Descargado el: 20-11-2026 ISSN 1727-897X

PUNTO DE VISTA

Educación emocional en el contexto de la pandemia de COVID-19
Emotional education in the COVID-19 pandemic context

Cruz Xiomara Peraza de Aparicio[1]

[1] Universidad Metropolitana de Ecuador, Quito, Ecuador

Cómo citar este artículo:
Peraza-de-Aparicio C. Educación emocional en el contexto de la pandemia de COVID-19. **Medisur** [revista en Internet]. 2021 [citado 2026 Nov 20]; 19(5):[aprox. 3 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5150

Resumen

En tiempos de pandemia, es importante que las personas desarrollen habilidades de aprendizaje socioemocional, con el fin de enfrentar las situaciones estresantes, y que estas se aborden con serenidad y respuestas emocionales equilibradas. Es objetivo de este artículo reflexionar acerca del papel de la educación emocional en condiciones de pandemia. Tendencias actuales abogan su inserción en los currículos docentes, incluso, introducirla como una nueva visión del mundo, con miras al bienestar físico y mental. Hoy, representa un reto para de la humanidad toda, en aras de fortalecer la capacidad para afrontar las adversidades con posturas más resilientes. Solo podrá ser efectiva a partir de un equilibrio emocional y una salud mental adecuada de los actores sociales implicados.

Palabras clave: Regulación emocional, infecciones por coronavirus, salud mental

Abstract

In pandemic times, it is important that people develop social-emotional learning skills in order to deal with stressful situations, and that these are approached with calmness and balanced emotional responses. The objective of this article is to reflect on the role of emotional education in pandemic conditions. Current trends advocate its insertion into teaching curricula, including introducing it as a new vision of the world, with a view to physical and mental well-being. Today, it represents a challenge for all of humanity, in order to strengthen the capacity to face adversity with more resilient positions. It can only be effective from an emotional balance and adequate mental health of the social actors involved.

Key words: Emotional regulation, coronavirus infections, mental health

Aprobado: 2021-07-20 14:51:55

Correspondencia: Cruz Xiomara Peraza de Aparicio. Universidad Metropolitana de Ecuador. Quito xiomaparicio199@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

Toda crisis implica respuestas emocionales negativas de alta intensidad, entre ellas: pánico, estrés, ansiedad, rabia y miedo. Por ello, es importante que las personas desarrollen habilidades de aprendizaje socioemocional, con el fin de enfrentar las situaciones estresantes, y que las estas se aborden con serenidad y con respuestas emocionales equilibradas.[1]

La pandemia de COVID-19, con un rápido incremento de casos confirmados y muertes en todo el mundo, ha ejercido efectos cada vez más evidentes en la esfera psicológica, tanto en la población general, como en el personal de salud y grupos vulnerables; dígase ansiedad, depresión y estrés.[2,3]

La OMS, desde los primeros meses de pandemia, circuló unas consideraciones de salud mental elaboradas por su Departamento de Salud Mental y Uso de Sustancias, como mensajes dirigidos a diferentes grupos clave para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental durante el brote de COVID-19.[4]

La educación emocional en particular es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarla para la vida. El concepto de educación emocional es más amplio que el de inteligencia emocional. En él se recogen aportaciones de las neurociencias, de las investigaciones sobre la psicología positiva y el bienestar subjetivo, y el concepto de fluir, entre otros.[5]

Es objetivo de este artículo reflexionar acerca del papel de la educación emocional en condiciones de pandemia.

DESARROLLO

La salud mental es uno de los temas priorizados por la OMS. Se enfatiza en el esfuerzo por alejarla del modelo biomédico y comportamental, para introducir el enfoque de Salud Mental Positiva (SMP), al considerar subdominios como: actitudes hacia sí mismo, crecimiento y autoactualización, integración, autonomía, percepción de la realidad, y dominio del entorno.[6]

Todo este enfoque puede orientarse como alternativa ante una epidemia infecciosa como la actual, con implicaciones para todos los ámbitos de la vida (económico, social, cultural, educativo, político, etcétera), que a la vez están muy relacionados entre sí.

La educación emocional se fundamenta en la inteligencia emocional, pero posee un carácter integrador y abierto que ha incorporado —y sigue receptivo a aceptar— nuevos avances; adopta un enfoque de ciclo vital. Debería formar parte del currículo académico a lo largo de todas las etapas educativas, desde la educación infantil hasta la edad adulta, y extenderse a la formación permanente durante toda la vida.[7] Un estudio realizado en Ecuador se aproxima de manera muy coherente al impacto de la pandemia en la educación, y en particular, a la importancia del desarrollo emocional de la personalidad de los sujetos. Concluyen que la educación emocional va de la mano con el proceso de aprendizaje, generando bienestar en tiempos de pandemia; que dicho proceso actualmente no considera a la educación emocional como elemento clave en la formación integral del estudiante; y que debe fomentarse también en los docentes y las familias.[8]

Para abordar y contrarrestar la ansiedad social, la convulsión emocional y la atemorizante inseguridad generada por la COVID-19, es urgente que las familias y las comunidades desarrollen habilidades vitales de adaptación y resiliencia emocional. Las habilidades socioemocionales son prácticas bien establecidas y con bases empíricas que se pueden adaptar con el fin de entregar a niños, jóvenes, padres, y docentes las herramientas, habilidades, actitudes y conductas necesarias para mantenerse sanos y positivos, explorar en sus emociones, practicar un compromiso consciente, exhibir una conducta prosocial y lidiar con los desafíos diarios.[9]

Otros autores afianzan esta proyección en el tiempo como algo que caracteriza a la educación emocional. Aunque nunca será demasiado tarde para incorporarla, lo ideal es que, desde temprana edad se guíe a la toma de conciencia respecto a las demás personas, y que se fomenten en los infantes valores como la independencia, tolerancia, amabilidad, optimismo, capacidad de atender a las necesidades y emociones de otros, de manera que puedan desarrollar la convivencia.[10]

La necesidad de ajuste a las condiciones de la educación a distancia se ha traducido, asimismo, en un conjunto de responsabilidades y exigencias

que aumentan significativamente el tiempo de trabajo que los docentes requieren para preparar las clases, asegurar conexiones adecuadas y hacer seguimiento a sus estudiantes en formatos diversos. La disponibilidad de las TIC en los hogares de los estudiantes se convierte en determinante del tipo de oportunidades y recursos educativos a los que se puede recurrir durante la pandemia, así como también de aquellos que se podrán aprovechar después de ella.[11]

Así mismo, otra de las aristas por las que se ve influido el ámbito educativo en medio de la pandemia, es el vínculo de las universidades con las prestaciones de salud. Tanto docentes como estudiantes, no solo de las ciencias médicas, sino también de otras áreas del saber, han asumido diferentes roles en centros de atención de salud o entidades relacionadas a ellos.

En el caso del personal propiamente de salud, la mayor cercanía a la más dura realidad de la situación pandémica, se revierte en un marcado deterioro de su rendimiento en el ámbito profesional; razón de más para proveerlos desde su formación con las herramientas necesarias para enfrentar el día a día con la fortaleza emocional necesaria.

En cada caso, se trata, en esencia, de aprender a responder lo más acertadamente posible a las situaciones de la vida cotidiana, desde lo individual y con una visión humanista, pero en función de solucionar los problemas; priorizando nuestros objetivos, pero también los de los grupos, equipos, colectivos en general, a donde pertenecemos en diferentes momentos.

CONCLUSIONES

Los expertos en educación emocional coinciden en que las situaciones de miedo y estrés tienen un impacto negativo en la salud y la habilidad para aprender. Esta solo podrá ser efectiva a partir de un equilibrio emocional y una salud mental adecuada de los actores sociales implicados. Así mismo, varios estudiosos abogan por su integración a la enseñanza desde los primeros niveles escolares. En tiempos de pandemia, es un reto pendiente de la humanidad toda, en aras de fortalecer la capacidad para afrontar las adversidades con posturas más resilientes.

Conflicto de intereses:

No existen.

Financiación:

Ninguna.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Isturiz A, Renna H, Fernández AC, Sevenants K, Barbieri C, Hernández J, De Jeriux D, et al. Salud mental, apoyo psicosocial y aprendizaje socioemocional: acciones comunes ante el COVID-19 [Internet]. Venezuela: Ministerio del Poder Popular para la Educación; 2020. [cited 12 Ene 2021] Available from: https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario_salud_mental_apoyo_psicosocial_y_aprendizaje_socioemocional_cluster_educacion_ven.pdf.

2. Lozano A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Rev Neuropsiquiatr [revista en Internet]. 2020 [cited 12 Ene 2021] ; 83 (1): [aprox. 9p]. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020000100051&lng=es&nrm=iso&tlng=es.

3. Ramírez J, Castro D, Lerma C, Yela F, Escobar F. Consecuencias de la pandemia Covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. Colomb J Anesthesiol [revista en Internet]. 2020 [cited 12 Ene 2021] ; 48 (4): [aprox. 15p]. Available from: http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es_2256-2087-rca-48-04-e301.pdf.

4. Organización Panamericana de la Salud. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 [Internet]. Washington DC: OPS; 2020. [cited 12 Ene 2021] Available from: https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf.

5. Bisquerra R. Orientación psicopedagógica, educación emocional y ciudadana. Aloma: Revista de Psicologia, Ciencias de la Educación y del Deporte [revista en Internet]. 2009 [cited 12 Ene 2021] (23): [aprox. 20p]. Available from: https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/129699/179131.

6. Ribot VC, Chang N, González A. Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. Rev Haban Cienc Méd [revista en Internet]. 2020 [cited 12 Ene 2021] ; 19 (supl 1): [aprox. 12p]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400008.

7. Pérez N, Filella G. Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. Prax Saber [revista en Internet]. 2019 [cited 12 Ene 2021] ; 10 (24): [aprox. 20p]. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-01592019000300023&lng=en&nrm=iso&tlng=es.

8. Granda T, Granda J. Educación emocional y su vinculación en el proceso de aprendizaje en tiempos de pandemia. Orientación y Sociedad [revista en Internet]. 2021 [cited 12 Ene 2021] ; 21 (1): [aprox. 47p]. Available from: https://revistas.unlp.edu.ar/OrientacionYSociedad/article/download/12313/11123/.

9. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Apoyo de la UNESCO: respuesta del ámbito educativo de la UNESCO al COVID-19 Notas temáticas del Sector de Educación. Nota temática N°1.2–Abril 2020 [Internet]. París: UNESCO; 2020. [cited 12 Ene 2021] Available from: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa.

10. Alcoser R, Moreno B, León M. La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2. Ciencia UNEMI [revista en Internet]. 2019 [cited 12 Ene 2021] ; 12 (31): [aprox. 24p]. Available from: http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/879/897.

11. Informe COVID-19 CEPAL-UNESCO. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19 [Internet]. Nueva York: Naciones Unidas; 2020. [cited 12 Ene 2021] Available from: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf.

12. ¿Cómo influyen las emociones en nuestra salud? [Internet]. Barcelona: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria; 2017. [cited 12 Ene 2021] Available from: https://www.semfyc.es/como-influyen-las-emociones-en-nuestra-salud/.