



José Clemente Mora Rosales

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6414-7947>
Ministerio del Poder Popular para la Educación
(Venezuela)

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COACHING ONTOLÓGICO: SOPORTES PARA EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO EN TIEMPOS DE COVID-19

*Emotional intelligence and
ontological coaching: supports for the
university student in times of Covid-19*

Contacto:

E-mail: josemorarosales20@gmail.com

Recibido:
22-12-2021
Aceptado:
18-03-2022

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COACHING ONTOLÓGICO: SOPORTES PARA EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO EN TIEMPOS DE COVID-19

*Emotional intelligence
And ontological
Coaching: supports for
The university student in times of Covid-19*

Resumen

Se realizó una revisión bibliográfica enfocada en visibilizar la manera en la cual el aislamiento físico ocasionado por el COVID-19 puede alterar el estado emocional de estudiantes universitarios. Se presentan la Inteligencia Emocional y el Coaching Ontológico como vía para desacelerar un posible desequilibrio en la organicidad cuerpo-mente, con el fin de exhibir su potencial coadyuvante para impulsar una actitud positiva que desbloquee situaciones limitantes personales. Su abordaje metodológico es de tipo documental, impregnando matices de la fenomenología ontológica hedeiggeriana. La crisis provocada por el COVID-19 y la interrupción sin precedentes de la educación, está lejos de haber terminado, por ello, es responsabilidad social y humana llamar la atención al ofrecer opciones que ayuden al estudiante para el regreso a clases (reencuentro) por el impacto recibido en algunas de las aristas de la inteligencia emocional del Dasein.

Palabras clave: Inteligencia Emocional; Coaching Ontológico; COVID-19.

Abstract

A bibliographic review was carried out focused on making visible the way in which the physical isolation caused by COVID-19 can alter the emotional state of university students. Emotional Intelligence and Ontological Coaching are presented as a way to slow down a possible imbalance in body-mind organicity, in order to exhibit their adjuvant potential to promote a positive attitude that unlocks personal limiting situations. His methodological approach is documentary, impregnating nuances of Hedeiggerian ontological phenomenology. The crisis caused by COVID-19 and the unprecedented interruption of education is far from over, therefore, it is a social and human responsibility to draw attention by offering options that help the student for the return to school (reunion) due to the impact received on some of the edges of the emotional intelligence of Dasein.

Keywords: Emotional intelligence; Coaching ontological; COVID-19.

Introducción

Es innegable que la situación actual generada por el virus SARS-COV-2 denominado COVID-19, ha provocado impactos trascendentales, en diferentes aspectos (emocionales, psicológicos, etc.) en la sociedad, por esta razón sus componentes estructurantes especialmente a los estudiantes, en este caso los universitarios han alterado sus metas, algunos empezando la carrera y otros culminándola y poder obtener un grado académico, en fin, a todos ha afectado y continúa afectando de una manera u otra su mundo de vida. Por esta razón, Muñoz (2020) señala “... es que la actual pandemia ha alterado la vida de los estudiantes de diferentes maneras...” (p.388). Asimismo, Livia, Aguirre & Rondoy, (2021) sostiene que “la pandemia del COVID-19 está generando un gran impacto psicológico en universitarios y la población general, siendo la familia un elemento de soporte social importante” (p.1).

En este orden de ideas, es significativo destacar que los jóvenes universitarios en tiempos de aislamiento físico por la pandemia del COVID-19, han manifestado alteraciones emocionales en su cotidianidad, esto lo refrenda la Sociedad Española de Psiquiatría (SEP,2020) al plantear “una epidemia infecciosa como la que padecemos implica el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento, por lo tanto las personas pueden experimentar ansiedad, preocupación o miedo” (p.1), parafraseando a Amaya, Morales y Amaya (2020), éstos expresaron que la inseguridad e incertidumbre ante la situación, es un aspecto preocupante al intentar ajustar las medidas de prevención con la necesidad de proveer alimentos y medicinas, en tanto son situaciones estresantes que se pueden convertir en potenciales factores de trastornos psicoemocionales (p.728).

Por otra parte, tal y como lo han expresado los autores antes mencionados, Sandín et al. (2020) manifestaron que el aislamiento no solo implica condiciones de distanciamiento social, sino también limitaciones drásticas de la libertad de circulación de los ciudadanos, tal situación incluye distanciamiento en el propio domicilio donde pueda haber familia contagiada con el virus COVID-19 y suspensiones de la actividades comerciales y educativas. De la misma manera, Escalona y Urtubia (2021) acotan que “las consecuencias del encierro han generado preocupación, pues han tenido repercusión en la salud emocional, mental y conductual de la población” (p.41).

Desde este punto de vista, es necesario recordar que las emociones afectan directamente a nuestro cuerpo (fatiga, dolores musculares, dificultad para culminar una tarea cotidiana, ansiedad, poca concentración) mostrando lo que se siente en el momento, dependiendo de la personalidad

de cada individuo; así se manifiesta en el comportamiento, por tanto situaciones y emociones pueden despertar ciertas lesiones y hasta patologías, especialmente en la actual situación de pandemia por el COVID-19, donde algunas personas manifiestan un control inadecuado de las emociones en situaciones cotidianas, o por el fallecimiento de un amigo, familiar o profesor, las cuales son realidades impresionantes y traumáticas en la que la persona se ha visto involucrada, por tanto, pueden ocasionar alteraciones psicoemocionales.

Por tales razones, es relevante entender que cada ser humano tiene la capacidad de experimentar sentimientos y sensaciones diferentes ante situaciones diversas. Por ello, surge el término psicoemocional, donde se describe la relación entre las emociones y la mente. Esto es oportuno tomarlo en cuenta, puesto que la inteligencia emocional y el *coaching* ontológico tienen raíces en la psicología y por tanto es recomendando para fortalecer las emociones positivas de los estudiantes.

En este sentido, el factor humano adquirió una relevancia inédita a partir de la pandemia que estamos atravesando. En muchos casos, es importante lo que menciona Vinocur (2020), al revelar la necesidad de considerar, comprender y acompañar a las personas desde un lado mucho más humano. Desde esta perspectiva, Vinocur como coach ontológico (Miembro del International Society for Coaching Psychology) explica que el coaching “se nutre de disciplinas como la psicología, el pensamiento sistémico, filosofía, ontología del lenguaje...se utilizan herramientas que invitan a revisar las creencias que impregnan nuestras emociones y además son las que impulsan o coartan nuestras acciones...”.

Por consiguiente, cuando las emociones se vuelven negativas al experimentar situaciones de estrés, preocupación y sufrimiento, afectan la salud de algunas personas al punto de permitir que se desencadenen una serie de procesos metabólicos que terminan alterando las funciones normales de los órganos del cuerpo humano. Por ello, la salud es considerada como un estado físico, mental y emocional que debe estar en equilibrio y, en el caso de la salud psicoemocional ésta se enfoca en la mente y las emociones, junto con los trastornos que esto puede causar.

Por lo antes mencionado, es importante considerar algunos trastornos producto de alteraciones emocionales y mentales, que pudiesen estar presentes o en proceso de ocurrencia por la situación que genera el COVID-19, como episodios depresivos, la ciclotimia que se caracteriza por presentar cambios emocionales muy bruscos y variados, entre otros.

Desde la perspectiva ontológica, la fenomenología de Heidegger (2000, 1997) muestra una relación del ser humano con su mundo, de allí que instituyera el término *Dasein* que significa *Ser-ahí*, es decir, un ser humano en el mundo abordado por sí mismo en cada experiencia de su vida (Ramírez et al., 2015, pp.144-151). Esto despertó el interés de la psicología debido a su renovada concepción del ser humano. En su obra *Ser y Tiempo*, el *Dasein* es presentado desde su cotidianidad como un *ser-en-el-mundo* que siempre se está proyectando en las posibilidades de *Ser*, y por ello esta manera de ver al individuo hace que emerjan ideas desde el pensamiento introspectivo, lo fenoménico de la individualización.

Con base a esta idea heideggeriana, se insta a retrotraerlo para volver la mirada al fenómeno de individualización, por cuanto este otro estado generado por el aislamiento físico debido a el COVID-19, ha provocado y provoca las condiciones propicias para que ocurran trastornos emocionales debido a la vulnerabilidad psicosocial de encierro voluntario o involuntario, manifestándose alteraciones a nivel emocional (SEP, 2020) como desesperación, irritabilidad o dificultad para concentrarse. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) recalcó que la amenaza del COVID-19 y las necesarias medidas de aislamiento social para evitar los contagios, están causando un fuerte impacto psicológico en las sociedades.

Es necesario e importante, retomar la preocupación por las causas y consecuencias sociales de los estados emocionales de las personas, para comprender los efectos de la pandemia en los estudiantes universitarios y sus familias, y así encontrar caminos que guíen y orienten hacia las opciones o alternativas que actúen como catalizadores emocionales para conservar el *Dasein*. Desde esta perspectiva se desarrolla en este artículo una narrativa reflexiva para “alumbrar ese camino” que no es novedoso, pero que tal vez no se ha tomado tan en serio en el campo educativo, como lo son la concienciación y manejo de la Inteligencia Emocional y el *Coaching Ontológico* como otra de las aristas complementarias en la salud emocional de la juventud universitaria, en cualquier parte de este mundo planetario.

Esta reflexión teórica está fundamentada en epistemologías de diversos autores, mediante la revisión de literatura, de libros, artículos de diversas revistas científicas, memorias y gacetas médicas, además de tomar las notas escritas de las interacciones virtuales como *coach* con estudiantes propios (experiencia personal), cada uno con sus particulares narrativas respecto a la nueva realidad que impide o limita los encuentros cara a cara en la universidad, estos encuentros virtuales permitieron un diálogo socrático, entre estudiantes y el docente *coach*.

Por tal razón, se presenta una panorámica de la situación abordada, respecto a la nueva realidad de los estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento obligatorio o voluntario por el COVID-19. Visto desde esta óptica, la metodología aborda la epísteme interpretativa desde la exégesis encontrada en los documentos revisados, cuyo *telos* se encuentra en comprender cómo a través del amplio estado del arte generado como producción intelectual, respecto a la temática y los constructos que la apoyan, se puntualizaron los autores consultados en una investigación documental de diversas fuentes bibliográficas que van revelando como el COVID-19 ha impactado la vida de estudiantes universitarios y su vulnerabilidad psicoemocional ocasionada por la realidad de aislamiento físico y social que trasgrede sus posibilidades para desarrollarse en esta sociedad.

Desarrollo del acercamiento epistemológico acerca del tema

Al proyectar los riesgos y consecuencias más allá del ámbito médico, es innegable el impacto psicosocial de esta pandemia, en la cual es difícil predecir con exactitud lo que sucederá y por tanto evaluar las secuelas psico-emocionales que ocasiona el COVID-19 (Pérez, Estrada y Catzin, 2021, pp. 25-32). En este orden de ideas, Caballero et al. (2021, pp. 66-92) plantearon que el aislamiento, los pocos recursos, con menos contactos y estímulos, las posibilidades de encauzar necesidades y gustos, afecta el estado emocional, generando estrés, lo cual precisa recrear el estilo de vida. Es un estrés adicional al miedo a enfermarse, porque además hay merma de actividades importantes, escasez laboral, pocos ingresos y estímulos, carencia de oportunidades y de realizar proyectos. Esta situación puede ocasionar enojo por lo que se considere injusto o en relación con otros que son negligentes.

Resulta claro entonces, que las disrupciones provocadas por la pandemia del COVID-19 han generado indudablemente la pérdida de acceso a un entorno estimulante y enriquecedor, como son los espacios universitarios con su interacción social, esto conlleva a la aparición de nostalgias o tristeza por la ausencia. Es probable que esa situación ponga en peligro el desarrollo saludable físico y emocional a mediano y largo plazo, entonces se va distanciando el *Dasein*, va perdiendo fuerza, por lo que socialmente debe ser cuidado. Según la Asociación Americana de Psicología (APA), ante un estímulo estresante cada persona reaccionará de manera diferente y no necesariamente causará trauma. Algunos presentarán síntomas que luego de algunas semanas desaparecen, en tanto otras tardarán un poco más.

En el mismo orden de ideas, Aalai (2020) en su artículo “Desafíos del Distanciamiento Social” citada por Padilla, (2020, pp. 86-91), puntualiza que en psicología es ampliamente entendido como los seres humanos tenemos una particularidad básica que es el existir como seres sociales, desarrollándonos culturalmente y por ende aprendiendo del entorno o contexto porque la salud emocional depende de una socialización satisfactoria. Con base en esta reflexión, se permite una mirada al concepto de distanciamiento social, que tanto alboroto hizo en la opinión pública durante los primeros meses de pandemia, para intentar clarificar los procesos de distanciamiento social y físico producidos por el COVID-19 y las medidas adoptadas para darle respuesta (Löw y Knoblauch, 2020, pp. 221-225).

En este orden, Cantó et al. (2021, pp. 75-92) refieren que el aislamiento, bien sea en su domicilio o en los alrededores de su residencia, tiene secuelas en el libre movimiento de las personas, lo cual impacta fuertemente en sus vidas. En otras palabras, son restricciones a las interacciones entre las personas en un momento determinado lo cual desfavorece el contacto físico para entablar relaciones que desafortunadamente se está alargando en el tiempo. Asimismo, estas limitaciones también incluyen la norma de mantener una distancia física interpersonal de varios metros, además del uso de mascarillas, pantallas protectoras, pero ni los dos metros de distancia, ni el confinamiento, ni las cuarentenas son medidas de distanciamiento “social”, sino físico. El distanciamiento buscado en la gestión del COVID-19 es una medida espacial y no social. Por otra parte, Escales citada en Cantó et al. (2021 p.86) plantea que, al comienzo de la cuarentena, en las primeras semanas, muchos psicólogos alertaban sobre la necesidad de mantener vínculos virtuales y evitar así que la distancia física se tradujera en distanciamiento social, era una forma de combatir una posible impresión de desvinculación, lo cual puede ser perjudicial.

Por esta razón, a partir del inicio de la pandemia provocada por el coronavirus Sars-Cov-2, se pidió inmediatamente a los docentes que implementaran la educación a distancia y virtual. En un seminario donde intervino la subdirectora adjunta de Educación de la UNESCO, Giannini, (2020) acota “Pasar de las aulas a las pantallas ha sido un reto que ha revelado todas las debilidades del sistema educativo, pero también las oportunidades para un futuro con más y mejor educación” (párr.1). Entonces, la crisis provocada por el COVID- 19 ha mostrado que se debe buscar de manera rápida y oportuna la manera de inducir al aprendizaje, pero es mucho más importante, cuidar especialmente la salud emocional y mental de los individuos. En palabras de Giannini, en el Informe sobre el COVID-19 (2020), señaló que “La rapidez con la que se ha desatado la crisis

dificulta tener acceso a datos que den idea de las múltiples respuestas generadas al respecto, desde las instituciones de educación universitaria” (p.5). Además, agrega que “Ningún estudiante debe ser dejado atrás por esta crisis. Confío en que este Informe será decisivo para que todos los interesados en la educación superior defiendan este principio y lo traduzcan en acciones significativas” (p.6).

Entonces, conectando lo antes planteado con los conceptos de cuidado de Heidegger, esto es vinculante con lo que él denominó ‘ocupación y preocupación’, considerando el cuidado como naturaleza fundamental de lo humano, lo que en esta realidad de la pandemia COVID-19 debe ser considerado primordialmente para ‘proteger’ al individuo (ente) y comprender la existencia humana en esta crisis multiforme. En este sentido, Ramírez et al. (2015, p.145) señalan que Heidegger utilizó el término *Dasein* que significa «ser- ahí», «aquí», «allí», para comprender la existencia de sí y no abandonarlo en el tiempo y en el espacio que ocupa.

Vale la pena reflexionar acerca de la necesidad de atención al aspecto emocional de los estudiantes universitarios en confinamiento y distanciamiento físico, porque la salud mental y emocional son muy frágiles y deben ser atendidas con prioridad, por esta razón se promueve incursionar en las herramientas para una educación emocional más efectiva, como lo son el *Coaching* Ontológico y la Inteligencia Emocional, a modo de responder a los impactos del aislamiento físico por el COVID-19, donde la ansiedad y el estrés agobian al estudiante (Apaza et al., 2020; Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe [IESALC], 2020; Livia et al, 2021)

Desde esta perspectiva, es mucho más relevante lo discutido en este artículo, pues el impacto de la pandemia COVID-19 surcó el terreno de los sentimientos, sentidos y emociones experimentadas por las personas; a decir de Asún et al. (2021) “hemos constatado en nuestras investigaciones que uno de los grupos que más han visto afectada su salud mental y bienestar subjetivo por la pandemia han sido los jóvenes” (p.1). Por tal motivo, debe ser un punto central de estudio de la fenomenología existencial ontológica hedeiggeriana, para comprender el comportamiento de las personas, en este caso de estudiantes universitarios en situación contextual de aislamiento físico presente y futuro (Post-COVID-19).

En este sentido, se reitera que es importante considerar disciplinas traídas desde la psicología como el *Coaching* ontológico y la Inteligencia Emocional (Goleman, 1996, p. 514) por su papel modulador en las relaciones (la inteligencia intrapersonal se considera como la

inteligencia que permite al ser humano entenderse a sí mismo), se refiere a la posibilidad de identificar y establecer distinciones entre los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones de las personas que se encuentran alrededor, y el *coaching* ontológico (disciplina que ayuda a encontrar las respuestas dentro de sí mismo y a darse cuenta de sus comportamientos para que logren los objetivos que se han propuesto), en tanto el crecimiento se da en el dominio del *Ser*, a través de un aprendizaje transformacional, tomando en cuenta sus principios y elementos utilizados de forma conveniente, en tanto contribuya en este caso específico a lograr el éxito de los estudiantes en una determinada situación, concediéndole a la vivencia una diversidad de sentidos epistémicos para todos ellos y a los docentes involucrados en las experiencias por venir.

Desde el enfoque del *coach*, el desarrollo del ser humano obedece a los cambios que se orientan hacia una integración de la estructura orgánica y psicológica de los individuos, y tiene lugar cuando éste se enfrenta al entorno. Por lo tanto, debe haber una motivación intrínseca en este desarrollo que le imprime la energía necesaria para impulsar dicho proceso. Es importante señalar que esta temática tiene una relevancia importante, puesto que las instituciones de educación universitaria requieren de una postura académica y humanística acerca de los efectos psicológicos del aislamiento físico obligatorio en los estudiantes y de esta manera generar planes de intervención para disminuirlos, sin menoscabo del proceso de aprendizaje como fin último de la universidad.

Coaching Ontológico

Se toma la opción del *coaching* entendido como el proceso que pretende colaborar con un individuo a conseguir metas extraordinarias. Pérez et al. (2019) exponen que, en el ámbito universitario, para posibilitar que los estudiantes puedan gestionar su vida de forma autónoma y responsable, han seleccionado el *coaching* como “una modalidad de asesoramiento la cual se ha convertido en una herramienta clave y exitosa en el mundo empresarial y su influencia se ha extendido a diversos ámbitos” (p.366).

En este sentido, después de revisar los aportes de la literatura acerca del constructo “*Coaching Ontológico*”, incluyendo como aspecto importantes para el estudio de la nueva realidad que viven los estudiantes universitarios confinados en sus hogares a causa de la actual crisis sanitaria provocada por el coronavirus, esta herramienta se presentan como hilo conductor para comprender la vulnerabilidad de los jóvenes universitarios, constituyéndose en una posibilidad de

acción “tipo buffer” cuando sienten que sus planes y expectativas se han desmoronados, porque indudablemente hay un quiebre emocional por la situación real en tanto no asumida totalmente, que genera incertidumbre por el futuro, entonces surgen las preguntas ¿Cómo puede esto ser acometido? ¿Qué se puede hacer? ¿Cómo salir de este mundo de la vida no deseado? ¿Podría, desde la estrategia del *coaching* ontológico encontrarse una salida, un camino? ¿El *Dasein* se encuentra resignado cuando escucha decir a otros por las redes sociales o la televisión que se está en una nueva normalidad?, una suerte de eufemismo para decir que no se sabe nada, de nada.

En una frase, es la sensación de pérdida de certezas del *habitus* (Bourdieu, 2007, p. 454) aunque han aprendido a encontrarse el uno con el otro en el campus virtual, no en el ámbito universitario, de sabores y sin sabores, de encuentros y desencuentros; desde el punto de vista de quien escribe este artículo, es una “fractura” del mundo cotidiano que lleva al encuentro con Heidegger y su “mundo de la vida” como reflexión trascendental, para aprender a manejar unas restricciones impuestas a las libertades, asunto que no habían conocido en toda su vida; cuando el confinamiento empezó con gran fuerza, se afectó la vida universitaria, tanto de Instituciones de Educación Superior públicas como privadas. En palabras de Parker y López (2020, p. 53), la educación universitaria presencial demorará en regresar y cuando esto suceda, habrá sufrido modificaciones fundamentales. Las habituales clases presenciales, no solo se convertirán en virtuales o mixtas, sino que se pasará a “clases invertidas”, en las que el profesor precisa dudas en lugar de dar una clase magistral.

Entonces, para enfrentar toda esta nueva situación se requieren alternativas no solamente del aula virtual; se exhorta además que se atienda lo emocional, el impacto del cambio de ese “mundo de la vida”. La mayoría de las empresas (incluyendo las universidades) no contaban con la llegada de esta pandemia y no estaban preparados para seguir con sus actividades desde casa, lo que ha provocado que los estudiantes no tengan condiciones adecuadas para desarrollarse de una manera eficaz en sus tareas diarias, lo que puede provocar que la persona no tenga el mismo rendimiento que usualmente tenía cuando estudiaba de manera presencial. El aislamiento agudiza las crisis, en algunos que no pueden asumir de manera autónoma la educación a distancia, o no poseen equipos tecnológicos o informáticos para esta responsabilidad.

Hace décadas que el *coaching* llegó, como una potentísima herramienta para conseguir cambios y nuevos objetivos en la vida personal y profesional. Es la propia persona la que va a cambiar y transformar su vida y un *coach* solo es un experto para acompañarle en ese camino.

En este orden de ideas, Ortega (2012) sostiene que el *coaching* ontológico:

Se trata de una disciplina capaz de servir a la identificación y disolución de los obstáculos que los seres humanos solemos encontrar en el logro de nuestras aspiraciones; es decir, ayudar a la persona a encontrar las limitaciones que no nos permiten lograr los resultados que queremos, y a diseñar acciones que nos permiten ir más allá de dichas limitaciones (p.182).

En tanto, las personas pueden cambiar lo que ocurre en sus vidas si se comprometen a vivir un proceso de cambio personal, muy oportuno en estos tiempos de pandemia y confinamiento voluntario o involuntario. Y para eso está el *coach*: para acompañar a conseguirlo de forma experta y profesional, mediante un entendimiento profundo de su forma de ver la vida y haciéndole preguntas que le ayuden a encontrar una nueva visión y conseguir los cambios que necesita. Lo realmente necesario es que ese *Coach* sea el docente que administra, por ejemplo, el aula virtual. Es el que acompaña en procesos de cambio para que los estudiantes desarrollen la parte de sí mismos que más necesitan (autoestima, gestión de emociones, autoconocimiento, desarrollo profesional) y construyan una nueva vida, en una nueva realidad.

En un proceso de *Coaching* se descubren las limitaciones personales y el sujeto encuentra soluciones porque aprende a tener más apertura, puntos de vista más amplios y eso proporciona mayor creatividad para entender al otro. En este orden de ideas, De la Cruz (2020) afirma: “El Covid-19 derrumbó las certezas en el ámbito educativo, induciendo a crear alternativas” (p.49). La pandemia desveló las limitaciones de la praxis educativa y las narrativas que justifican su funcionamiento articulado a las necesidades del sistema mundo (Acuña y Sánchez, 2020, pp. 1282-1287). Necesariamente se debe seguir utilizando la educación virtual con la intencionalidad de rescatar al estudiantado de sumirse en un estado depresivo por el estrés.

Cabe destacar que, la colectividad, la comunidad y particularmente los estudiantes universitarios se encuentran todavía en situación de aislamiento físico, un poco más flexible, aunque bajo riesgo inminente por la aparición de nuevas cepas de coronavirus, lo cual impacta su cotidianidad, su “mundo personal y social” y esto lo va colocando en una posición de “encierro en sí mismo”, en abstracción, en tanto no está dispuesto en ocasiones a revelarse o a “conectarse” ocasionando ansiedad, no obstante, los efectos apenas se están documentando y además no se han publicado trabajos específicos en estudiantes universitarios que brinden opciones de salida de una crisis emocional utilizando las herramientas de la inteligencia emocional y/o el *coaching*

ontológico.

En este sentido, Hidalgo (2021) elaboro una propuesta general del *coaching* ontológico relacional, dirigido especialmente al campo educativo, el cual pretende solventar algunas de las carencias y deficiencias de la educación en términos muy prácticos e incluyentes. Su enfoque, bastante integral y centrado en el bienestar de la persona, complementa de manera exitosa e innovadora el modelo constructivista, basado en la acción del educando y en el autodescubrimiento, muy específicamente en el espacio de la Educación Universitaria, promoviendo las competencias individuales que aporten al bien común y propicien los aprendizajes para la vida.

Por otro lado, Pérez et al. (2019) estudiaron la importancia del docente-coach para el fortalecimiento de la función social del área educativa y para alcanzar los logros propuestos en todos los estudiantes. Dentro de estos cambios se incluye en las aulas estrategias emocionales que le permitan al educando conocerse mejor y ser más autónomo y responsable, procurando así no solo su avance académico, también personal o profesional. En este trabajo se abordó la técnica del *coaching* como herramienta de trabajo a través de la cual se puede mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje partiendo de que ella enfoca a las personas y las impulsa hacia el futuro, hacia el cumplimiento de sus propósitos. Esta experiencia invita a llevar a cabo la experiencia virtual del *coaching* en el área educativa.

Tal y como lo refiere Beltramino (2020), indudablemente que pedir ayuda y acompañamiento es importante considerarlo, especialmente ante este tipo de situaciones como es la pandemia por COVID-19 y su consecuencia de aislamiento físico, de ahí que el *coaching* ontológico (con su escucha activa) puede ser de gran ayuda porque se concentra en estar pendiente para acompañar al estudiante en este tipo de reto.

Travesía entre emociones y sentimientos

Continuando con el orden de ideas, es importante tener presente cuando las emociones se manifiestan porque según el evento que la persona presencia, puede tener más o menos un impacto en su vida, en tanto pueden alterar el comportamiento del individuo y esto genera sentimientos tales como: alegría, tristeza, sorpresa, enfado o el miedo. Entonces cabe preguntar, ¿Por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a las diferentes contingencias de la vida? ¿Cuál es el rol de las emociones y sentimientos para estar ahí, sin desequilibrar la organicidad mente-cuerpo? “¿a

quién le está pasando esto?” Al respecto, González (2006) plantea que “el reconocimiento de emociones es un aspecto central en la adaptación social de las personas” (p.21). Pero, ¿en sí qué es una emoción?

Cabe destacar lo que plantea Torres (s.f) en un artículo para el portal *Psicología y Mente*, “en neurociencia una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que predisponen al individuo a reaccionar de cierta manera, ante un estímulo externo” (párr.1), por ejemplo, en esta pandemia el individuo se altera cuando alguien se acerca sin bioseguridad. Por otra parte, Damasio (2000, 2003, 2005) ha estudiado en profundidad este aspecto, llegando a establecer que las emociones son generadas por el sistema límbico, cuya función está relacionada con las respuestas emocionales, entre otros aspectos. Es aquí donde se quedan memorizadas las experiencias que van aconteciendo, es por esto que en la mayoría de las ocasiones el individuo está predispuesto a reaccionar de una manera específica ante ciertos estímulos.

Según Damasio (2010) la Conciencia Central:

Es la que le proporciona al organismo la sensación del “sí mismo”, del “yo”, en un momento dado (el ahora) y en un lugar (el aquí). Surge cuando el cerebro genera la imagen o representación de estar sintiendo que siente (p.56)

De la misma forma, Damasio sostiene que nuestro cuerpo, por el hecho de sentir, nos otorga la satisfacción de darnos cuenta de los cambios, por eso estamos conscientes de lo que nos ocurre, en este sentido se puede entonces dar respuesta a la pregunta “¿a quién le está pasando esto?: Al sujeto existente en su existencia. Asimismo, la conciencia ampliada para Damasio (2003), “es la que le proporciona al organismo una sensación más elaborada del *ser*, es decir, la sensación del ‘sí mismo’ o ‘yo’ con una identidad, con un pasado vivido y un futuro anticipado” (p. 218).

De hecho, el común de las personas cree que emoción y sentimiento pueden utilizarse como sinónimos, pero Damasio (2005), citado en Martínez y Vasco (2015, p. 181-194), los cataloga como dos procesos diferentes, resaltando que las emociones anteceden a los sentimientos. En este orden de ideas, la emoción se manifiesta en el organismo cuando un fuerte estímulo (en este caso, el contagio), conlleva a un peligro o riesgo de enfermedades, es decir que el organismo para resguardar la vida deberá evitarlo. Por ende, en palabras de Martínez y Vasco (2015) cuando las emociones “se cartografían en el cerebro, tienen lugar los sentimientos, que son las imágenes o representaciones de las emociones y de sus resultados en el organismo” (p. 109). Lo antes expuesto permite acercarse a la pregunta ¿Cuál es el rol de las emociones y sentimientos para estar ahí, sin

desequilibrar la organicidad mente-cuerpo? La respuesta es: resguardar la vida. Por su parte, explica Feinstein, citado por De Martos (2010) que “La naturaleza del miedo es la supervivencia, y la amígdala nos ayuda a seguir vivos al evitar situaciones, personas u objetos que ponen en peligro nuestra vida”. Esto explica lo que ocurre en los educandos confinados en sus hogares cuando sienten miedo ante un posible contagio propio o de su familia.

Continúa explicando Feinstein et al. (2011):

La amígdala revisa constantemente toda la información que llega al cerebro a través de los distintos sentidos, con el fin de detectar rápidamente cualquier cosa que pueda influir en nuestra supervivencia. Una vez que detecta el peligro, la amígdala orquesta una respuesta rápida de todo el cuerpo que nos empuja a alejarnos de la amenaza, lo cual aumenta nuestras posibilidades de supervivencia. (s/p)

A propósito de lo referido, la psicoterapeuta Berger (2021) publicó un artículo en su columna del diario *El País* (Uruguay), planteando ideas interesantes acerca de lo que Goleman denominó ‘El secuestro de la amígdala’, reconocido investigador en el campo de la inteligencia emocional. Agrega que consiste en “una reacción emocional inmediata y desproporcionada en relación al estímulo que la ha desencadenado porque se percibe como una amenaza a la estabilidad emocional”. Asimismo, esto ocurre cuando la amígdala desactiva otras áreas cerebrales, sobre todo el córtex, sometiendo el comportamiento del individuo en tanto ‘apaga’ el área más racional del cerebro (hemisferio izquierdo). Es decir, el individuo queda a disposición del sistema límbico (agregado de estructuras cerebrales que responden a ciertos estímulos ambientales provocando respuestas emocionales como: enojo, tristeza, miedo o alegría).

Pero, a conciencia de todo lo antes descrito, cabe preguntar: ¿Cómo enfrentar el secuestro de la amígdala? Según Berger (2021) encontrar el punto exacto se encuentra en determinar el estímulo que libera la reacción emocional, lo cual puede ser una persona, situación, conversación, y estar atento a lo que sucede en el cuerpo, desde taquicardia, temblor, transpiración, cambio en la respiración, contracciones, etc., dado estas manifestaciones físicas lo importante es respirar profundamente y decir palabras o frases que puedan calmar. Esto es importante tomarlo en cuenta en la crisis actual de la pandemia por el COVID-19. Por tal motivo, lo primero que se debe hacer para enlazar con la inteligencia emocional es reconocer los sentimientos, sin juzgar y sin llevar a cabo acciones inmediatas.

Desde esta mirada, Lieberman (2007) expone que:

Imágenes de resonancia magnética funcional han demostrado cómo al darle nombre a las emociones, la actividad neuronal aumenta en la corteza frontal donde se llevan a cabo procesos racionales y se atenúa la actividad límbica, lo cual genera una sensación de calma y auto control ante emociones difíciles y disminuye su intensidad (p.421).

En definitiva, la alternativa viable para salir del secuestro de la amígdala es colocar distancia entre lo que ha ocurrido y el momento presente. De igual manera, la inteligencia emocional como herramienta para la ayuda a personas con alteraciones emocionales, no consiste precisamente en perturbar la capacidad de generación de emociones con respecto a diferentes estímulos del entorno, sino más bien se relaciona con la reacción que una persona tiene frente a ellas, las cuales muchas veces son más impactantes que las emociones en sí mismas que desencadenan la acción. Las personas que desarrollan este tipo de inteligencia analizan sus emociones y las escuchan, no solo se limitan a sentirlas. Conocen sus sentimientos y no los reprimen. Lo antes expuesto, concuerda con los estudios de Damasio, el cual concluye que “las emociones se representan en el teatro del cuerpo y los sentimientos en el teatro de la mente” (p.32). Visto así, se puede decir que las emociones se visibilizan públicamente, porque se manifiestan directamente en las expresiones que adopta el rostro de la persona. Sin embargo, los sentimientos continuamente están escondidos, por ser imágenes mentales son privados (internos) al generarse en el cerebro donde tuvo lugar.

Es necesario aclarar que, Rosas (2011) plantea que “uno de los enfoques psicológicos contemporáneos que concibe los sentimientos como una categoría epistemológica inspirada por argumentos filosóficos es el de Nico Frijda y sus colegas” (p.12). Por su parte, Frijda (1994) sostenía que las emociones básicas son innatas, sirven para la supervivencia, facilitan el aprendizaje, no se procesan y son temporales y que la activación fisiológica (emoción), por sí misma, no produce un sentimiento. En anteriores investigaciones, Frijda et al. (1991, pp. 187-225), planteaban el asunto de los diferentes “fenómenos” que componen la vida afectiva. Entonces, puede ser el camino hacia la pregunta: ¿Por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a las diferentes contingencias de la vida? Respuesta: Por sus creencias y porque no se concentran en algo que no pueden controlar.

De acuerdo con Frijda et al. (1994):

Las emociones también pueden formar o estimular creencias relacionadas con el significado afectivo atribuido a sus objetos intencionales. Dichas creencias conciernen, por lo general, al objeto intencional como tal o a algunas de sus propiedades. En ciertas ocasiones, estas creencias se forman inmediatamente, *in situ*, y su duración es provisional, es decir, se mantienen mientras la emoción es experimentada y se acaban una vez la emoción ha desaparecido (p.197).

Adaptando este pensamiento de Frijda, al parecer es lo que está ocurriendo actualmente en el sector estudiantil universitario con las creencias que se están construyendo respecto al virus COVID-19, es decir, son tantas las emociones encontradas durante el aislamiento físico y social que se van formando una red de creencias por el significado afectivo que les otorgan al objeto intencional, en este caso, la pandemia por el coronavirus SARS-COV-2, que tal vez se mantengan hasta que la emoción haya desaparecido, como dice Frijda, o es posible que se acorte el tiempo de tal proceso, cuando los docentes en la virtualidad actual trabajen esas emociones con la inteligencia emocional y el *coaching* ontológico.

Contextualizando lo antes expresado, se coloca en relieve la temática de la pandemia por COVID-19 como una alteración y perturbación del entorno que rodea al individuo y más aún al individuo mismo. Se está consciente que este coronavirus es un detonante de emociones que van atropellando al individuo y lo hace reaccionar de manera inesperada, con tal fuerza que puede desestabilizarlo y ocasionar desgaste físico y mental, por tales razones no es conveniente “estallar” sino controlar escuchándose a sí mismo y reconociendo lo que siente para lograr el equilibrio emocional. Esta acción debe ser acompañada por un coach que conozca el manejo de la inteligencia emocional.

Ahora bien, en cuanto al sentimiento es pertinente preguntar ¿qué es un sentimiento? Se puede decir que es un estado afectivo el cual se genera a partir de una emoción, sin embargo, se produce de manera más consciente, en tanto las personas pueden elegir y mantener ese estado de ánimo, por largo tiempo a diferencia de la emoción que tiene una corta duración. Es la suma de emoción más pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que se hacen de los sucesos internos y externos. Rosas (2011) opina (basado en diferentes investigadores) que “aunque

los sentimientos posean características estructurales similares a las de las emociones, ellos no se reducen a simples efectos secundarios o secuelas de emociones inmediatas, sino que constituyen tendencias o disposiciones afectivas referidas a objetos intencionales que nos atañen...” (p.16).

Por lo tanto, en el caso de lo que genera el confinamiento por el COVID-19, se conoce (por estar referenciado) que los individuos manifiestan preocupación por lo que están sintiendo. Frijda y Mesquita (2001) consideran que “la distinción fundamental entre emociones y sentimientos procede de la fijación de las creencias generadas por las emociones” (p.56). Por ejemplo, si cree que se va a contagiar o no con el virus al salir de su confinamiento, puede que ocurra una u otra cosa por estar emocionado (calibra el entorno con actitud negativa o positiva), pero sus sentimientos pueden ser de culpa, resignación, apatía, esperanza, remordimiento, alivio, arrojo, despreocupación, firmeza, agresividad, arrogancia, rebeldía, paciencia, seguridad, nerviosismo, entre otros.

Otro punto de vista, el cual explica que una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, lo plantea Maturana (1991) por tanto, se da cuando se etiqueta una emoción de manera subconsciente. Llevando lo planteado por Maturana al contexto actual de esta nueva realidad el COVID-19 y el aislamiento físico que padecen los jóvenes universitarios, se comprende el fenómeno como un sentimiento de indignación por la experiencia emocional que está presente en el mundo de la vida del *Dasein* (ser en el mundo), porque está ahí, con fuertes amarras invisibles pero que dañan como experiencia subjetiva y puede generar una “explosión emocional de llanto y depresión”. Se ha cercenado la libertad y la que queda está condicionada. Existe agotamiento del *Ser* que origina una transformación radical o no del *ser-ahí*, que lo conduce a asumir la responsabilidad de su existencia ante una realidad trascendente, por la cual se sabe sostenido.

Hasta aquí, se concluye que lo referido a las emociones es de naturaleza multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta, según Oatley, 1992 citado en Chóliz, (2005, pp. 1-31): cognitivo/subjetivo; conductual/expressivo y fisiológico/adaptativo. Estos aspectos, a decir de Ramos et al. (2009) coinciden con la propuesta del modelo tridimensional de Lang (1968, pp.90-102) sobre las emociones. Además, cada una de estas dimensiones puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada. Cabe decir, que, este artículo no se detiene en profundizar la multidimensionalidad de las emociones, aunque sí es importante mencionar que se precisan más investigaciones para

comprender la complejidad del ser humano respecto a su comportamiento emocional ante estresores involucrados en la pandemia COVID-19, como asunto relevante en esta discusión, donde se hizo un despliegue sintético sobre el aspecto neurofisiológico (desde la neurociencia), pero sin dejar de hurgar en el aspecto cognitivo de la emoción, donde Ramos et al (2009) hace referencia a Wukmir (1967), al plantear que:

Las emociones son respuestas inmediatas del organismo que le informan de lo favorable o desfavorable de una situación o estímulo concretos. Si la situación parece favorecer la supervivencia, la emoción experimentada sería positiva [alegría, satisfacción, otros, de lo contrario se experimentaría una emoción negativa [tristeza, rabia, miedo] (p.233).

En este orden de ideas, trabajos realizados por González et al, 1998, pp 1-5) refieren que con el desarrollo de la neocorteza cerebral, los procesos cognitivos entran a formar parte de la producción de emociones, lo cual se entiende como “procesamiento de información”, entonces esos procesos cognitivos determinan en gran medida las emociones. Es importante mencionar que este procesamiento de información no siempre se efectúa de forma consciente, lo que explicaría en algunas situaciones no entender “qué nos pasa”. Por otra parte, Lazarus (1982, pp. 1019-1024) planteó que no es posible separar la emoción de la cognición. Asimismo, Lazarus (1991, pp 819-834) proporciona una teoría completa de los procesos emocionales, explicando cómo se provocan y expresan las diferentes emociones, y cómo se desarrolla el rango emocional de las personas a lo largo de su vida.

Inteligencia Emocional

Continuando con lo planteado en el título de esta revisión documental, Goleman (1996) destaca cinco elementos determinantes del desarrollo de la inteligencia emocional: la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. Las tres primeras dimensiones dependen fuertemente de la propia persona, correspondiéndose con el propio yo: ser consciente de uno mismo, saber controlar en cierto modo los propios estados de ánimo y motivarse a sí mismo. En contraposición, las otras dos dimensiones (empatía y habilidad social) hacen referencia a la relación con las otras personas, configurando ambas la competencia social.

En este sentido, Goleman (1996) define la inteligencia emocional como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar

adecuadamente las relaciones” (p.10). Así como la capacidad para la auto-reflexión: Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada. De igual manera, para Shapiro (1997, pp 1-192), el término inteligencia emocional se identifica con las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del temperamento, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.

De acuerdo con, Schartz y Pines citados por Delgado, (2020), la clave para que la parte adulta del individuo se manifieste en situaciones de miedo o incertidumbre se encuentra en la inteligencia emocional. “En situaciones atípicas o extremas que estamos experimentando todos ante la pandemia del coronavirus, es necesario aprender a saber cómo actuar ante la incertidumbre para no dejarse llevar por noticias falsas o el pánico” (p.1). Otro aspecto importante para sobrellevar esta crisis, es tratar de mantener la calma y enfocarse en lo que sí se puede controlar. Así lo señaló, Calisaya (2021): “La inteligencia emocional no tiene nada que ver con un aprendizaje académico, su desarrollo y manejo es individual” (p.2).

En este orden de ideas, Persich et al. (2021, pp 1018-1025) efectuaron un estudio acerca de la pandemia del COVID-19, señalando que ésta es un gran reto para la salud mental y el bienestar emocional. Los autores realizaron una formación en Inteligencia Emocional (IE) con el fin de fortalecer la resiliencia emocional ante la crisis por la pandemia de COVID-19. Los resultados encontrados revelaron lo siguiente: aunque los problemas de salud mental en general aumentaron después del inicio de la pandemia, las personas que completaron el programa de formación en IE bajaron sus niveles de depresión, ideas suicidas y estado de ansiedad, en contraste con las personas que no tuvieron la formación en IE. Por otra parte, se develó que, la formación en IE en línea parece ser eficaz para mantener los aspectos críticos de la salud mental durante una crisis posterior de la vida real.

Reflexiones finales

La actual pandemia ha alterado la vida de los estudiantes de diferentes maneras, en muchos casos han sido separados de su grupo social de manera intempestiva, debido al alto nivel de contagio persona a persona. Evidentemente, que para los estudiantes este nuevo escenario de aislamiento supone un gran desafío, también para los profesores no es algo sencillo ni inmediato.

Las metodologías activas que se han venido utilizando para el desarrollo de las competencias de los estudiantes, se han detenido o pausado a través del mundo digital; pero si algo ha mostrado la pandemia es la necesidad de formar a ciudadanos que sepan amoldarse rápidamente a un mundo cambiante.

La invitación es a volver a la filosofía de vida, expresión que se refiere a los principios, valores e ideas que rigen el estilo de vida de un individuo o de un grupo y orientan su comportamiento en busca de la autorrealización. El *Dasein* heideggeriano despertó el interés de la psicología debido a su renovada concepción del ser humano. Por otra parte, la exégesis realizada a los documentos consultados aclara las diferencias entre aislamiento físico de aislamiento social, entre emociones y sentimientos, contribuye al discernimiento de la neurociencia para comprender el aspecto psicoemocional desde la mirada del impacto de la pandemia por COVID-19, al direccionar un poco el tema dejando evidenciar el papel importante que tienen los procesos cognitivos en la producción de emociones, en tanto el procesamiento de información no siempre se efectúa de forma consciente, lo que explicaría en algunas situaciones no entender “qué nos pasa”, porque no es posible separar la emoción de la cognición.

El proceso emocional tiene un carácter temporal, es decir, se desarrolla en el tiempo, mientras que el estado emocional sería como una instantánea en algún momento del proceso, es decir, el estado emocional es aquel en el que se encuentra un individuo antes, durante o después de experimentar un proceso emocional. Es importante destacar en esta reflexión lo que Damasio enfatizó cuando hizo ver a la comunidad científica que con mucha frecuencia se utiliza el término “emoción” y el de “estado emocional” como sinónimos y realmente existe mucha diferencia entre ellos. Sería como no diferenciar, por ejemplo, entre los términos “dolencia” y “estado de conmoción”.

Por ello, tendría sentido que una de las técnicas que se puede utilizar para hacer frente a los procesos psicoemocionales como la ansiedad, los distintos niveles depresivos y de autoestima, la irracionalidad de los miedos, sería el *Coaching* ontológico y la Inteligencia emocional, para equilibrar al individuo, ajustando el modo de pensar, dejando espacio al optimismo y la aceptación, mediante la escucha activa y la interacción social.

El *coaching* ontológico, mejora el autoconocimiento, el autorreflexión, y la inteligencia emocional, provocando cambios de perspectiva, aumentando el compromiso y la responsabilidad, ayuda a crear las condiciones apropiadas para aprender y crecer. Es una metodología experiencial,

- Beltramino, L. (2020). Aprendizajes escolares en cuarentena, mutaciones, pérdidas y certezas CONICET- CIFFyH. UNC. En: *Aprendizajes y prácticas educativas en las actuales condiciones de época: COVID-19* / Liliana Abrate [et al.]; compilado por Lucía Beltramino. - 1a ed. - Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Filosofía y Humanidades.
- Berger, F. (2021). Convivencia emocional: Entre la amígdala y la capacidad de soltar emocionalmente. *Diario El País*. Montevideo, Uruguay.
<https://elpais.com.uy/eme/lifestyle/convivencia-emocional-amigdala-capacidad-soltar-emocionalmente.html>
- Bourdieu, P. (2007). *El sentido práctico*. Siglo XXI.
- Caballero, C., García, A., Torralbas, J., Batista, P., Gesto, M., López, N., y Escalona, A. (2021). Juventud cubana ante la COVID - 19: Estresores y estrategias de afrontamiento. *Novedades en Población*, 17(34), 66-92.
<http://www.novpob.uh.cu/index.php/NovPob/article/view/488>
- Calisaya, C. (2021). *La importancia de la inteligencia emocional en tiempos de pandemia*. [Tesis. Escuela de Postgrado de la Universidad Católica San Pablo. Arequipa. Perú].
- Cantó, N. (2005). *A Sociological Theory of Value: Georg Simmel's Sociological Relationism*. Bielefeld; New Brunswick: Transcript & Transaction.
<https://doi.org/10.14361/9783839403730>
- Cantó, N., González, I., Martínez, R., Moncunill, M y Seebach, S. (2021). Distanciamiento social y COVID-19. Distancias y proximidades desde una perspectiva relacional. *Revista de Estudios Sociales*, 78(10), 75-92. <https://doi.org/10.7440/res78.2021.05>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. <http://www.uv.es/=cholz>
- Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede: cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*. Editorial Andrés Bello. Pp 414
- Damasio, A. (2003). *Sentir lo que sucede: cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*. Andrés Bello, Pp. 414
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Crítica. Pp 44-108
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Destino. Pp 544.
- De la Cruz, G. (2020). Certezas e incertidumbres. Educación. Espejismos y faros en tiempos de

- COVID-19. *Perfiles Educativos*. *IISUE-UNAM*, (170), 46-53.
<https://www.iisue.unam.mx/perfiles/articulo/2020-170-laeducacion-entre-la-covid-19-y-el-emerger-de-la-nueva-normalidad.pdf>
- De Martos, C (2010). *Cerebro. Función de la amígdala. Una vida sin miedo*. Madrid.
<https://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/12/16/neurociencia/1292520080.html>
- Delgado, P. (2020). *Inteligencia emocional en tiempos de pandemia*. Tecnológico de Monterrey. México. Edu News RSS. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia>
- Escales, C. (2020). Cuidar las relaciones en la distancia. *El Periódico*.
<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20200501/cuidar-relaciones-distancia-consejos-psicologos-7947207>
- Escalona, I., y Urtubia, L. (2021). Consecuencias emocionales y cognitivas en el núcleo familiar de los estudiantes chilenos a modalidad distancia debido al confinamiento obligatorio por la pandemia del COVID-19. *Agroindustria, Sociedad Y Ambiente*, 2(17), 38-46.
<https://revistas.uclave.org/index.php/asa/article/view/3529>
- Feinstein, J. S., Adolphs, R., Damasio, A. R., y Tranel, D. (2011). Información suplementaria. La amígdala humana y la inducción y experiencia del miedo. *Current Biology*, 21(1), 34-38.
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.11.042>
- Frijda, N. (1994). *Varietades de afecto: emociones y episodios, estados de ánimo y sentimientos. La naturaleza de la emoción: preguntas fundamentales*. Ekman, P. & Davidson, R. J. (eds.). New York: Oxford University Press, 59-67.
<https://doi.org/10.1177/1754073909103595>
- Frijda, N. y Mesquita, B. (2001). *Creencias a través de las emociones. Emociones y creencias. Cómo los sentimientos influyen en los pensamientos*. Frijda, N., Manstead, A. S. R. & Bem, S. (eds.). Cambridge University Press, 45-77.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511659904.003>
- Frijda, N., Mesquita, B., Sonnemans, J. y Van Goozen, S. (1991). La duración de los fenómenos afectivos o emociones, sentimientos y pasiones. *International Review of Studies on Emotion*, (vol. 1 pp. 187-225.), Strongman, K. T. (ed.). Sussex: John Wiley & Sons.
- Giannini, S. (2020). *COVID-19 y Educación Superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*. Organización de las

- Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura, Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC). Autor
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. (1a ed.). Kairós.
- González, M. (2006). Aspectos Psicológicos y Neurales en el Aprendizaje del Reconocimiento de Emociones. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 1(1), 21-28
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179317886003>
- González, M. P., Barrull, E., Pons, C. & Marteles, P. (1998). *¿Qué es la emoción?*
https://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion
- Heidegger, M. (1997). *El ser y el tiempo*. Fondo de Cultura Económica.
- Heidegger, M. (2000). *Ontología. Hermenéutica de la facticidad*. Alianza Editorial.
- Hidalgo, M. (2021). Coaching en la educación superior: Aproximaciones desde la ontología del lenguaje. *LOGOS*, 2(2), 46-51.
<https://dspace.ulead.ac.cr/repositorio/handle/123456789/145>
- Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe- IESALC (2020) (UNESCO IESALC). <https://www.iesalc.unesco.org/Home/Covid19>
- Lang, P. J. (1968). Reducción del miedo y comportamiento del miedo: Problemas en el tratamiento de un constructo. En JM Shlien (Ed.), *Investigación en psicoterapia* (pp. 90–102). Asociación Americana de Psicología. <https://doi.org/10.1037/10546-004>
- Lazarus, R. S. (1982). Reflexiones sobre las relaciones entre la emoción y la cognición. *American Psychologist*, 37, 1019-1024. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.9.1019>
- Lazarus, R. S. (1991). Avances en una teoría cognitivo-motivacional-relacional de la emoción. *American Psychologist*, 46, 819-834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., y Way, B. M. (2007). Poner los sentimientos en palabras: el etiquetado del afecto interrumpe la actividad de la amígdala en respuesta a estímulos afectivos. *Psychol Sci*, (5), 21–8.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17576282>
- Livia, J., Aguirre, M., & Rondoy, D. (2021). Impacto Psicológico del aislamiento social en estudiantes de una Universidad Pública de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 768.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.768>
- Löw, M. y Knoblauch, H. (2020). Bailar en cuarentena: la reconfiguración espacial de la sociedad y los órdenes de interacción. *Space and Culture* 23(3), 221-225.

- Martínez, M. y Vasco, C. (2011). Sentimientos: encuentro entre la neurobiología y la ética según Antonio Damasio. *Revista Colombiana de Bioética*, 6(2), 181-194.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=189222558012>
- Maturana, H. R. (1991). *El Sentido de lo Humano*. Editorial Dolmen.
- Muñoz, D. (2020). Educación virtual en pandemia: una perspectiva desde la Venezuela actual. *Revista Educare*, 24(3). <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1377>
- Naciones Unidas (ONU, 2020). *Informe de políticas: la educación durante la covid-19 y después de ella*. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura- UNESCO (2020). *El coronavirus covid-19 y la educación superior: impacto y recomendaciones*. <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/02/elcoronavirus-covid-19-y-laeducacion-superior-impacto-yrecomendaciones/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura- UNESCO (IESALC, 2020). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*.
- Organización Mundial de la Salud- OMS (2020). *Diálogo pandémico. OMS: el impacto psicológico del COVID-19 en la sociedad no debe ser ignorado*. <https://www.dw.com/es/oms-el-impacto-psicologico-del-covid-19-en-la-sociedad-no-debe-ser-ignorado/a-52925095>
- Ortega, R. (2012). El coaching ontológico como estrategia para gerenciar el aprendizaje, gestionar el conocimiento, transformar los procesos educativos y potenciar cambios significativos. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (13), 177-198.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441846102008>
- Padilla, D. (2020). La Crisis Existencial en Tiempos de COVID-19, y las Sorprendentes Soluciones de Esperanza. *Revista de Investigación Psicológica*, (Especial), 86-91.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300012&lng=es&tlng=es
- Parker, C. y López S. F. (2020). *Prospectiva y consecuencias del COVID-19, y su impacto en la Educación Superior*. [Documento de Trabajo, Edición Pre Print, Vicerrectoría de Postgrado, Universidad de Santiago de Chile].

- http://grupomontevideo.org/cp/cpcomisiondeposgrado/wp-content/uploads/2021/07/Covid19_y_Ed_superior_c_parker_y_f_lopez_pr.pdf
- Pérez, G. Y., Reyes, F., Matos, V. H. C., y de la Guardia, C. (2019). Coaching. Importancia del docente-coach. *Mul Med*, 23(2),364-385. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=88755>
- Pérez, G., Estrada, S., y López, E. (2021). Confinamiento y ansiedad en estudiantes universitarios del sureste mexicano durante la epidemia de COVID-19. *Comunidad y Salud*, 19(1). <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv19n1/art04.pdf>
- Persich, M. R., Smith, R., Cloonan, S. A., Woods-Lubbert, R., Strong, M., y Killgore, W. D. S. (2021). El entrenamiento en inteligencia emocional como factor protector de la salud mental durante la pandemia COVID-19. *Depression and Anxiety*, 38(10). <https://doi.org/10.1002/da.23202>
- Ramírez, M., Cárdenas, M., y Rodríguez, S. (2015). El Dasein de los cuidados desde la fenomenología hermenéutica de Martín Heidegger. *Enfermería universitaria*, 12(3), 144-151. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.07.003>
- Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A. y Oblitas, L. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia psicológica*, 27(2), 227-237. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200008>
- Rosas, O (2011). La estructura disposicional de los sentimientos. *Ideas y Valores*, LX(145), 5-31. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80918571001>
- Sandín, B., Valiente, R., García, J., y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1–22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Grupo Zeta. Pp 192.
- Sociedad Española de Psiquiatría- SEP (2020). *Cuide su salud mental durante la cuarentena por coronavirus*. <https://www.uaeh.edu.mx/covid-hidalgo/salud-mental.html>
- Torres, A (s/f). *Diferencias entre las emociones y los sentimientos*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/diferencias-emociones-sentimientos>
- Torres, E. (2020). Covid-19 (I): La autoconservación social (2020). *En Teoría y cambio social. La nueva América Latina*. CLACSO. Argentina. <https://www.clacso.org/covid-19-como->

[explicar-lo-que-esta-pasando-i-la-autoconservacion-social/](#)

Vinocur, G. (2020). *Entrevista sobre Coaching*. Bayton Groups.

<https://blog.bayton.com/coaching-la-palabra-clave-para-calmar-las-ansiedades-en-tiempos-de-pandemia>

Wukmir, V. J. (1967). *Emoción y Sufrimiento*. Labor.