

## ¿QUÉ PASÓ CON LAS EMOCIONES DE LOS ESTUDIANTES EN PANDEMIA?

### WHAT HAPPENED TO THE EMOTIONS OF STUDENTS IN PANDEMIC

Diana Galindo<sup>1</sup>, Fiorella Villanueva<sup>2</sup> Luz Ipanaque<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Ciencias y Humanidades, dgalindo@uch.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-2495-0866>

<sup>2</sup> Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, pcmefivi@upc.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0003-2933-4103>

<sup>3</sup> Universidad de Ciencias y Humanidades, lipanaquehu@ucwvirtual.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0001-9799-5216>

#### REGISTROS

Recibido el 08/08/2022

Aceptado el 06/09/2022

Publicado el 11/09/2022



#### PALABRAS CLAVE

Estrategia, auto regulación, emoción, pandemia.

#### KEYWORDS

Strategy, self-regulation, emotion, pandemic.

#### RESUMEN

La humanidad entera, enfrenta desde hace dos años, el ataque masivo de un virus denominado SARS-CoV-2 (COVID-19) como una de las últimas pandemias globales. Apareció en la provincia China-de Wuhan hacia fines del año 2019; se comunicó al mundo el 31 de diciembre de ese mismo año. Su expansión empezó a globalizarse en febrero del 2020. Mientras no se contó con la vacuna la mortalidad se diseminó; la infraestructura hospitalaria de los países colapsó; la economía en todo el mundo inició procesos de recesión; el aislamiento físico, la ausencia de interacciones personales, y el peligro de contagio masivo, eran latentes; situaciones que generaron inseguridad total, angustia e incertidumbre en las familias y en la sociedad. Las emociones generadas por muertes cercanas e inevitables de amigos, compañeros de trabajo y familiares, incrementaron emociones negativas frente a la vida y el futuro. Esta investigación propone identificar diversas estrategias de autorregulación de emociones personales. Se trata de una investigación documental y de diseño bibliográfico. Algunos autores como Labarrere (2020), comentan que la autorregulación emocional se define como una característica del temperamento y del proceder, y la describe como: "actividades que realiza un sujeto para crear, mantener y modificar su comportamiento de acuerdo con lo que capta de la realidad o acepta como ser. Se concluye que, para la autorregulación de emociones, se suele usar habilidades para superar problemas y lograr el auto descubrimiento de sus orígenes, en lo individual y colectivo, y de esta manera, autorregular la emoción personal.

#### ABSTRACT

The whole of humanity has been facing for two years the massive attack of a virus called SARS-CoV-2 (COVID-19), as one of the last global pandemics. The first case was reported in the Chinese province of Wuhan the end of 2019 and was communicated to the world on December 31 of the same year; its spread began to globalize in February 2020. While the vaccine was not available, mortality spread, the hospital infrastructure of the countries collapsed, the economy - worldwide - started recession processes, physical isolation, the absence of personal interactions and the danger of massive contagion were latent; situations that generated total insecurity, anguish and uncertainty in families and society. Emotions of near and inevitable deaths of friends, co-workers, relatives, increased negative emotions in their life and the future. This research proposes to identify diverse strategies of self-regulation of personal emotions. A documentary research and bibliographic design was carried out. Some authors, such as Labarrere (2020), comment that emotional self-regulation is defined as a characteristic of temperament and behaviour, and describes it as "activities performed by a subject to create, maintain and modify his/her behaviour according to what he/she perceives as reality or accepts as being". It is concluded that for the self-regulation of emotions skills are used to overcome problems and achieve self-discovery of their origins and in this way self-regulate personal emotions.

## INTRODUCCIÓN

A finales del año 2019 apareció en China, el coronavirus de tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo, cuya abreviatura es SARS-CoV-2, conocido Covid-19, el cual se extendió por todo el mundo causando una pandemia, que contagió y mató a millones de personas; se estima que los fallecidos sobrepasan los 2.7 millones de defunciones (Orus, 2022), y dejó como secuela daños psicológicos y emocionales entre la población mundial.

Los daños psicológicos y emocionales también afectaron a los niños, como los reveló el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, el cual reportó que los niños no estaban manejando habilidades básicas, como el control de ira, ansiedad, tristeza o la habilidad de ir al baño. Respecto al lenguaje, reportó que algunos presentaron lenguaje de bebés. También, se detectó alteraciones en el comportamiento, como la mayor incidencia de rabietas y actitudes que reflejan sentimientos de frustración (United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF], 2021).

Confirmando lo descrito por las Naciones Unidas, al inicio del año escolar, los profesionales de la educación inicial del Perú recibimos a los niños que estuvieron dos años en aislamiento social, pudimos notar que la cantidad de niños que aún no dejaban el biberón, usaban chupón o no tenían control de esfínteres, era superior a los años prepandemia, se les notaba muy temerosos, eran incapaces de abrir su lonchera, desconocían su cuerpo y sus propias capacidades.

Por este motivo, se decidió investigar los efectos emocionales de la SARS-CoV-2 en los niños con el fin de ahondar en esta problemática, con el fin de responder a la pregunta: ¿Qué estrategias para la auto regulación de emociones postpandemia serían las más adecuadas para minimizar el impacto emocional negativo del aislamiento social durante la pandemia de la SARS-CoV-2?

Para dar respuesta a la pregunta, se desarrolló el tipo de investigación documental cuyo objetivo es el análisis de fenómenos históricos, entre otros. Este proceso sistemático permite construir conocimiento a través de la recopilación, organización, análisis e interpretación de la información que trata sobre un determinado tema. Asimismo, se eligió el diseño bibliográfico, puesto que permite cubrir ampliamente el tema investigado, lo cual es sumamente útil cuando los datos están dispersos. Este diseño permite contar con la información de referencia y analizarla con mayor amplitud, facilita el estudio desde el punto de vista histórico, y permite seleccionar la información más adecuada al tema que se esté investigando (Reyes, 2022).

El análisis de la literatura científica arrojó que el paso de la pandemia ha dejado frustración, depresión y ansiedad, emociones que repercuten directamente en las actividades cotidianas, no solo en lo personal, sino también en el ámbito familiar, laboral, vecinal y amical, entre otros.

La literatura analizada también refirió a la educación emocional como una estrategia para minimizar el impacto negativo del aislamiento social en los niños menores de seis años, y a programas de educación emocional que han sido probados a nivel internacional, además, se identificó el juego y la psicomotricidad como estrategias para la educación emocional.

## MATERIALES Y MÉTODOS

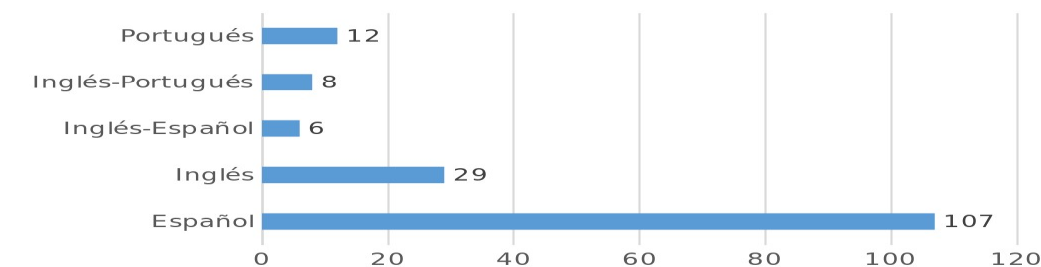
La metodología desarrollada fue la búsqueda sistémica, planificada e intencionada de literatura científica, priorizándose las publicaciones en español y portugués con niveles de confiabilidad y pertinencia en los aportes. Las rutas de búsqueda fueron las palabras claves: “estrategia”, “auto regulación”, “emociones”, “pandemia”, y frases vinculadas a las mismas. Se realizaron indagaciones en repositorios digitales de revistas científicas indizadas como Scielo, Google Scholar, y Redalyc, así como en repositorios de universidades y bases de datos. Se buscó información del sector público como el Ministerio de Educación – MINEDU y Ministerio de Salud – MINSA.

Los textos científicos sobre el tema se procesaron a través de la hoja de cálculo Excel y el procesador de texto Word. El método aplicado fue el cronológico, se utilizó la técnica de línea de tiempo cubriendo el periodo entre los años 2003 a 2022.

La búsqueda sistemática arrojó 202 artículos textos científicos que tocaban el tema de estudio, los detalles de la sistematización se muestran en las figuras y tablas siguientes:

**Figura 1**

*Número de artículos según idioma*



Nota: Elaboración propia

**Tabla 1**

*Número y porcentaje de artículos según idioma*

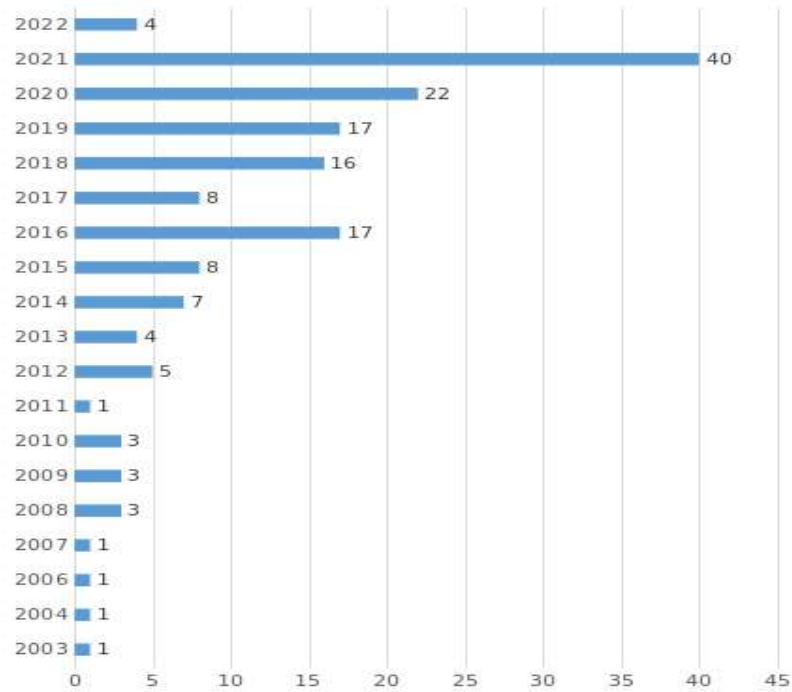
Idioma	N° de artículos	Porcentaje
Español	107	66%
Inglés	29	18%
Inglés-Español	6	4%
Inglés-Portugués	8	5%
Portugués	12	7%

Idioma	N° de artículos	Porcentaje
Total	162	100%

Nota: Elaboración propia

## Figura 2

### Número de artículos según año de publicación



Nota: Elaboración propia

## Tabla 2

### Número de artículos según año de publicación

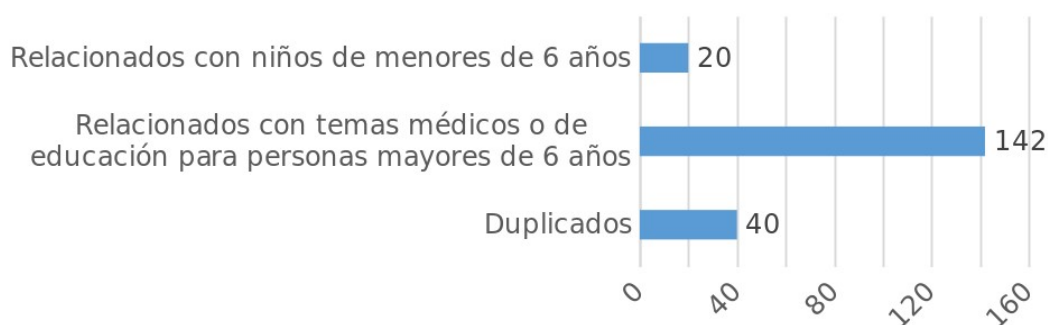
Año de publicación	N° de artículos	Porcentaje
2003	1	1%
2004	1	1%
2006	1	1%
2007	1	1%
2008	3	2%
2009	3	2%
2010	3	2%
2011	1	1%
2012	5	3%
2013	4	2%
2014	7	4%
2015	8	5%
2016	17	10%
2017	8	5%
2018	16	10%

Año de publicación	N° de artículos	Porcentaje
2019	17	10%
2020	22	14%
2021	40	25%
2022	4	2%
<b>Total</b>	<b>162</b>	<b>100%</b>

Nota: Elaboración propia

### Figura 3

#### Clasificación de artículos analizados



Nota: Elaboración propia

### Tabla 3

#### Clasificación de artículos analizados

Artículos de investigación	N° de artículos	Porcentaje
Duplicados	40	20%
Relacionados con temas médicos o de educación para personas mayores de 6 años	142	70%
Relacionados con niños de menores de 6 años	20	10%
<b>Total</b>	<b>202</b>	<b>100%</b>

Nota: Elaboración propia

Como se puede apreciar en las figuras mostradas, se encontraron 202 artículos de investigación, de los cuales 40 artículos se repetían. De los 162 artículos restantes, 107 estaban escritos en español, 29 estaban escritos en inglés y 12 en portugués. También se hallaron artículos escritos en dos idiomas, 6 artículos estaban disponibles tanto en inglés, como en español, y 8 tenían una versión en inglés y otra en portugués. De 107 artículos, 66% de los artículos encontrados habían sido escritos entre el año 2017 y el año 2022. Luego se procedió a analizar los artículos según la pertinencia con el tema de este artículo encontrándose que 142 artículos no estaban relacionados con estrategias para la auto regulación de emociones postpandemia, seleccionándose 20 artículos científicos y publicaciones en los que se aplicó la Matriz del Estado del Arte para el análisis de los temas abordados en la investigación.

## RESULTADOS

A continuación, se detallan los hallazgos encontrados en los textos analizados.

### **Secuelas del aislamiento social.**

En el año 2013, un estudio reveló que los niveles de perturbación por Trastorno de Estrés Postraumático – TEPT de los niños y adolescentes, aislados por motivos sanitarios eran en promedio tres veces más que los niños que no fueron aislados. La investigación mostró que los niños son susceptibles a la perturbación del estrés agudo, y a la perturbación adaptativa, además, cerca del 29.99% de ellos desarrollaron TEPT de forma tardía. También se halló que las reacciones negativas a menudo se agravan, cuando el régimen de tratamiento sanitario separa al niño del padre o cuidador por razones epidemiológicas (Sprang y Silman, 2013).

En el año 2014, un estudio relacionado con el Control del SARS y los efectos psicológicos de la cuarentena revela que los síntomas hallados con mayor frecuencia son: alteraciones del estado de ánimo, depresión, nerviosismo, apatía, irritabilidad, insomnio, perturbación por TEPT, ira y debilidad emocional (Hawryluck, et al, 2014).

En el año 2018, un estudio concerniente sobre los factores que influyen en el malestar psicológico durante una epidemia. Identificó que el grupo etario entre los 16 y los 24 años, fueron los más afectados por la angustia psicológica, particularmente los individuos de bajo nivel educativo; las mujeres; los que tenían un solo hijo; los que vivían solos o los que tenían atención médica e historia psiquiátrica (Taylor, et al, 2018).

En el año 2020, un estudio internacional sobre la pandemia, el cual tomó una encuesta a casi 14,000 personas de quince naciones, informó que el 42.99% de los encuestados dijo que espera volver a la normalidad, el 34% manifestó preocupación por su salud, el 14.99% declaró sentirse solo, y el 11.99% expresó estar enojado porque sus libertades estaban restringidas. Por otro lado, más de la mitad de la población investigada (55%) indicó preocupación por los vulnerables o desfavorecidos, y aproximadamente un tercio (31%) señaló su deseo de pasar tiempo con su familia (Ipsos, 2020).

Hoy, sabemos que más de diez días de aislamiento empeoran los síntomas del TEPT, que el temor a contagiarse de la infección o de contagiar a parientes y seres queridos, así como la información confusa sobre el desarrollo de la pandemia, proporcionada por las autoridades nacionales e internacionales causó ansiedad y estrés en las personas en cuarentena. Además, la dificultad para comunicarse con las autoridades, la ausencia de fuentes oficiales que den indicaciones sobre la forma de cómo combatir la pandemia, y cómo comportarse después del aislamiento social,

afectó más gravemente a los individuos que pertenecen a poblaciones vulnerables. Muchos de ellos se vieron perjudicados con la pérdida del trabajo, que les impidió o dificultó satisfacer las carencias básicas de sobrevivencia. Desde el punto de vista económico, los desafíos financieros fueron la causa principal de los cambios psicológicos posteriores al aislamiento. Los cuáles, se manifestaron principalmente, como frustración, ira, depresión y ansiedad (Brooks, et al, 2020).

En el caso del Perú, el Ministerio de Salud, dio a conocer que los efectos psicológicos del aislamiento en los individuos son: elevados niveles de debilidad mental, problemas complejos en la toma de decisiones laborales y bajo rendimiento laboral, desafíos de concentración, insomnio e irritabilidad (Ministerio de Salud – MINSA, 2022).

En ese mismo sentido, el Ministerio de Educación menciona que un informe realizado por el Ministerio de Salud, indica que las principales secuelas de esta pandemia y del aislamiento social son: manifestaciones de ira y debilidad emocional, perturbación de estrés postraumático, insomnio, irritabilidad, apatía, estrés, depresión y alteraciones emocionales (Ministerio de Educación – MINEDU, 2022).

El aislamiento social que se impuso para disminuir el contagio del SARS-CoV-2, y que obligo a las personas a permanecer en sus hogares por meses, Impactó psicológicamente en la población mundial de forma negativa. Elevó los niveles de depresión, miedo, estrés y ansiedad (Aguilar y Arciniega, 2022).

En resumen, se puede decir que el TEPT es la principal secuela del aislamiento social que produjo la pandemia de SARS-CoV-2, el cual es tres veces más grave en niños aislados y empeora si el aislamiento los separa de sus padres. Además, el comportamiento de los miembros de la familia que conviven con el niño incide en la salud mental del infante. Por lo que hay que tomar en cuenta los efectos del aislamiento en los adolescentes, jóvenes y adultos que comparten el hogar con el niño. En este caso, es necesario precisar que durante el aislamiento los adolescentes y jóvenes entre los 16 y 24 sufrieron angustia psicológica; los adultos, presentaron episodios de frustración, ira, depresión, ansiedad, insomnio irritabilidad, miedo y estrés. Por lo que se puede decir que el ambiente en el que se desarrollaron los niños no contribuyó positivamente su adecuado desarrollo emocional, todo esto se reflejó en el comportamiento que los niños mostraron al inicio del año escolar.

### **La autorregulación emocional en el nivel inicial**

La investigación ha demostrado que las personas emocionalmente inteligentes disfrutan de una mejor salud física y mental, están más protegidas de las ideas suicidas, están más alejadas de las conductas de riesgo como el consumo de drogas legales e ilegales, además tienen una mejor salud, se adaptan a las exigencias de la

vida cotidiana, son más proclives a buscar emociones positivas, en suma, tienen mejores niveles de bienestar y felicidad personal (Berrocal y Cabello, 2021).

Sin embargo, en nuestro medio existe la falsa creencia que las emociones dificultan el aprendizaje, impiden el desarrollo del pensamiento y entorpecen el desarrollo de la persona. Hoy sabemos que ellas optimizan el procesamiento de la información, enriquecen el conocimiento, y facilitan la interacción con los demás (Peña, 2021). Esta creencia, es uno de los motivos por los cuáles, en las instituciones educativas del nivel inicial se tiene poca información o se desconoce la educación emocional, por lo que los docentes no desarrollan herramientas para educar emocionalmente (García y Luz, 2022).

Por ese motivo, no se toma en cuenta que entre los dos y seis años, es la etapa en que los niños desarrollan más el juego imaginativo, en el cual imitan a un personaje de su elección y fortalecen la autorregulación a través del juego entre pares. En ese sentido, el juego es una herramienta para desarrollar la autorregulación porque los niños aprenden a respetar reglas; toman conciencia de la existencia de los otros, lo que fomenta la empatía; aprenden a manejar sus emociones y sus impulsos para lograr alcanzar la meta del juego; y reflexionan, cuando entienden que al intervenir en el juego deben seguir las reglas y que estas tienen consecuencias (Restrepo et al., 2022).

Además, la educación emocional a través del juego mejora la convivencia escolar, incrementa el desempeño escolar, fomenta el trabajo en equipo y motiva a los niños a prestar atención a las clases impartidas en el aula (Zuñiga y Luque, 2021).

Por otro lado, es escasa la evidencia de investigaciones que traten específicamente el tema de la autorregulación emocional, frecuentemente se le encuentra integrada en proyectos de aprendizaje, estrategias metodológicas, prácticas pedagógicas o actividades didácticas. Entre las actividades de autorregulación suele proponerse ejercicios de relajación; lectura de cuentos o vídeos en los que se identifiquen emociones, para que los niños puedan expresar las suyas; actividades artísticas para que los niños expresen sus emociones a través de sus obras; la práctica del Mindfulness o de ejercicios de respiración (García y Luz, 2022).

Es necesario precisar que la autorregulación emocional se desarrolla a través de la educación emocional, en consecuencia, debe ser planificada a través de actividades orientadas al desarrollo de habilidades emocionales. Lo cual requiere docentes capacitados que formen alianzas con las familias; que sean capaces de crear un clima de tolerancia, respeto y el fortalecimiento de las emociones que permitan una sana convivencia. Cabe agregar, que la Psicomotricidad es una poderosa estrategia para la educación emocional, porque al integrar funciones motrices y psíquicas, atrae el interés de los niños y les permite expresar sus emociones (Peña, 2021).



En suma, sobre autorregulación emocional en el nivel inicial, se puede decir que la investigación revela que manejar las emociones mejora el bienestar y felicidad personal, previene las ideas suicidas, disminuye el riesgo de consumo de drogas y ayuda a adaptarse a los restos de la vida diaria. Que la educación emocional está ligada a los padres y los familiares directos, en el ámbito familiar, y al maestro, en el ámbito escolar, pero la comunidad educativa aún mantiene la idea de que entorpece el desarrollo personal. Además, existe escasa evidencia de investigaciones que aborden el tema de la autorregulación emocional, eso explicaría el motivo por el cual en las instituciones educativas del nivel inicial se tiene poca información o se desconoce la educación emocional. Se ignora que la autorregulación emocional se fortalece a través del juego entre pares, que permite que los niños aprendan a manejar sus emociones y sus impulsos para lograr alcanzar la meta del juego. Pero la educación emocional debe requiriere ser planificada a través de actividades orientadas al desarrollo de habilidades emocionales, para potenciar sus beneficios.

### **Papel del docente en la educación post pandemia**

En el retorno a la presencialidad, el papel del docente cobra suma importancia, el maestro debe cumplir con la tarea de proveer apoyo a la familia para obtener un equilibrio entre las actividades escolares y las del hogar, con el fin de evitar estrés o depresión. En este caso puede usarse las recomendaciones del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Rosero-Morales, 2021). Las cuales son las siguientes:

- Organizar hábitos, tiempos y rutinas a través de una agenda diaria.
- Disminuir el tiempo del uso de la tecnología
- Realizar juego de roles en los que los héroes se cuidan y cuidan a su familia del SARS-CoV-2.
- Destinar tiempo para conversar con los niños con el fin de saber sus sentimientos y emociones.
- Realizar actividades orientadas a incentivar la reflexión, la crítica constructiva y su creatividad, para que aprenda nuevas formas de expresar sus emociones.

Otro aspecto importante que el maestro de tomar en cuenta es el desarrollo adecuado del vocabulario emocional de los niños, para lograr que el niño identifique y denomine sus emociones a través de adjetivos que precisen sus sentimientos para que se relacione de forma eficiente y favorable (Cuellar, 2022).

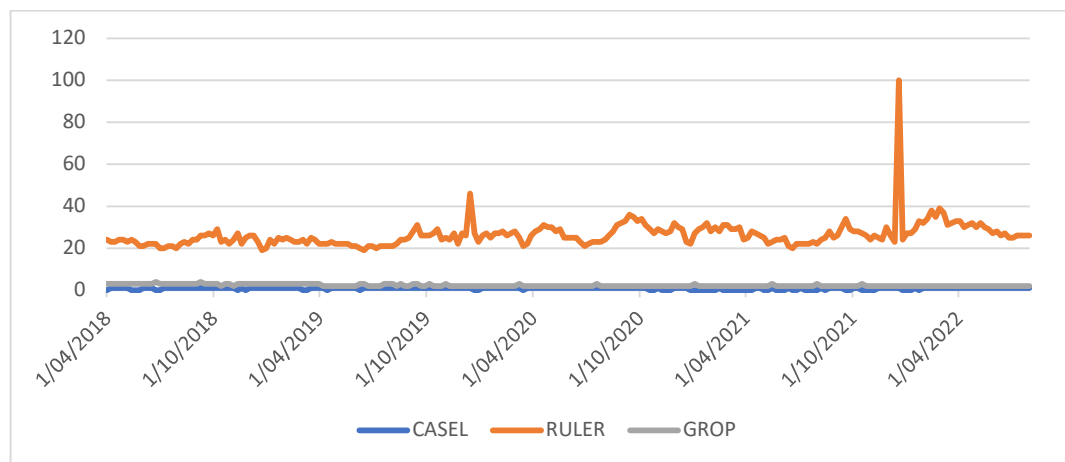
En ese sentido, se debe brindar cursos de actualización a los docentes para lograr una mejor calidad de la educación emocional, la cual debe estar en los diseños curriculares porque fortalece las dimensiones cognitiva, corporal, estética y comunicativa del desarrollo, que permite formar un niño habido de conocer,

aprender, relacionarse y de construir aprendizajes significativos en un ambiente propicio que le brinda experiencias que lo convertirán en seres humanos analíticos y reflexivos de sus actos, es decir en mejores personas (Arias, 2020).

Por otro lado, los programas de educación emocional más conocidos son: RULER (*Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, and Regulating*) de la universidad norteamericana de Yale, GROP (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) de la Universidad española de Barcelona, y CASEL (*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*) fundada por Daniel Goleman en la ciudad norteamericana de Chicago. El mas demandado de estos programas es el programa RULER como lo demuestra la tendencia de Google Trends de los últimos cinco años que se muestra en la figura 4.

**Figura 4**

*Interés en los programas de educación emocional en el periodo 2018-2022*



Nota: Información al mes de julio del año 2022. Adaptado de Google Trends (<https://trends.google.es/>)

Por ese motivo, se debe priorizar el programa RULER en la capacitación de los docentes, ya que además de ser el más demandado en los últimos cinco años, se ha demostrado su efectividad en Estados Unidos, México, Australia y Gran Bretaña. Este programa, hace referencia a cinco habilidades emocionales relevantes: reconocimiento, comprensión, etiquetado, expresión y regulación de las emociones. Tiene el objetivo de mejorar el bienestar personal, los procesos y estrategias de aprendizaje en la enseñanza y el liderazgo educativo, el rendimiento académico, así como el clima emocional del aula y está dirigido a todas aquellas personas que forman parte de la comunidad educativa (Berrocal y Cabello 2021).

Respecto al papel del docente en educación post pandemia, se puede afirmar que: en el retorno a presencialidad el docente debe incrementar el tiempo para comunicarse con los niños para conocer sus emociones, enseñarle las distintas

formas de expresarlas (Rosero-Morales, 2021), ayudarlo a desarrollar un vocabulario que le permita precisar sus sentimientos para relacionarse de forma favorable (Cuellar, 2022). Debe capacitarse para fortalecer las dimensiones cognitiva, corporal, estética y comunicativa del desarrollo del niño. Así como conocer programas de educación emocional de reconocida efectividad como el Programa RULER que integra a la comunidad educativa.

## DISCUSIÓN

En la literatura científica consultada, han resaltado tres temas principales: Las secuelas dejadas por aislamiento social, que estuvo vigente durante la pandemia; la autorregulación que debe fomentarse en el nivel inicial; y el papel del docente para enfrentar este nuevo escenario que se dio como consecuencia del virus SARS-CoV-2.

En el primer tema, relacionado con las secuelas de la pandemia, se evidencia que el ambiente emocional en el que han crecido los niños en edad preescolar, durante los años 2020 y 2022, no ha sido positivo para su desarrollo emocional, los años de aislamiento social han causado depresión, ansiedad, estrés y miedo (Aguilar y Arciniega, 2022). Además, estudios previos a la pandemia, ya mencionaban que el impacto psicológico del aislamiento es capaz de afectar a un tercio de los niños y adolescentes con TEPT, luego de culminar el periodo de aislamiento, y que los trastornos se vuelven más graves si el aislamiento los separa de sus padres (Sprang y Silman, 2013). En todos los casos, se identificó que los síntomas que se pueden presentar son: alteraciones del estado de ánimo, nerviosismo, depresión, irritabilidad, debilidad emocional o insomnio (Hawryluck, et al, 2014).

A la luz de los acontecimientos ocurridos durante la pandemia, sabemos que el aislamiento tiene enormes consecuencias. Se sabe que 10 días de encierro bastan para agravar el TEPT (Brooks, et al, 2020); sin embargo, el aislamiento duro meses e incluso se prolongó más allá del año, durante su vigencia, los padres de familia o cuidadores vivieron con temor e inseguridad. Sintieron depresión, ira y frustración. Muchos de ellos presentaron bajo rendimiento laboral, tuvieron problemas para concentrarse, sufrieron de alteraciones emocionales, insomnio e irritabilidad. Otros perdieron su trabajo y la capacidad de proveer a sus familias de las necesidades básicas. A esto se añade el agravante de la situación emocional de los jóvenes, los cuales, sufrieron de angustia psicológica (Taylor, et al, 2018). Si los padres o jóvenes que convivieron el aislamiento con los niños no supieron controlar su propia ansiedad y estrés, la situación se complicó aún más para los niños, debido a que los niños imitan las conductas de quienes los cuidan, y en este caso, estarían imitando conductas que no facilitarían su plena integración en la sociedad.

La situación emocional de los padres de familia, cuidadores y de los jóvenes, que compartieron el aislamiento con los niños, podrían dificultar que desarrollen habilidades comunicativas, lingüísticas, sociales, y emocionales necesarias para su vida futura. Además, la obligatoria permanencia en el hogar dificultó su movimiento

y desarrollo físico. Por eso, en los primeros días del año escolar muchos de los niños mostraron limitaciones en el desarrollo de habilidades sociales, ansiedad, bajo control de la ira, tristeza y no controlaban sus esfínteres entre otras limitaciones. Las cuales eran mucho menos frecuentes en los años previos a la pandemia.

En cuanto al segundo tema, relativo a la autorregulación emocional en el nivel inicial, existe la creencia tradicional de que los sentimientos entorpecen el desarrollo intelectual y personal. Actualmente se conoce que los sentimientos mejoran el proceso de adquisición de la información y la relación con el resto de la sociedad (Peña, 2021). A pesar de ello, los docentes no conocen la enorme importancia de la educación emocional en la primera infancia (García y Luz, 2022).

Actualmente se conoce que, durante el juego, los niños imitan a un personaje de su elección, el juego desarrolla y fortalece la autorregulación emocional, a través de él, aprenden a respetar las normas del juego, aprenden a considerar a sus pares, a manejar sus emociones para alcanzar la meta, y toma conciencia que cuando participa en el juego está sujeto a las reglas que este impone y a las consecuencias. Además, el juego fomenta la afinidad entre pares. También es necesario recalcar que la educación emocional siempre está ligada a los padres de familia o cuidadores del niño, y al maestro. Quienes son los modelos que los niños siguen.

Hasta la fecha, el tema de la autorregulación emocional no ha sido investigado a profundidad, se encuentra integrado dentro de las metodologías o de las actividades pedagógicas (García y Luz, 2022). Se suele encontrar como parte de los ejercicios de relajación, del visionado de videos o de la lectura de cuentos, en estos dos últimos casos se busca que los niños identifiquen emociones y expresen las suyas a través del dibujo, la pintura o el modelado en arcilla o plastilina u otras expresiones gráfico-plásticas.

La autorregulación emocional debe constituirse como una de las áreas principales en la educación de los niños menores de 6 años, es necesario capacitar a los docentes y a los padres de familia o cuidadores, con el fin de crear un ambiente de respeto, tolerancia que permita educar emocionalmente a los niños, con el fin de que sean comunicativos, que sepan tomar decisiones responsables, así como, llevar relaciones laborales y sociales saludables.

En ese sentido debe aplicarse programas de reconocida eficacia que han sido aplicados en distintos países, como el programa RULER que ha sido aplicado en los Estados Unidos de Norteamérica, México y el Reino Unido el cual está dirigido a toda la comunidad educativa. Esta última característica es la que añade valor al programa, porque la educación emocional está ligada a los padres y los familiares directos, en el ámbito familiar, y al maestro, en el ámbito escolar.

El tercer tema identificado, que tiene que ver con el papel del docente en la educación post pandemia, resalta la necesidad de que el docente aborde el aspecto emocional de los niños, los cuales salen de un ambiente que no ha beneficiado

positivamente su desarrollo emocional. En ese sentido deben ayudarlos a expresarse, a desarrollar un vocabulario adecuado para identificar y transmitir sus emociones que les permita relacionarse convenientemente.

Para realizar esta tarea, los docentes deben capacitarse para incluir la educación emocional en los diseños curriculares para atender las necesidades emocionales de los niños mediante actividades debidamente planificadas en un ambiente propicio para la formación de seres humanos analíticos, reflexivos y responsables de sus actos.

La capacitación requerida por los docentes debe considerar programas existentes cuya efectividad haya sido probada en el ámbito internacional como el programa RULER, el cual está dirigido a los distintos actores de la comunidad educativa.

Adicionalmente, los textos analizados para el presente artículo confirman que el juego y la psicomotricidad son fundamentales para la educación emocional, debido a que el juego mejora la convivencia escolar e incrementa el desempeño escolar (Zuñiga y Luque, 2021), y la psicomotricidad porque permite que los niños expresen sus emociones (Peña, 2021).

Se propone continuar investigando el tema, así como promover nuevas líneas de investigación vinculadas a: resiliencia personal frente a situaciones de amenaza emocional, estrategias de escucha y acompañamiento durante la experiencia de aislamiento social, experiencia de la cercanía en comunidades virtuales, necesidades individuales en situaciones de emergencia; necesidades colectivas derivadas de la pandemia; necesidades previas exacerbadas por la pandemia; emociones de éxito o fracaso frente a situaciones de riesgo vital, etc.

## CONCLUSIONES

El aislamiento social causado por la pandemia del SARS-CoV-2 ha impactado negativamente en el progreso emocional de los niños, que han regresado a las aulas con limitaciones en el desarrollo emocional.

Estas limitaciones pueden ser abordadas a través de la educación emocional, que debe formar parte de la educación de los niños menores de seis años, la cual puede implementarse empleando programas como el RULER, que ha demostrado su efectividad en distintos países en los que se ha aplicado.

La implementación de la educación emocional requiere que el docente se capacite y despliegue estrategias orientadas a conocer los sentimientos de los niños, ayudarlos a expresarlas y ha desarrollar un vocabulario asertivo que le permita comunicar sus sentimientos a los demás, con el fin de relacionarse adecuada y positiva.

En ese sentido, el docente debe tomar en cuenta estrategias como el juego y la psicomotricidad que contribuyen a la educación emocional, mejoran la convivencia escolar y potencian el desempeño escolar.

## REFERENCIAS

Aguilar Maita, A. P., & Arciniega Carrión, A. C. (2022). Secuelas psicológicas post Covid-19. *RECIAMUC*, 6(2), 365–374. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.\(2\).mayo.2022.365-374](https://doi.org/10.26820/reciamuc/6.(2).mayo.2022.365-374)

Arias Ortiz, C. (2020). Educación emocional y fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales en el contexto educativo. *Espiral Revista de Docencia e Investigación*, 9(2). <https://doi.org/10.15332/erdi.v2i9.2492>

Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31–46. <https://doi.org/10.48102/rieeb.2021.1.1.5>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Woodland, L., Wessely, S., & Greenberg, N. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395(10227):912-20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

Cazau, P. (2015). *Introducción a la investigación en Ciencias Sociales*. Obtenido de <http://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf>

Cuéllar Palapa, B., & Rivera Tecorral, F. (2022). Secuencia didáctica para el desarrollo de un vocabulario emocional en el niño de educación preescolar. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i3.3171>

Gaeta, M., Gaeta, L., & Rodríguez, M. (2020). Autoeficacia, estado emocional y autorregulación del aprendizaje en el estudiantado universitario durante la pandemia por COVID-19. <https://www.redalyc.org/journal/447/44768298002/html/>

García, I., & Bustos, R. (2021). *La autorregulación del aprendizaje en tiempos de pandemia: una alternativa viable en el marco de los métodos educativos actuales*. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-21712021000100014](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-21712021000100014)

García, D., & Luz, A. (2022). *Caracterización de las prácticas pedagógicas dedicadas a la autorregulación emocional como estrategia para la resolución de*

- conflictos en grados preescolar* [Tesis de Maestría, Universidad de La Sabana]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/10818/50357>
- Hawryluck, L., Gold, W., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2015). *Control and Psychological Effects of Quarantine, Toronto, Canada. Emerg Infect Dis [Internet]. 2004;10(7):1206-12. DOI: 10.3201/eid1007.030703*.  
Obtenido de [https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/#:~:text=Sobre%20este%20C3%Baltimo%20aspecto%20es,deterioro%20cognitivo%20leve%20\(DCL\).](https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/#:~:text=Sobre%20este%20C3%Baltimo%20aspecto%20es,deterioro%20cognitivo%20leve%20(DCL).)
- Ipsos. (2020). *Covid-19: ¿Cuáles son los efectos psicológicos del aislamiento?*  
Obtenido de <https://www.ipsos.com/es-gt/covid-19-cuales-son-los-efectos-psicologicos-del-aislamiento>
- Johnson, M., Saletti, L., & Tuma, N. (2021). *Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina*. Obtenido de <https://scielosp.org/article/csc/2020.v25suppl1/2447-2456/>
- Labarrere, A. (2020). *Autorregulación de la conducta y la personalidad. En Colectivo de autores. Adolescente cubano. Una aproximación al estudio de su personalidad. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 30-37*. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-21712021000100014#B17](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-21712021000100014#B17)
- MINEDU. (2022). *Pandemia y su Impacto Psicológico en la población*. Obtenido de <https://www.incn.gob.pe/2021/04/30/pandemia-y-su-impacto-psicologico-en-la-poblacion/#:~:text=Estudios%20recientes%20confirman%20que%20el,la%20separaci%C3%B3n%20de%20la%20familia>
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (2022). *La Ciencia de la Empatía*. <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/empathy.html>
- Orús, A. (2022). *Número de personas fallecidas a consecuencia del coronavirus a nivel mundial a fecha de 10 de abril de 2022, por continente*. Obtenido de <https://es.statista.com/estadisticas/1107719/covid19-numero-de-muertes-a-nivel-mundial-por-region/>
- Peña Julca, M. L. (2021). La educación emocional en niños del nivel preescolar: una revisión sistemática. *TecnoHumanismo*, 1(12), 1-21.  
<https://doi.org/10.53673/th.v1i11.78>
- Restrepo Escobar, S. M., Quintero Gil, J., & Álvarez Pérez, P. A. (2022). Las Habilidades de Autocontrol y Autorregulación en la Edad Preescolar: Habilidades en preescolares. *Journal of Neuroeducation*, 2(2).  
<https://doi.org/10.1344/joned.v2i2.37387>

- Reyes, E. (2022). Metodología de la Investigación Científica. Page Publishing.
- Sprang, G., & Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Med Public*. Obtenido de [https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/#:~:text=Sobre%20este%20%C3%Baltimo%20aspecto%20es,deterioro%20cognitivo%20leve%20\(DCL\).](https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/#:~:text=Sobre%20este%20%C3%Baltimo%20aspecto%20es,deterioro%20cognitivo%20leve%20(DCL).)
- Rosero-Morales, E.-D.-R., Córdova-Viteri, P. N., & Balseca-Acosta, A. C. (2021). La Inteligencia Emocional en infantes: Aspectos a considerar en las aulas post pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(11), 229. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i11.1266>
- Taylor, M., Agho, K., & Raphael, B. (2018). Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health*. DOI: 10.1186/1471-2458-8-347. Obtenido de [https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/#:~:text=Sobre%20este%20%C3%Baltimo%20aspecto%20es,deterioro%20cognitivo%20leve%20\(DCL\).](https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/#:~:text=Sobre%20este%20%C3%Baltimo%20aspecto%20es,deterioro%20cognitivo%20leve%20(DCL).)
- United Nations International Children's Emergency Fund. (2021). Lineamientos para el sostenimiento socio emocional educativo. <https://www.unicef.org/chile/media/5701/file/Sostener%20cuidar%20.pdf>
- United Nations International Children's Emergency Fund. (2021). ¿Está retrocediendo mi hijo como consecuencia de la pandemia de COVID-19? <https://www.unicef.org/es/coronavirus/esta-retrocediendo-mi-hijo-como-consecuencia-pandemia-covid19>
- Zuñiga Villegas, C. L., & Luque Rojas, M. J. (2021). El Aprendizaje emocional para convivencia, rendimiento y motivación: Una muestra de estudio en Educación preescolar y primaria: Convivencia en el aula. *International Journal of New Education*, 7. <https://doi.org/10.24310/ijne4.1.2021.12399>