videos”, “videollamadas”, “escuchar música”, “crear proyecto” y “youtubers”. En primer lugar, un 12,3 % (n= 24) aprovechó el periodo de cuarentena para jugar, muy frecuentemente, a juegos virtuales, un 11,8 % (n= 23) ha realizado esto de forma frecuente, un 14,9% (n= 29) de forma ocasional, un 19,0% (n= 37) raramente y un 42,1 % (n= 82) nunca. En segundo lugar, un 35,4 % (n= 69) aprovechó el tiempo viendo videos de forma muy frecuente, un 39% (n= 76) de forma frecuente, un 19,5% (n= 38) ocasionalmente, un 4,6% (n= 9) raramente y un 1,5 % (n= 3) nunca. En tercer lugar, un 37,4 % (n= 73) hizo videollamadas muy frecuentemente, un 30,8 % (n= 60) de forma frecuente, un 26,2 % (n= 51) ocasionalmente, un 5,1% (n= 10) raramente y un 0,5 % (n= 1) nunca. En cuarto lugar, un 43,6 % (n= 85) optó por escuchar música muy frecuentemente, un 29,2% (n= 57) de forma frecuente, un 19,5 % (n= 38) ocasionalmente, un 5,1 % (n= 10) raramente y solo un 2,6 % (n= 5) no ha escuchado música en este

periodo de alerta. En quinto lugar, un 1,5 % (n= 3) llevaron a cabo sus proyectos de manera muy frecuente, un 5,6 % (n= 11) de manera frecuente, un 9,2 % (n= 18) ocasionalmente, 14,9% (n= 29) raramente y un 68,7 % (n= 134) nunca. Finalmente, en sexto lugar, un 2,2 % (n= 3) subió videos a youtube frecuentemente, un 2,2 % (n= 3) lo ha hecho ocasionalmente, un 2,2% (n= 3) raramente y el 93.4 % (n= 127) restante no es youtuber. (Figura 13).

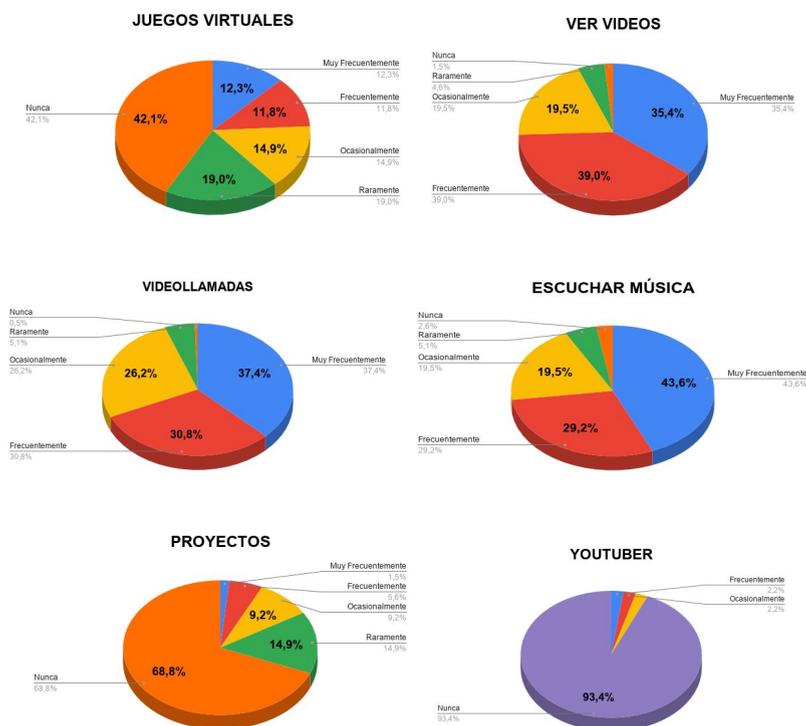


Figura 13. % de mundo tecnológico y proyectos.

En este tercer y último bloque de actividades mundo creativo veremos las siguientes seis actividades: “Meditación”, “ejercicio”, “escribir”, “tocar algún instrumento”, “arte”, “manualidades”. En primer lugar, un 7,7 % (n= 15) meditó muy frecuentemente, un 12,8 % (n= 25) lo hacen frecuentemente, un 19,0% (n= 37) ocasionalmente, un 10,8 % (n= 21) raramente y un 49,7 % (n= 97) nunca. En segundo lugar, un 21,5 % (n= 42) realizó muy frecuentemente actividades deportivas, un 21,5% (n= 42) lo hace frecuentemente, un 25,6% (n= 50) ocasionalmente, un 16,4% (n= 32) raramente y un 14,9 (n= 29) no ha realizado ningún tipo de ejercicio físico. En tercer lugar, un 9,7 % (n= 19)

escribió muy frecuentemente, un 11,8 % (n= 23) frecuentemente, un 17,4 % (n= 34) ocasionalmente, un 25,1% (n= 49) raramente y un 35,9 % (n= 70) nunca. En cuarto lugar, un 4,1% (n= 8) tocó algún instrumento muy frecuentemente, un 2,1 % (n= 4) frecuentemente, un 6,2% (n= 12) ocasionalmente, un 11,8 % (n= 23) raramente y un 75,9 % (n= 148) nunca. En quinto lugar, un 8,7 % (n= 17) realizó muy frecuentemente actividades artísticas / creativas como componer, escribir, pintar, diseñar, un 9,7 % (n= 19) frecuentemente, un 14,9 % (n= 29) ocasionalmente, 18,5 % (n= 36) raramente y un 48,2 % (n= 94) nunca. En último lugar, un 3,6 % (n= 7) aprovechó ese tiempo de cuarentena para realizar muy frecuentemente manualidades, cómo coser, broché, bricolaje, un 7,7 % (n= 15) frecuentemente, un 21,0 % (n= 41) ocasionalmente, un 22,1 % (n= 43) raramente y un 45,6 % (n= 89) nunca. (Figura 14).

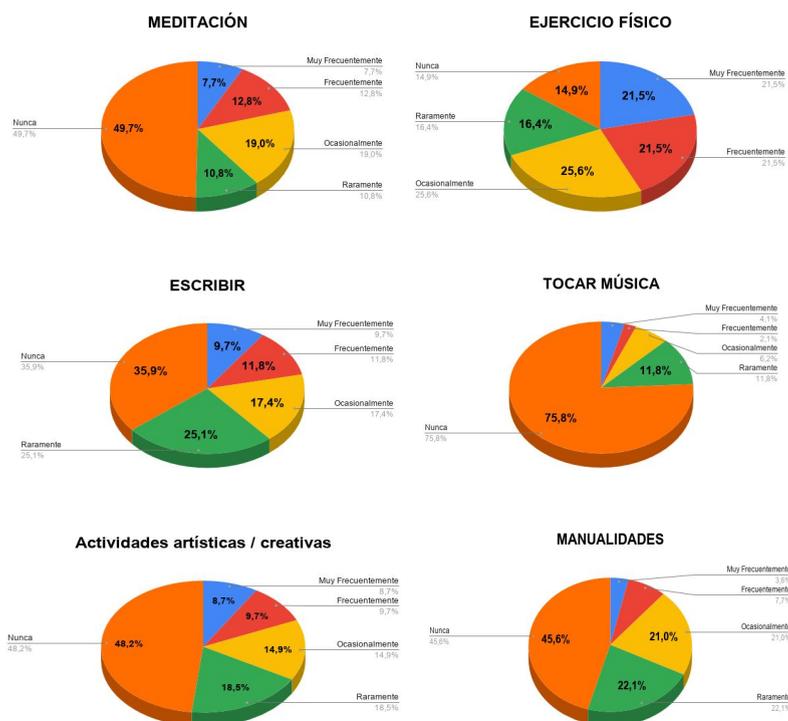


Figura 14 . % de mundo creativo .

Referido a las 24 fortalezas, estas fueron reconocidas por la mayoría de la muestra, siendo las más bajas y menos reconocidas la de liderazgo (44,6%, n=87), espiritualidad (50,8%, n=99) y autorregulación (56,9%, n=111). (Tabla 5).

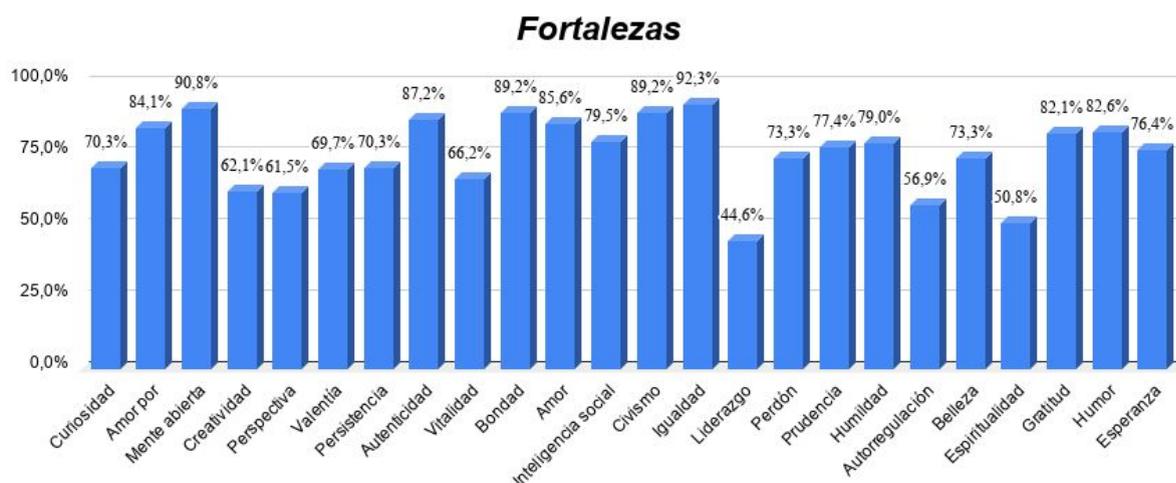


Tabla 5 . % Fortalezas.

Por otro lado, en el segundo cuestionario, cabe destacar que las emociones que más se sintieron, en la cuarentena, por orden, son las siguientes: ansiedad 23,1 % , enfado o molestia 19 % , esperanza 17,7%, tristeza 13,6 % , miedo 10,2 % , alegría 9,5 % , sorpresa 5,4 % y 1,4 culpabilidad, no existiendo la emoción de vergüenza (tabla 6).

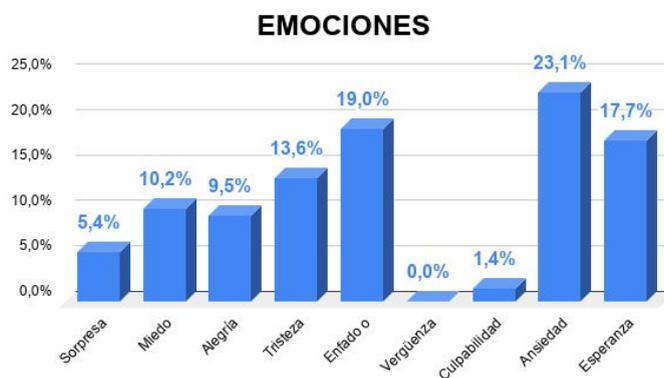


Tabla 6. % de emociones sentidas en el confinamiento.

¿Con qué frecuencia, en el confinamiento, se sintieron las emociones anteriormente nombradas, teniendo en cuenta sus familias emocionales?

La mayoría de las emociones se han sentido ocasionalmente y raramente, siendo las menos sentidas la vergüenza, timidez, inseguridad y culpabilidad.

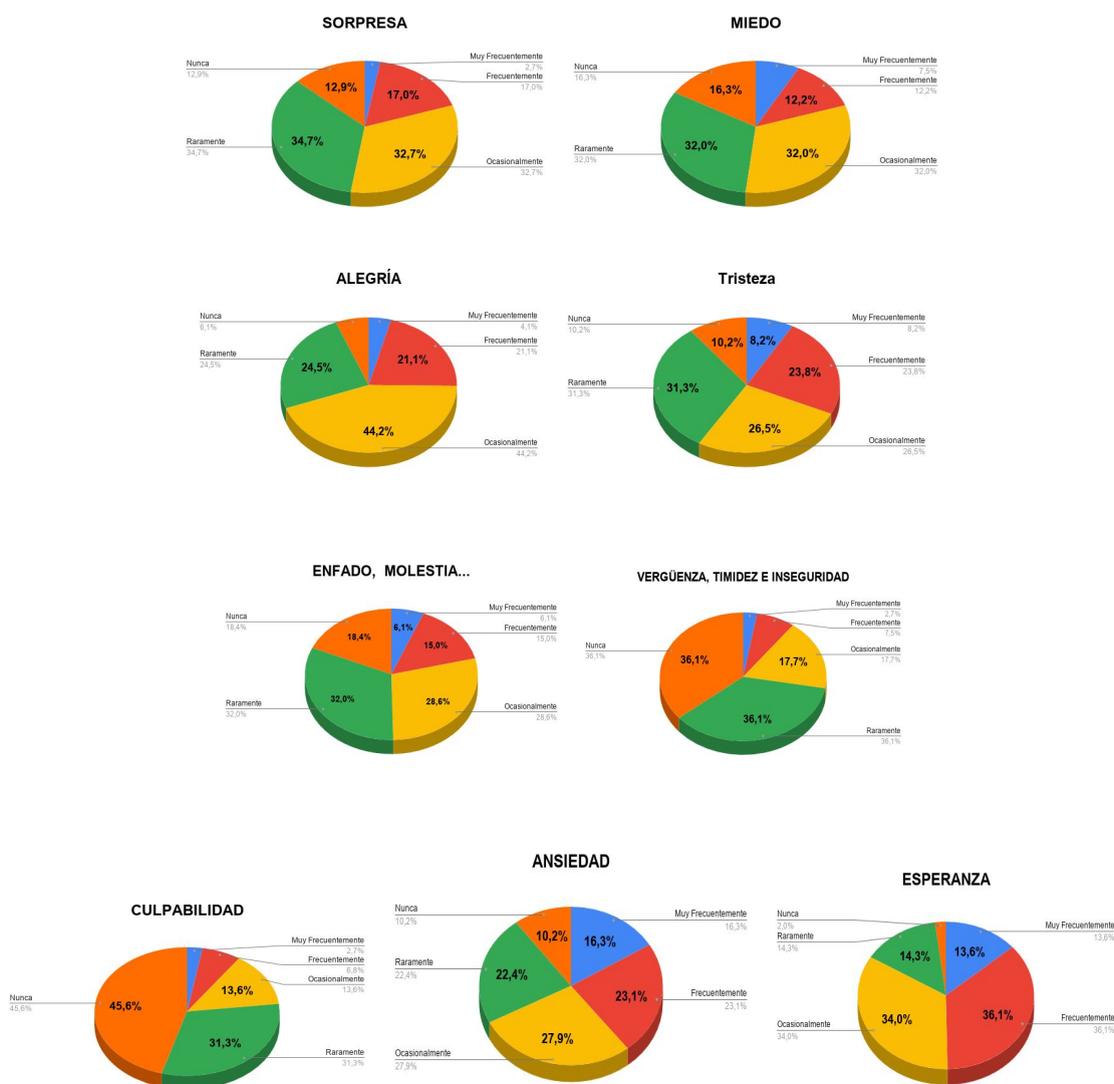


Figura 15. % de emociones sentidas en el confinamiento.

¿Qué emociones sentían las personas en unas situaciones concretas?

Se obtuvieron los siguientes resultados (*figura 16*):

Primera situación: Incertidumbre de no saber cuándo finalizará la cuarentena. Se sintió en mayor medida la inseguridad (19%, n=28) y el miedo (17,7%, n= 26).

En la economía personal o familiar (**segunda situación**) y en la economía social (**tercera situación**) predominó el miedo siendo un 25,9% (n= 38) y un 35,4% (n= 52), respectivamente.

Cuarta situación (Cantidad de estudio) y **quinta situación** (falta de trabajo remunerado o estudio): La mayoría no vivió dicha situación (18,4%, n= 27 y 46,9%, n= 69) y predominó el miedo en quienes sí pasaban por ella (15,6%, n= 23 y 16,3 % n= 24).

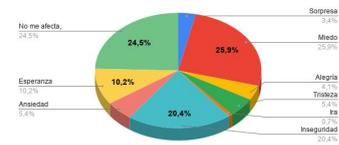
Sexta situación: Tiempo encerrado/a en casa. Predominó la tristeza en un 42,2% (n= 62).

Tiempo para la familia (**séptima situación**) y tiempo para mi (**octava situación**), tiempo para mis hobbies (**novena situación**), tiempo para mis proyectos (**décima situación**), actividades nuevas (**Situación décimo primera**), apoyo colaborativo y solidario de la comunidad (**Situación décimo segunda**) : : Predominó la alegría en un 49% (n= 72), en un 51,7% (n= 76) de los casos, en un 51,6%, en un 46,3 % (n= 68), en un 40,8% (n= 60) y en un 36,7 % (n= 54), respectivamente.

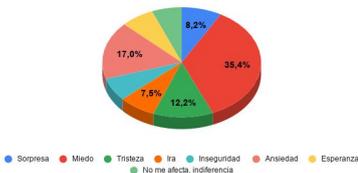
Incertidumbre. Final cuarentena.



Economía personal / familiar



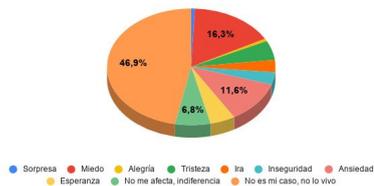
Economía social



Estudio / Trabajo



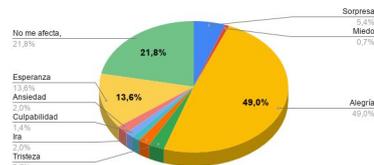
Falta estudio / trabajo



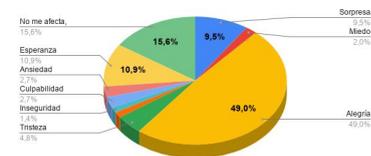
Tiempo encerrado



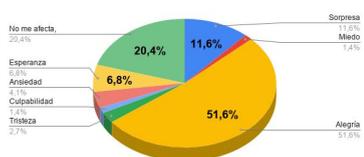
Tiempo familia



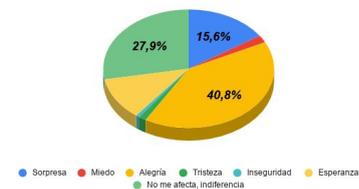
Tiempo para mí



Tiempo para mis hobbies



ACTIVIDADES NUEVAS



Apoyo colaborativo y solidario de la comunidad



Tener Coronavirus

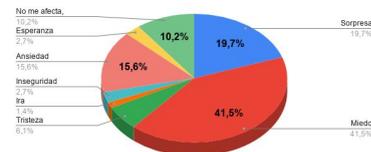




Figura 16. % Emociones sentidas en diversas situaciones.

Breve resumen de los datos más destacables:

La mayoría de personas:

- Son mujeres.
- Son de Canarias.
- Tienen entre 18-25 años y como nivel educativo: Estudios universitarios.
- No son religiosas, ni espirituales.
- No acuden a un especialista de salud mental.
- Vive en una casa terrera y consideran su hogar como amplio o algo amplio.
- Conviven con familiares (sobre todo padres e hijos), con los que tienen contacto físico.
- Son estudiantes o trabajan de forma semipresencial / telemática, teniendo entre muy buena y buena economía.

Tabla 10. Cuadro síntesis de los datos generales.

Actividades:

La mayoría de personas:

- Las que más se realizan son: Tareas del hogar, leer (mundo cotidiano), videollamadas, escuchar música, ver vídeos (mundo tecnológico).
- Las que se realizan ocasionalmente son: Tareas fuera del hogar, cuidado físico (mundo cotidiano), ejercicio físico (mundo creativo).
- Las que NO se realizan son: Juegos de mesa/ familiares y formación (mundo cotidiano), juegos virtuales, proyectos y youtuber (mundo tecnológico), meditación, escribir, tocar música, actividades artísticas o creativas y manualidades (mundo creativo).
- No saben si tienen el coronavirus (recordemos que la opción de "no", no estaba, debido a que no se puede comprobar realmente si se tiene o no, puesto que se puede ser asintomático, sin saberlo y la prueba no es obligatoria para toda la población).
- Conocen a gente que tiene coronavirus.
- Se informan sobre el coronavirus por las redes sociales, seguido de "los diferentes medios" y "la tv".

Tabla 11. Cuadro síntesis sobre el coronavirus.

Tabla 12. Cuadro síntesis de las actividades.

La mayoría de las personas:

- Se ha sentido regular en las dos últimas semanas de cuarentena y duermen algo.
- Han sentido más la ansiedad, la esperanza y el enfado - molestia durante el confinamiento.
- La emoción que no se ha sentido nunca es la de culpabilidad, todas las demás están entre frecuente, ocasionalmente y raramente.
- Con respecto a las situaciones las que más destacan son: Economía social - Miedo, falta estudio - trabajo que no es el caso de la mayoría por lo que no trae consigo ninguna emoción destacable, tiempo encerrado - tristeza, tiempo para mi, mis hobbies, mi familia - alegría.

Tabla 13. Cuadro síntesis emociones.

Referente a la **fiabilidad** se ha obtenido un alfa de cronbach del 0,876 en la escala de fortalezas y del 0,882 en la de inteligencia emocional.

En cuanto a las **correlaciones**, existen relaciones significativas entre fortalezas e inteligencia emocional. Siendo las más significativas:

Las personas que comprenden sus emociones son más auténticas ($r= 0,386$ $p= 0,000$), más cívicas ($r= 0,276$ $p= 0,001$), más clementes ($r= 0,364$ $p= 0,000$), tienen más vitalidad ($r= 0,299$ $p= 0,000$), más inteligencia social ($r= 0,431$ $p= 0,000$), destacan más en liderazgo ($r= 0,276$ $p= 0,001$) y en belleza ($r= 0,275$ $p= 0,001$), siendo las virtudes de: Coraje ($r= 0,364$ $p= 0,000$), humanidad ($r= 0,405$ $p= 0,000$), justicia ($r= 0,336$ $p= 0,000$), templanza ($r= 0,341$ $p= 0,000$) y trascendencia ($r= 0,366$ $p= 0,000$) las que más sobresalen.

Las personas que regulan sus emociones, son más valientes ($r= 0,343$ $p= 0,000$), bondadosas ($r= 0,272$ $p= 0,001$), cívicas ($r= 0,365$ $p= 0,000$), espirituales ($r= 0,328$ $p= 0,000$), tienen más perspectiva ($r= 0,284$ $p= 0,001$), vitalidad ($r= 0,455$ $p= 0,000$), humor ($r= 0,332$ $p= 0,000$), amor ($r= 0,264$ $p= 0,002$), inteligencia social ($r= 0,276$ $p= 0,001$), liderazgo ($r= 0,331$ $p= 0,000$), belleza ($r= 0,261$ $p= 0,002$), gratitud ($r= 0,389$ $p= 0,000$) y esperanza ($r= 0,429$ $p= 0,00$). Destacando las siguientes virtudes: Coraje ($r= 0,384$ $p= 0,000$), humanidad ($r= 0,363$ $p= 0,000$), justicia ($r= 0,428$ $p= 0,000$), templanza ($r= 0,349$ $p= 0,000$) y trascendencia ($r= 0,530$ $p= 0,000$).

Las personas que comprenden sus emociones, regulan estas mejor ($r= 0,482$ $p= 0,000$).

Además de esto, podemos apreciar relaciones menos significativas en la siguiente tabla:

Correlaciones

		PERCIBIR	COMPRENDER	REGULAR
PERCIBIR	Correlación de Pearson	1	,225**	,049
	Sig. (bilateral)		,006	,560
	N	147	147	147
COMPRENDER	Correlación de Pearson	,225**	1	,482**
	Sig. (bilateral)	,006		,000
	N	147	147	147
REGULAR	Correlación de Pearson	,049	,482**	1
	Sig. (bilateral)	,560	,000	
	N	147	147	147
SABIDURÍA	Correlación de Pearson	,130	,169*	,258**
	Sig. (bilateral)	,127	,047	,002
	N	139	139	139
CORAJE	Correlación de Pearson	-,049	,364**	,384**
	Sig. (bilateral)	,563	,000	,000
	N	139	139	139
HUMANIDAD	Correlación de Pearson	,162	,405**	,363**
	Sig. (bilateral)	,057	,000	,000
	N	139	139	139
JUSTICIA	Correlación de Pearson	,046	,336**	,428**
	Sig. (bilateral)	,593	,000	,000
	N	139	139	139
TEMPLANZA	Correlación de Pearson	-,051	,341**	,349**
	Sig. (bilateral)	,552	,000	,000
	N	139	139	139

TRASCENDENCIA	Correlación de Pearson	,058	,366**	,530**
	Sig. (bilateral)	,499	,000	,000
	N	139	139	139
F1Curiosidad	Correlación de Pearson	,164	,083	,145
	Sig. (bilateral)	,054	,332	,089
	N	139	139	139
F2AmorAprender	Correlación de Pearson	,084	,085	,217*
	Sig. (bilateral)	,325	,320	,010
	N	139	139	139
F3MenteAbierta	Correlación de Pearson	,200*	,161	,079
	Sig. (bilateral)	,019	,058	,358
	N	139	139	139
F4Creatividad	Correlación de Pearson	,053	,056	,168*
	Sig. (bilateral)	,536	,514	,048
	N	139	139	139
F5Perspectiva	Correlación de Pearson	-,003	,222**	,284**
	Sig. (bilateral)	,968	,009	,001
	N	139	139	139
F6Valentía	Correlación de Pearson	-,027	,264**	,343**
	Sig. (bilateral)	,756	,002	,000
	N	139	139	139
F7Persistencia	Correlación de Pearson	-,012	,103	,062
	Sig. (bilateral)	,893	,229	,471
	N	139	139	139
F8Autenticidad	Correlación de Pearson	-,013	,386**	,232**
	Sig. (bilateral)	,879	,000	,006
	N	139	139	139

F9Vitalidad	Correlación de Pearson	-,089	,299**	,455**
	Sig. (bilateral)	,299	,000	,000
	N	139	139	139
F10Bondad	Correlación de Pearson	-,011	,224**	,272**
	Sig. (bilateral)	,899	,008	,001
	N	139	139	139
F11Amor	Correlación de Pearson	,192*	,246**	,264**
	Sig. (bilateral)	,023	,003	,002
	N	139	139	139
F12InteligenciaSocial	Correlación de Pearson	,162	,431**	,276**
	Sig. (bilateral)	,056	,000	,001
	N	139	139	139
F13Civismo	Correlación de Pearson	,053	,276**	,365**
	Sig. (bilateral)	,535	,001	,000
	N	139	139	139
F14Igualdad	Correlación de Pearson	,049	,165	,228**
	Sig. (bilateral)	,570	,052	,007
	N	139	139	139
F15Liderazgo	Correlación de Pearson	,008	,276**	,331**
	Sig. (bilateral)	,922	,001	,000
	N	139	139	139
F16Perdón	Correlación de Pearson	-,022	,364**	,252**
	Sig. (bilateral)	,801	,000	,003
	N	139	139	139
F17Prudencia	Correlación de Pearson	,076	,123	,190*
	Sig. (bilateral)	,372	,149	,025
	N	139	139	139
F18Humildad	Correlación de Pearson	-,043	,086	,249**
	Sig. (bilateral)	,612	,312	,003
	N	139	139	139

F19Autorregulación	Correlación de Pearson	-,114	,231**	,171*
	Sig. (bilateral)	,180	,006	,044
	N	139	139	139
F20Belleza	Correlación de Pearson	,103	,275**	,261**
	Sig. (bilateral)	,227	,001	,002
	N	139	139	139
F21Espiritualidad	Correlación de Pearson	,043	,272**	,328**
	Sig. (bilateral)	,619	,001	,000
	N	139	139	139
F22Gratitud	Correlación de Pearson	,102	,242**	,389**
	Sig. (bilateral)	,232	,004	,000
	N	139	139	139
F23Humor	Correlación de Pearson	,021	,213*	,332**
	Sig. (bilateral)	,807	,012	,000
	N	139	139	139
F24Esperanza	Correlación de Pearson	-,080	,174*	,429**
	Sig. (bilateral)	,348	,041	,000
	N	139	139	139

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Con respecto al **T-test**, de muestras independientes, se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en la virtud de justicia, siendo mayor en mujeres ($X=12,34$) que en hombres ($X=11,79$), es decir, $t(192) = 2,073$ $p < 0,05$. En las fortalezas se han encontrado cuatro significaciones: Perspectiva siendo mayor en hombres ($X=3,91$) que en mujeres ($X=3,61$), $t(192) = -2,029$ $p < 0,05$. Amor predomina más en las mujeres ($X=4,35$) que en los hombres ($X=4,07$), $t(192) = 2,193$ $p < 0,05$. Civismo predomina más en mujeres ($X=4,45$) que en hombres ($X=4,12$), $t(192) = 3,016$ $p < 0,05$. La gratitud predomina más en mujeres ($X=4,25$) que en hombres ($X=4,01$), $t(192) = 2,012$ $p < 0,05$. Finalmente resaltar que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres con respecto a la inteligencia emocional.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES:

Por un lado, se corrobora, con el estudio de Ros - Morente et al (2018), que existe una relación significativa entre fortalezas e inteligencia emocional, para todas las virtudes, con la única diferencia de que en el actual estudio no se encontró para la virtud de sabiduría, mientras que en la de los autores no se halló con la de trascendencia. También, se obtienen resultados similares, a diferentes estudios llevados a cabo por diversos autores, los estudios más recientes fueron los de Furnham y Lester (2012), Karris y Craighead (2012), corroborando que las mujeres puntúan más alto que los hombres en el amor, aunque en este estudio actual no se han encontrado diferencias significativas con respecto al sexo en la bondad. Otros como los de Karris y Craighead (2012), y, littmann – ovadia y lavy (2012), confirman que las mujeres obtienen puntuaciones más altas en la gratitud, con la diferencia de que en el estudio de los autores, los hombres tenían calificaciones más altas en creatividad, mientras que, en este se han encontrado calificaciones más altas en la fortaleza perspectiva.

Además, se reafirma lo comentado por Duan y Zhu (2020), generándose en este estado de alarma, entre otras emociones, la ansiedad y el miedo, aunque esta última en menor medida.

Asimismo, de la parte de participantes, cabe destacar, que aunque se obtuvo una muestra de un 12% en salud mental, esto no se aleja de los resultados obtenidos en el plan de salud mental de canarias 2019 - 2023, donde se especifica, que la prevalencia de trastornos mentales en población adulta, mayor de 15 años en 2006, para canarias era de 12,9%, un punto por debajo de la península que llega a un porcentaje de 13,8%.

Por otro lado, siguiendo el orden del propio cuestionario, encontramos lo siguiente:

En primer lugar, dormir bien o mal, influye en el bienestar o malestar que experimenta la persona.

En segundo, es lógico obtener un mayor porcentaje en casas terreras y en hogares más o menos amplios, puesto que, la mayoría de la muestra canaria, procede de Lanzarote, donde predomina más este tipo de viviendas que los pisos.

En tercero, la mayoría se informa por redes sociales, donde existe una mayor sobreinformación, pudiendo interferir de alguna manera a la ansiedad que se ha encontrado en mayor medida en el confinamiento.

En cuarto, posiblemente debido a que la economía no es tan mala y la mayoría está trabajando o estudiando, siendo pocas las personas que están en erte, en paro o sin cobrar, no se sientan las emociones tan intensamente manteniéndose estas de una forma más regulada.

En quinto, con respecto a las actividades, es llamativo que a pesar de que la mayoría de las personas viven y pueden tener contacto con sus familiares y pese a que esto produce sentimientos de felicidad (como otras actividades como el pasar tiempo para mi, mis hobbies y mis proyectos), no se realicen actividades como jugar a juegos de mesa / familiares o actividades infantiles, así como las de videojuegos, siendo el intervalo de edad predominante entre 18 y 25 años, en el que se tiende a realizar más este tipo de actividades. Aunque esto podría estar explicado por los posibles exámenes o trabajos online a los que se han visto expuesto, puesto que, el envío del cuestionario, coincidió con estas fechas. Además, la actividad más llevada a cabo ha sido la de tareas del hogar, lo que no es de extrañar, pues se ha pasado la mayor parte del tiempo en casa. Asimismo, aunque la mayoría de las actividades tecnológicas y las creativas no son llevadas a cabo podemos destacar de estas los juegos de mesa, las manualidades y la meditación.

En sexto, de entre las fortalezas que menos se reconocen, cabe destacar la de autorregulación, que podría estar explicando porque durante este periodo se sienten emociones como la ansiedad y el enfado - molestia.

En conclusión, es importante conocer que se está moviendo en una situación de crisis, ya que, esto nos permite anticiparnos y prevenir así las situaciones adversas aprendiendo a combatirlas con un menor malestar emocional y sufrimiento, a través del establecimiento de estrategias necesarias. Para ello sería primordial incentivar las actividades creativas, potenciar tanto en hombres como en mujeres la inteligencia emocional y las fortalezas (concretamente la autorregulación) para ayudar a un mejor manejo de emociones como ansiedad, enfado - molestia, en situaciones incontrolables, que puede ayudar a su vez a mejorar el bienestar de las personas.

LIMITACIONES Y PERSPECTIVAS FUTURAS:

Con respecto a las limitaciones. Este estudio, se ha visto limitado principalmente, por la muestra de conveniencia, debido a que la mayoría de las personas son mujeres, tienen estudios universitarios, son de Lanzarote y no tienen el COVID-19.

En cuanto a las perspectivas futuras, se podría: equilibrar la muestra, hacer el mismo estudio pero con una población más concreta, como personas en riesgo (drogadictos, centro de menores...) o con coronavirus, precisar en las variables del cuestionario, algunos aspectos, como saber de qué espacios al aire libre disponen las personas (balcones, azoteas, patios..), profundizar más en los resultados teniendo en cuenta las diversas variables (religiosidad / espiritualidad, nivel educativo, lugar de residencia, acudir o no a un profesional de salud mental, fortalezas e inteligencia emocional), analizar cómo están llevando actualmente la situación del COVID-19, sin cuarentena, o ampliar la mirada poniendo alguna variable más, como variables actitudinales o de personalidad, entre otras.

6. BIBLIOGRAFÍA

Afrontamiento psicológico del “coronavirus”. Guía de orientación emocional.

(2020). *Área Humana: Investigación, innovación y experiencia en psicología*. Recuperado de <https://www.areahumana.es/afrontamiento-psicologico-coronavirus/>.

Asensi, L. (2020). Coronavirus: Efectos psicológicos generados por el confinamiento. Consecuencias psicológicas del confinamiento. *Cepsim Madrid*. Recuperado de <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/coronavirus-efectos-psicologicos-generados-por-el-confinamiento>.

- Azañedo, C.M., Fernández – Abascal, E.G., y Barraca, J. (2014). Character strengths in Spain: Validation of the Values in Action Inventory of strengths (VIA-IS) in a Spanish sample. *Clínica y salud* , 25(2), 123-130.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., y Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass* , 5 (1), 88-103. doi: [10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x](https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x)
- Brais, K., y Balaguer - Solá, I. (2019). Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. *Costarricense de psicología*, 38 (2), 149 - 177.
- Breve historia de las pandemias globales: cómo hemos luchado contra los mayores asesinos (2020). *Infosalus*. Recuperado de <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-breve-historia-pandemias-globales-hemos-luchado-contra-mayores-asesinos-20200322075937.html> .
- Cátedra d'Economía Feminista (2020). *Comunicado de la Cátedra de Economía Feminista ante la COVID 19* . Universitat de Valencia. Recuperado de <https://femeconomiafeminista.com/comunicado-de-la-catedra-de-economia-feminista-ante-la-covid-19/>

Cebolla, A., Enrique, A., Alvear, D., Soler, J., y García-Campayo, J. (2017). Psicología positiva contemplativa: Integrando mindfulness en la psicología positiva. *Papeles de psicólogo/Psychologist Papers*, 38 (1), 12-18.

Corchuelo, F. Reflexiones sobre la educación integral a partir del pensamiento de Santo Tomás de Aquino. *Espiral, Revista de docencia e investigación*, 2(1), 79 - 92.

De Schouwer, M. (2020). Decálogo para la resiliencia social en tiempos de coronavirus. *Seguritecnia*. Recuperado de https://www.seguritecnia.es/tecnologias-y-servicios/decalogo-para-la-resiliencia-social-en-tiempos-de-coronavirus_20200316.html .

Duan, L., y Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry* , 7 (4), 300-302. doi: [10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)

EPA (Encuesta de Población Activa), Instituto Nacional de Estadística (2020a). *Ocupados por sexo y rama de actividad. Valores absolutos y porcentajes respecto del total de cada sexo*. Recuperado de: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=4875#!tabs-tabla>

EPA (Encuesta de Población Activa), Instituto Nacional de Estadística (2020b). *Ocupados por frecuencia con la que trabajan en su domicilio particular, sexo y grupo de edad . Valores absolutos y porcentajes respecto al total de cada grupo de edad*. Recuperado de: <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=5119#!tabs-tabla>

Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S., y Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metacognición sobre estados emocionales de Salovey et al. Málaga.

Ferrer, V. A., Borrás, R., y Bosch, E. (2018). Los retos para conseguir una igualdad efectiva de oportunidades entre mujeres y hombres en el trabajo. *Gaceta Sindical*, 30 , 143-160. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6806644>

Ferrer, V. A. (2019). A feminist look at social psychology / Una mirada feminista a la psicología social. *Revista de Psicología Social*, 34 (2), 205-229. doi: [10.1080/02134748.2019.158978460](https://doi.org/10.1080/02134748.2019.158978460)

Ferrer, V.A. (2020). La psicología social ante el COVID - 19: Monográfico del International Journal of Social Psychology. *Revista de psicología social*, 1, 1 -95. Recuperado de: <https://psyarxiv.com/fdn32>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

IASC (Inter Agency Standing Committee. Grupo de referencia para Salud Mental y apoyo psicosocial en contextos de emergencia) (2020). *Adaptación al contexto español de la nota informativa sobre la atención a la salud mental y los aspectos psicosociales relacionados con la pandemia de COVID - 19*. (Diapositivas de power point). Recuperado de file:///C:/Users/usuario/Downloads/ADAPTACION%20AL%20CONTEXTO%20ESPA%20OL%20DEL%20PROTOCOLO%20COVID-19.%20Versi%20B3n%201.0.%20IASC%20Febrero%202020.pdf.

INE (Instituto Nacional de Estadística) (2020). Profesionales Sanitarios Colegiados. Año 2018. Recuperado de: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176781&menu=ultiDatos&idp=1254735573175

Lopes, P. N., Nezlek, J. B., Extremera, N., Hertel, J., Fernandez-Berrocal, P., Schutz, A., y Salovey, P. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter?. *Journal of Personality*, 79 (2), 429-467. doi: [10.1111/j.1467-6494.2010.00689.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00689.x)

Mayer, J. D., Roberts, R. D., y Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology* , 59 , 507-36. doi: [10.1146/annurev.psych.59.103006.093646](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646)

Mayer, J. D., Caruso, D. R., y Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review* , 8 (4), 290-300. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1754073916639667>

Molina, C. (2020). Resiliencia social e individual en la crisis sanitaria del coronavirus Psicología frente al Covid 19. *Cepsim Madrid*. Recuperado de <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/desarrollar-la-resiliencia-frente-al-covid-19-y-el-encierro-en-casa> .

Nogueras, M.T. (2016). *Medidas de evaluación de las fortalezas personales* (tesis de grado). Universidad de Jaén, España.

Pineda, C. (2020). La importancia del autocuidado y cuidado durante el confinamiento por el covid-19, 15 días después. *Cepsim Madrid*. Recuperado de <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/la-importancia-del-autocuidado-15-dias-despues-de-estar-confinados-en-casa> .

Plan de salud mental de canarias 2019 - 2023. (2019). Recuperado de: https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/d7a0d910-4973-11e9-910b-f705e6f363c5/PSMC_completo.pdf

Romera, M. (2019). La escuela del siglo XXI es la del ser y no la del saber. *Educación 3.0* . Recuperado de <https://www.educaciontrespuntocero.com/entrevistas/mar-romera-la-escuela-que-quiero/>

Ros – Morente, A., Alsinet Mora, C., Torelles Nadal, C., Blasco – Belled, A., y Jordana Berenguer, N. (2018). An examination of the relationship between Emotional Intelligence, Positive Affect and Character Strengths and Virtues. *Universidad de Murcia, en anales de psicología* , 34(1), 63-67.

Salanova, M. (2020). Psicología positiva en tiempos de COVID-19. *Uji. Universitat Jaume I*. Recuperado de: <https://www.uji.es/com/voxuji/2020/148/altres/opinio-marisa-salanova/?urlRedirect=>

Santana, C. (2019). *Explorando las fortalezas de carácter y el bienestar psicológico en un grupo de adolescentes canarios* (tesis de grado). Universidad de La Laguna, Tenerife, España. doi:10.6018/analesps.34.1.262891

Torres Sabaté, M.C. (2011). Educar para ser hoy. Una perspectiva de educación diferente y creativa. *UT. Revista de ciències de l'educació*, 73 - 82. Recuperado de: <http://pedagogia.fcep.urv.cat/revistaut>