



Procedimiento metodológico para desarrollar la autonomía emocional en estudiantes universitarios

Methodological procedure to develop emotional autonomy in university students

Procedimento metodológico para desenvolver autonomia emocional em estudantes universitários

Yannia Torres Pérez¹



<https://orcid.org/0000-0002-3082-4815>

¹ Universidad de Holguín. Cuba.



yannia77@nauta.cu

Recibido: 07 de marzo 2021.

Aprobado: 20 de julio 2021.

RESUMEN

Los estudiantes universitarios viven hoy una situación sociopsicológica sin precedentes debido al impacto de la COVID-19. Diversas emociones de índoles negativas se han vivenciado como consecuencia de ello. La atención a esta problemática resulta de vital importancia para la formación de estos futuros profesionales; sin embargo, en entrevistas realizadas a los profesores, se pudo constatar que estos poseen insuficiente preparación para tal desempeño profesional. Para atenuar esta insuficiencia se propuso un

procedimiento metodológico que permitió el desarrollo de la autonomía emocional del estudiantado universitario durante el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje, lo cual mejorará la preparación de los profesores dirigida a la atención de los problemas emocionales de sus educandos en tiempos de pandemia. En función de la concreción del mismo, se emplearon métodos teóricos como el análisis-síntesis, inducción-deducción, histórico-lógico y de modelación. También se empleó como método empírico la entrevista individual a profesores y estudiantes para profundizar en la problemática investigada. Como resultado se obtuvo un procedimiento metodológico de gran valía, pues constituye una guía certera a todos los profesionales de la educación para su labor educativa en función del desarrollo de la personalidad de sus educandos y en especial de su autonomía emocional. Esto los prepara para la vida en situaciones de pandemia.

Palabras clave: procedimiento metodológico; COVID-19; autonomía emocional.

ABSTRACT

University students are living today in an unprecedented socio-psychological situation due to the impact of COVID-19. Various negative emotions have been experienced as a result of this. Attention to this problem is of vital importance for the training of these future professionals, however, in interviews with the teachers, it was found that they have insufficient preparation for such professional performance. To mitigate this insufficiency, it is proposed to develop a methodological procedure that allows the development of the emotional autonomy of university students during the teaching-learning process, which will improve the preparation of teachers aimed at attending to the emotional problems of their students in times pandemic. Depending on its realization, theoretical methods such as analysis-synthesis, induction-deduction,

historical-logical and modeling were used. The individual interview with teachers and students was also used as empirical method to delve into the problem investigated. As a result, a methodological procedure of great value was obtained as it constitutes an accurate guide to all education professionals for their educational work based on the development of the personality of their students and especially their emotional autonomy. This prepares them for life in pandemic situations.

Keywords: methodological procedure; COVID-19; emotional autonomy.

RESUMO

Os estudantes universitários vivem hoje em uma situação sócio-psicológica sem precedentes devido ao impacto do COVID-19. Várias emoções negativas foram experimentadas como resultado disso. A atenção a esse problema é de vital importância para a formação desses futuros profissionais; Porém, nas entrevistas com os professores, constatou-se que eles apresentam preparo insuficiente para tal atuação profissional. Para amenizar essa insuficiência, foi proposto um procedimento metodológico que permitiu o desenvolvimento da autonomia emocional dos universitários durante o Processo Ensino-Aprendizagem, o que irá melhorar a preparação dos professores visando o atendimento dos problemas emocionais de seus alunos em momentos de pandemia. . A depender de sua realização, foram utilizados métodos teóricos como análise-síntese, indução-dedução, histórico-lógico e modelagem. A entrevista individual com professores e alunos também foi utilizada como método empírico para aprofundar o problema investigado. Como resultado, obteve-se um procedimento metodológico de grande valia, visto que se constitui em um guia acurado a todos os profissionais da educação para seu trabalho educativo pautado no desenvolvimento da personalidade de

seus alunos e, principalmente, de sua autonomia emocional. Isso os prepara para a vida em situações de pandemia.

Palavras-chave: procedimento metodológico; COVID-19; autonomia emocional.

INTRODUCCIÓN

El tema COVID-19 es constante en todos los ámbitos de vida del individuo en la actualidad. Esta pandemia ha afectado el modo y estilo de vida de los sujetos. Su impacto negativo en cada actividad es notable, pues las consecuencias no solo son biológicas, sino también económicas, políticas, sociales y ambientales. La educación, por tanto, no ha escapado a este fenómeno y su incidencia en la formación permanente del estudiantado universitario ha sido en su mayoría negativa.

Para entender mejor la situación en la que se encuentra la humanidad, se debe partir del conocimiento de la enfermedad que ha ocasionado tal crisis. En este sentido, la COVID-19 es una enfermedad respiratoria aguda, a veces grave, causada por un nuevo coronavirus SARS-CoV-2. Se piensa que el virus se transmitió inicialmente de los animales a los seres humanos porque los primeros casos aparecieron en diciembre del 2019 en Wuhan, China y guardaron relación con un mercado de animales vivos (Lozano-Vargas, 2020, p. 3)

La diseminación de persona a persona se produce a través del contacto con secreciones infectadas, principalmente a través del contacto con gotas respiratorias grandes, pero también podría ocurrir a través del contacto con una superficie contaminada por ellas. Lo peligroso radica en el alto nivel de transmisibilidad y contagio que posee esta enfermedad. Esta característica ha tenido que ser tomada en cuenta en

orden prioritario por los gobiernos de todos los países, pues implica serios problemas o consecuencias en la salud de las personas y en el orden económico y social.

Esto exige de las autoridades sanitarias adoptar medidas preventivas para evitar la propagación de la epidemia y las muertes de muchas personas. Entre las más comunes en todos los países se encuentran las cuarentenas, medidas de distanciamiento físico y el aislamiento, de acuerdo a lo planteado por Lorenzo, Días y Zaldívar (2020). Para ganar en mayor claridad con respecto a estos términos se puede decir que:

- El distanciamiento físico significa dejar un espacio entre las personas que no viven en la misma casa, en este caso, es recomendable más de un metro de distancia de manera que las gotas respiratorias de un sujeto no alcancen a otro.
- La cuarentena consiste en separar a las personas y limitar el movimiento de las que pueden haber estado expuestas a la enfermedad. Resulta de gran valía esta medida, pues permite a los especialistas observar la evolución del contacto que puede ser positivo.
- El aislamiento se refiere a separar a las personas enfermas de otros para evitar que se propague la enfermedad.

Muchos países actualmente trazan estrategias que se renuevan, para apoyar la formación del estudiantado en medio de tales medidas y convertir la adversidad en una nueva oportunidad. Para lograr este reto se impone implementar nuevas políticas como: enfrentar la pandemia, gestionar la continuidad de estudio, mejorar y acelerar el aprendizaje. En este afán se introducen resultados alcanzados en cuanto a la independencia en el estudio, autogestión del conocimiento, nuevas formas de evaluación, mayor uso de la

tecnología y un papel más protagónico de la familia en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje (PEA) de sus hijos.

Diversos autores han investigado acerca de las consecuencias que, desde el punto de vista psicológico, ha ocasionado la COVID-19 en el estudiantado. Espinosa, Mesa, Díaz, Caraballo y Mesa (2020) comprobaron que la mayoría de los estudiantes de Ciencias Médicas analizados en Pinar del Río vivencian niveles de estrés y puntuaciones bajas en las dimensiones de resiliencia, presión bajo control y espiritualidad.

La educación a distancia ha sustituido las clases presenciales. Según Murillo y Duk (2020) el aprendizaje en línea es una alternativa para los que tienen equipos de una cierta calidad con acceso a internet en casa. Pero, aunque ha sido una alternativa para atenuar el déficit del proceso, se presentan nuevas situaciones e inconvenientes a resolver como: la falta de recursos y condiciones materiales, ambientales y de espacio para poder beneficiarse de esta opción por parte de un gran número de estudiantes.

Ordaz (2020) brinda recomendaciones para potenciar la formación de valores de los estudiantes en la educación familiar durante las cuarentenas. Esta autora ofrece una nueva perspectiva de análisis en la formación de la personalidad de los estudiantes en las actuales condiciones imperantes.

Autores como Langer (2018) muestran en sus investigaciones que existen docentes y estudiantes que, además, tienen esperanzas, deseos y sueños, a pesar de los miedos, las incertidumbres y la desorientación que, muchas veces, parece imperar en la escuela en tiempos de crisis. También se elaboran proyectos aún en condiciones que no dejan lugar para ello.

El desarrollo de las competencias emocionales de los estudiantes

universitarios será un requerimiento de esencia en su formación integral en tiempos de COVID. Rafael Bisquerra, gran estudioso de esta temática, propone las siguientes: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar, según Bisquerra (2008).

Aunque todas son muy importantes y están relacionadas entre sí, el procedimiento que se propone hace énfasis en el desarrollo de la autonomía emocional de los estudiantes. Se considera esta competencia necesaria en el afrontamiento a las consecuencias que en el orden psicológico y en especial de las emociones ha provocado la pandemia.

De acuerdo con lo planteado por Bisquerra (2008) la autonomía emocional es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Para ganar en mayor claridad con respecto a las subcompetencias emocionales que integran la autonomía emocional, se definen a continuación:

- La autoestima es considerada por Fernández (2005, p. 366) la dimensión afectiva global de todo el proceso de autorreferencia; es el afecto que se siente hacia uno mismo. Cuánto la persona se ama, se respeta, se acepta y se estima se expresa la autoestima, siendo esta el nutrimento de la dignidad y orgullo personal.
- La autoconfianza es la creencia o percepción que el individuo tiene de su propia capacidad para realizar un conjunto de actividades o tareas. Así, si las

tareas difíciles se afrontan con un alto nivel de autoconfianza, esto hará que se perciban como cambiables, más que como amenazantes (Aguirre, Castro, Candia, Cordero y Sánchez, 2016, p. 62).

- Percepción de autoeficacia: se definió como la capacidad percibida de hacer frente a situaciones específicas; involucra la creencia acerca de las propias capacidades para organizar y ejecutar acciones para alcanzar determinados resultados. Este constructo psicológico, propuesto por Bandura en 1986 ha sido considerado una variable psicológica determinante y fuertemente predictora del logro académico. (Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polanía y Rodríguez, 2005, p. 186)
- La automotivación es lo que mueve a la persona en una dirección y con una finalidad determinada; conseguir una meta constituye, por tanto, un factor que condiciona la capacidad para aprender. Automotivarse es darse uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés para lograr lo que se quiere, es decir, es influir en tu estado de ánimo. Un estudiante llega a tener éxito si se automotiva lo suficiente, ya que crea en él una fuerza interna que se convierte en un motor potente que le impulsa a salir hacia adelante, una energía vital necesaria para realizar esfuerzos extraordinarios y lograr así su objetivo o meta. En términos generales, se puede afirmar que la automotivación es la palanca que mueve toda conducta, lo que los permite provocar cambios, tanto a nivel escolar como de la vida en general (Reátegui y Yahuarcani, 2015, p. 18).
- La responsabilidad es entendida como la tendencia de la personalidad a actuar en correspondencia con el sentido

del deber ante sí mismo y la sociedad, como una necesidad interna, que es fuente de vivencias positivas y se realiza independientemente de la obligación externa, a partir de la comprensión de su necesidad. Implica el compromiso con la calidad en el cumplimiento de las tareas escolares, familiares y sociales, de normas de disciplina y de comportamiento individual y colectivo. Voluntad para cumplir las metas y perseverancia ante las dificultades (Bermello; Carrillo Alfonso; Moret & Rodríguez, 2016).

Se precisa adoptar acciones flexibles y novedosas que permitan el logro de un Proceso de Enseñanza-Aprendizaje desarrollador en medio de las circunstancias de la pandemia. Para el alcance de este propósito, el profesorado debe adoptar una posición activa y protagónica a partir de sus conocimientos y habilidades como docentes. Sin embargo, en entrevistas realizadas a 11 profesores de la Universidad de Holguín se pudo constatar que existe poca preparación de los docentes para la atención durante el PEA de los problemas emocionales, generados por la pandemia, al estudiantado universitario.

En este sentido, los profesores refieren no haber vivenciado con anterioridad una situación epidemiológica con similar precedente, haber recibido escasa preparación en su formación académica para la atención a estudiantes afectados psicológicamente por una pandemia y recibir poca preparación por parte de los jefes de carrera y coordinadores de año sobre la atención a los problemas emocionales del estudiantado, generado por la COVID-19.

El análisis de las insuficiencias y de los referentes teóricos permite reflexionar sobre: ¿cómo contribuir a la preparación de los profesores para el desarrollo de la

autonomía emocional de los estudiantes universitarios?

A partir de lo anterior, el objetivo del presente trabajo es: elaborar un procedimiento metodológico para el desarrollo de la autonomía emocional del estudiantado universitario durante el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje, lo cual mejorará la preparación de los profesores, dirigida a la atención de las necesidades emocionales de sus educandos en tiempos de pandemia en el contexto de la Universidad.

MATERIALES Y MÉTODOS

Fue una investigación exploratoria-descriptiva, que abordó un tema escasamente investigado en el contexto cubano. El estudio se realizó a partir del criterio individual de estudiantes y profesores, por ser este un proceso de construcción subjetiva que compone los significados y valoraciones que los sujetos conceden a sus vivencias personales. Se tomó como muestra de la investigación a 13 estudiantes de primer año de las carreras universitarias y a 11 profesores del claustro, que impartirán a estos discípulos en el contexto de la Universidad.

Para abordar el estado del arte del tema en cuestión, se precisó el empleo del método de análisis-síntesis, que permite la comprensión de la problemática que se investiga y los referentes teóricos que la fundamentan en la bibliografía consultada, además de sintetizar las características más importantes que se ajustan al objetivo propuesto en el contexto que se trabaja. El método histórico-lógico se hizo necesario en el estudio del comportamiento secuencial en el transcurso del tiempo de los fenómenos emocionales en situaciones de pandemia. El método inducción-deducción permitió el suministro de los aspectos esenciales para la disertación del tema; este aporta aspectos teóricos

de carácter subjetivo y objetivo para el análisis pragmático de la realidad educativa en el tratamiento al desarrollo de la autonomía emocional en los estudiantes universitarios. La modelación posibilitó la elaboración del procedimiento metodológico. Como método empírico se empleó la entrevista individual a profesores y estudiantes, lo que posibilitó identificar la situación problemática existente.

RESULTADOS

En Cuba, el inicio del curso escolar para los estudiantes de primer año de las carreras universitarias se ha aplazado en el tiempo, fruto de la disyuntiva entre el cuidado de la vida humana y la continuidad en la formación académica del estudiantado. En entrevistas realizadas a los estudiantes de primer año de la Universidad de Holguín muestreados, se pudo constatar que:

- Todos entienden la necesidad de las medidas de aislamiento y cuarentena, porque evita la propagación de la enfermedad y previene el incremento de casos y la muerte de las personas.
- Los estudiantes muestran comprensión hoy en la restricción de movilidad y en la demora del inicio del curso escolar.
- Sienten compromiso en la participación activa de las tareas de impacto social como: pesquisas, atención a personas vulnerables y otras.
- Se sienten útiles en las labores del hogar y el intercambio con la familia.

No obstante:

- Todos los estudiantes manifiestan sentir tristeza y ansiedad como consecuencia de la frustración de sus necesidades de superación, al

no poder iniciar aún sus estudios en la Universidad.

- Sienten aburrimiento, tedio, preocupación por el futuro.
- De ellos, 7 (53 %) han sufrido estrés por el aislamiento, la demora de las pruebas de ingreso y el inicio de la Universidad, miedo al contagio de la enfermedad y la pérdida de familiares y amigos.
- Seis (46 %) sienten agobio por el atraso en la formación profesional que ha generado la situación epidemiológica actual.
- Cinco (38 %) manifiestan sentirse tristes por la situación que vive el mundo y nuestro país debido a la pandemia.
- Cuatro (30 %) sienten añoranza por el contacto con otros compañeros y el compartir en actividades sociales con ellos.

Caracterización de la preparación de los profesores en atención a los problemas emocionales del estudiantado universitario

Para el estudio de la preparación de los profesores en atención a los problemas emocionales del estudiantado universitario se aplicó entrevista individual al profesorado de la muestra. Los resultados de la misma se muestran a continuación.

De ellos, solo tres (27 %) plantean sentirse muy preparados para atender las necesidades emocionales de los estudiantes en las clases que imparten, pues recibieron asignaturas en su formación académica que les permite este accionar. Del total, dos (18 %) consideran tener mediana preparación, mientras que seis plantean estar poco preparados.

Los profesores que tienen conocimiento sobre las competencias emocionales son cuatro (36 %) y en específico sobre la autonomía emocional, tres (27 %), mientras que dos (18 %) son estudiosos del tema. De ellos tres (27 %) tienen

alguna idea de cómo desarrollarla y solo una ha planificado acciones durante la clase para potenciarla de forma intencionada.

La mayoría del profesorado entrevistado, nueve (81 %), plantea no recibir preparación en los colectivos de año acerca de la atención a los problemas emocionales de los estudiantes generados a causa de la pandemia; mucho menos cómo atenderlos desde la clase. Todos plantean que los estudiantes afectados deben ser atendidos en el Gabinete de Orientación Educativa de la Universidad o remitirlos a otros especialistas. Son del criterio de que aún no se dispone de suficiente información sobre el tema, materiales docentes, manuales y otros recursos para guiar al profesorado en la atención a la emocionalidad de sus estudiantes.

Procedimiento metodológico para el desarrollo de la autonomía emocional del estudiantado universitario como resultado de la COVID-19.

Como resultados de los métodos teóricos y empíricos empleados se presenta el procedimiento metodológico "El desarrollo de la autonomía emocional de los estudiantes universitarios en las clases de la Educación Superior".

El procedimiento tiene una concepción integradora y sistémica de diferentes recursos pedagógicos enmarcados en: el diagnóstico de la preparación de los profesores para atender la educación emocional de sus estudiantes en el contexto universitario. También abarca la elaboración de siete acciones como solución a los problemas detectados en el diagnóstico.

Acción 1. Exploración de las necesidades emocionales del estudiantado universitario

- Conocimiento de las vivencias de los estudiantes durante la

pandemia, el confinamiento, reacciones frecuentes ante eventos familiares y sociales relacionados con pérdidas de seres queridos, mediante técnicas como la entrevista individual o el debate de este tema en el inicio o durante la clase.

- Conocimiento de los temas más impactantes en los estudiantes que se traten en la asignatura y que de alguna manera estén relacionados con las reacciones ante situaciones de crisis o el COVID-19.
- Conocimiento de las reacciones emocionales más frecuentes en los estudiantes durante situaciones de estrés, pérdidas, confinamientos, frustración de los proyectos de vida y de la continuidad de estudio.

Acción 2. Creación de un clima sociopsicológico distendido

Un ambiente positivo durante el PEA resulta de gran importancia para estimular a cada alumno en el desarrollo de la personalidad, según lo planteado por Torres, Medina y Carralero (2019). En este sentido, plantean que para lograr un clima sociopsicológico adecuado es esencial la preparación de los docentes para favorecer el clima sociopsicológico en el grupo escolar y prevenir problemas que afecten la salud emocional de sus miembros. Para lograrlo estas autoras recomiendan:

- Estudio de los fundamentos teórico-metodológicos para diagnosticar y realizar orientación educativa. Resultan de gran importancia los indicadores relacionados con un ambiente positivo como: la comprensión mutua, el respeto a los diferentes puntos de vista, criterios, valores y creencias; que el grupo reciba orientación en función de favorecer una convivencia sana y armónica.

- Adopción de un buen estado de ánimo por parte del profesor desde antes de comenzar su clase y mantenerse así en el transcurso de la misma.
- Estimulación del comportamiento constructivo de los estudiantes en lugar de castigar el comportamiento negativo durante la clase.
- Orientación de manera adecuada a los estudiantes en la ejecución de las actividades de aprendizaje. Para ello tomar en consideración sus necesidades de aprendizaje, las condiciones para realizarlas y opiniones.
- Evitación de la formación de prejuicios, por medio de la observación y el diálogo constantes, que permitan al profesor constatar los cambios que están ocurriendo con la emocionalidad del estudiante y comprender sus reacciones ante los eventos negativos que puedan acontecer.
- Realización de un adecuado manejo del error por parte de los profesores, quienes deben transmitir seguridad y estimular la construcción del conocimiento entre todos durante la clase; de esta manera se estimula la autoestima de los evaluados, su percepción de autoeficacia y su automotivación por el aprendizaje.
- Empleo de métodos y técnicas se puedan identificar las causas que afectan la dinámica interna del grupo, las situaciones de conflictos interpersonales, cómo está formada la estructura del grupo, si existen estudiantes aislados o rechazados, así como las potencialidades del grupo.

Acción 3. Prevención, desde el objetivo de la clase, de la atención a las necesidades emocionales de los estudiantes

El objetivo, como componente fundamental de la clase, guía al profesor en el desarrollo de su actividad. Es el componente rector del proceso educativo. Por consiguiente, para poder lograr el desarrollo de la autonomía emocional de los estudiantes se debe planificar de manera intencionada por parte del profesor:

- Elaboración el objetivo de cada clase en vínculo estrecho entre el contenido que se vaya a tratar y como intencionalidad formativa, planificar el desarrollo de la autonomía emocional de los estudiantes.

Acción 4. Selección de partes de la clase que permitan el desarrollo de la autonomía emocional de los estudiantes

- Estudio de los métodos y procedimientos de una didáctica que promueva el desarrollo de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad de los estudiantes, a la vez que logren la apropiación activa de contenidos de la asignatura que se imparte. Para ello, tener en cuenta el ser, saber hacer y convivir.
- Selección de métodos y procedimientos didácticos a partir de lo estudiado.
- Selección del momento de la estructura metodológica de la clase en que resulte más conveniente el empleo de técnicas participativas, dinámicas de grupo, juego de roles, autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación.

Acción 5. Vinculación de los contenidos de la asignatura que sean propicios para potenciar la autonomía emocional del estudiantado

- Estudiar los contenidos de la asignatura que permitan el tratamiento a la autonomía emocional y sus subcomponentes.
- Emplear cuentos, anécdotas, fábulas, ejemplos de personalidades que constituyan paradigmas en su actuar, que tengan vínculo con el contenido y a la vez sienten pautas para demostrar un adecuado desempeño emocional en eventos de crisis o pandemias.

Acción 6. Elaboración de tareas de aprendizaje que permitan al estudiantado desarrollar la autonomía emocional para enfrentar las consecuencias de la pandemia

- Elaboración de las tareas de aprendizaje novedosas y atractivas, que contribuyan a la elaboración personal, la independencia cognoscitiva y, a la vez, a la educación de la autonomía emocional.
- Elaboración de preguntas, emplear situaciones pedagógicas, dilemas emocionales con un enfoque motivante en las cuales el estudiante desarrolle su autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad.
- Empleo de métodos de trabajo por equipo en actividades de aprendizaje durante clases prácticas, seminarios y talleres que favorezcan el intercambio vivencial entre los estudiantes y el desarrollo de la responsabilidad en el cumplimiento de los roles que les sean asignados.

Acción 7. Constatación de la incidencia del procedimiento propuesto en el desarrollo de la autonomía emocional del estudiantado

- Comprobación, mediante técnicas de estudio de la personalidad, del estado de la autonomía emocional que se va logrando en los estudiantes. En este sentido, es conveniente el uso de la observación, entrevista individual y grupal, completamientos de frases, autobiografía, composición, dibujo de la figura humana y otras en las cuales se prepare el profesor.
- Uso de la evaluación oral y escrita para comprobar no solo la asimilación de los contenidos de la asignatura, sino también la responsabilidad alcanzada en su autopreparación, el cumplimiento de las tareas de aprendizajes.
- Constatación, mediante la participación de los estudiantes, de la significatividad del contenido de la asignatura y sus estados emocionales actuales.

DISCUSIÓN

La educación en las universidades se encuentra matizada actualmente por un contexto social adverso debido al COVID-19. La continuidad de estudio y la formación de los estudiantes universitarios en muchos lugares a distancia impone nuevos desafíos a los profesores en el trabajo educativo, ante los cuales no se encuentran suficientemente preparados. Los resultados de la entrevista individual a estudiantes y profesores en la presente investigación se corresponden con la anterior afirmación.

Las consecuencias que se derivan de la pandemia a nivel socioeconómico son diversas, en ellas se incluye un forzoso

detrimento de la salud psicológica de las personas. Estudiantes y profesores universitarios requieren de mayor preparación para adaptarse y superar los efectos negativos que la realidad actual les exige.

Las medidas para el enfrentamiento a la COVID-19, aunque necesarias, resultan, como lo plantean Lorenzo, Días y Zaldívar (2020), una de las cuestiones más polémicas en relación con el posible impacto psicológico asociado. Los resultados alcanzados en el presente artículo, a partir de las entrevistas a los estudiantes, demuestran la validez de este planteamiento. En este sentido, se evidencia comprensión por parte del estudiantado de la necesidad de las medidas adoptadas; sin embargo, manifiestan diversas emociones y estados de ánimo negativos como consecuencia de las mismas. A partir de lo cual se devela un conflicto de aproximación-evitación hacia el confinamiento y la cuarentena.

Los estudiantes entrevistados en la presente investigación han sufrido estrés, cuyas causas principales han sido la demora en las pruebas de ingreso y la entrada a la Universidad, quedando en un tercer plano la enfermedad misma o su posibilidad de contagio. Se es del criterio de que los casos estudiados no han tenido vivencias propias o de otras personas cercanas a la COVID, por eso la sensación de peligro con respecto a la muerte, y a la enfermedad como tal, pasa a un segundo lugar en relación con el estrés debido a la espera para comenzar su formación profesional. El juicio anterior resulta diferente a lo planteado por Langer (2018) en su artículo sobre los miedos en tiempos de crisis, según docentes y estudiantes de Argentina, los cuales experimentan en primer lugar temor a morir y angustias por las pérdidas humanas y materiales.

En las entrevistas que se realizaron a los estudiantes también sienten como potencialidad la participación en las tareas del hogar con mayor tiempo y

provecho, así como el intercambio familiar, lo cual concuerda con lo planteado por la autora Ordaz (2020), quien defiende la idea de que existen potencialidades en el desarrollo personal de los sujetos durante su permanencia en el hogar. El hacer uso adecuado de las potencialidades que brinda el tiempo de no estar en la escuela, tiene valor formativo. Las pesquisas y la atención a personas vulnerables contribuyen a formar valores tales como: la responsabilidad y el desarrollo de autoestima, autoconfianza.

La totalidad de la muestra estudiada refleja en sus respuestas haber aprovechado la oportunidad de estar en familia más tiempo de lo acostumbrado. Consideran ha sido bueno, pues intercambiaron afectivamente más con sus miembros y realizaron actividades en conjunto, lo cual aportó a su formación personal y profesional, así como a su aprendizaje vivencial.

Pero los síntomas de estrés, incertidumbre hacia el futuro, tedio, aburrimiento, agobio por el atraso en la continuidad de estudio, que resultaron de las entrevistas realizadas a los estudiantes muestreados coinciden con las investigaciones llevadas a cabo en diferentes naciones como Panamá, Chile, Ecuador, España, Reino Unido y otros, quienes destacan diversos efectos psicológicos negativos como consecuencia de las cuarentenas (Lorenzo, Días y Zaldívar, 2020, p. 5):

- Síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo e incluso incremento de las tasas de suicidio.
- Temores de infección, ansiedad, trastornos del sueño y desesperación.
- Frustración y aburrimiento a causa del confinamiento, la disminución de actividades sociales y el contacto físico reducido; las personas experimentan aburrimiento,

frustración y sensación de aislamiento.

- **Suministros inadecuados:** este hallazgo fue fuente de frustración y se asociaba a la ansiedad e ira, se caracteriza por la compra excesiva y compulsiva de productos de higiene, desinfectantes y alimentos por temor a que se agoten.
- **Información inadecuada:** exceso y abuso de noticias por parte de las autoridades de salud pública y los medios sobre muertes y otras relacionadas con la pandemia que infunden pánico a la población e incertidumbre. Según los investigadores, la sobreinformación no es buena porque los sujetos consumen la información que coincide con su pensamiento previo; por tanto, si los pensamientos son negativos, las personas suelen consumir noticias pesimistas y abrumarse aún más.

El estudio que se expone en el presente artículo, aunque utiliza una muestra pequeña, demuestra que en el segmento de la población estudiada el profesorado se siente poco preparado para enfrentar los problemas emocionales de sus estudiantes, como consecuencia de las medidas preventivas del COVID y de la propia enfermedad. Plantean recibir poca información sobre el desarrollo de la autonomía emocional y cómo lograrlo en la práctica educativa. Tampoco cuentan con suficientes materiales docentes, manuales u otros recursos orientadores para tal fin. Por tanto, nos encontramos ante una situación problemática en la cual los estudiantes de primer año de la Universidad requieren atención a sus problemas emocionales y el profesorado no se encuentra preparado para ello.

El procedimiento metodológico que se propuso en la presente investigación está encaminado a atenuar la problemática, pues contribuye al desarrollo de la autonomía emocional que requieren los estudiantes para adaptarse mejor a las

condiciones educativas y de vida en tiempos de pandemias o crisis en general. Esta propuesta es una guía con la que contará el profesorado universitario para satisfacer las necesidades emocionales de sus estudiantes, a la vez que elevan su preparación profesional.

A diferencia de otras propuestas de procedimientos metodológicos como el de Torres, Medina y Ramírez (2019), para la formación de la identidad profesional de sus educandos y el de Rodríguez, Torres y Leyva (2020), con el fin de favorecer el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de la asignatura Psicología, en el presente artículo se propone un procedimiento metodológico que va dirigido al desarrollo de la autonomía emocional de sus estudiantes. Potenciar esta competencia de la emocionalidad en el estudiantado en tiempos de crisis y pandemia resulta muy importante.

A partir de este procedimiento metodológico, los profesores podrán lograr que sus estudiantes desarrollen la capacidad de no verse seriamente afectados emocionalmente por los estímulos negativos del medio que los rodea, sin dejar de ser empáticos. Se potencia con ello una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad, aspectos esenciales para la formación de los futuros profesionales.

Lo planteado anteriormente fundamenta la necesidad del procedimiento metodológico denominado "El desarrollo de la autonomía emocional de los estudiantes universitarios en las clases de la Educación Superior". Este contribuye a la formación de una de las competencias emocionales necesarias en la preparación del estudiantado en tiempos de pandemia, tanto para su desarrollo personal, como para un mejor ejercicio profesional en su futuro.

De forma general, el estudio de la bibliografía consultada refleja que la COVID-19 es una amenaza para la integridad física y psicológica propia y de los otros, sobre la cual tenemos bajo control. Esta situación de peligro potencial altamente impredecible e incontrolable favorece estados emocionales negativos en las personas.

Los estudiantes universitarios no escapan a estas afectaciones psicológicas. La entrevista a 13 estudiantes de primer año de la Universidad de Holguín constata la anterior afirmación, al manifestar estados de estrés y emociones negativas como consecuencias de las medidas que se adoptan para evitar la propagación de la enfermedad. El atender sus competencias emocionales, en especial potenciar el logro de la autonomía emocional, es un reto al profesorado, el cual manifiesta no tener preparación suficiente para ello. Una vía para la preparación de los profesores en el alcance de este fin lo constituye el procedimiento metodológico que el presente artículo se propone. Contar con esta herramienta es de gran importancia para los profesionales de la educación, pues constituye una guía en su accionar educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, M. Castro, M. Candia, C. Cordero, A. y Sánchez, M. (2016) *Autoconfianza y prueba de selección universitaria de matemática en Chile. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología I Julio-Diciembre, 15(2)*, 61-74. Disponible en: <http://Dialnet-AutoconfianzaYPruebaDeSelecciónUNiversitariaDeMate-5689502.pdf>
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia*. El enfoque de la educación emocional. Barcelona: Praxis - WoltersKluwer.
- Contreras, F. Espinosa, J. C. Esguerra, G. Haikal, A. Polanía, A. y Rodríguez, A. (2005) *Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. Diversitas: Perspectivas en Psicología, 1(2)*, julio-diciembre, pp. 183-194. Universidad Santo Tomás. Bogotá, Colombia. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67910207>
- Espinosa, Y., Mesa., Díaz, Y., Caraballo, L. y Mesa, M.A. (2020) *Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. Revista Cubana de Salud Pública, 46 (Supl. especial):e2659*. Disponible en: <http://www.1561-3127-rcsp-www-s1-e2659.pdf>
- Fernández, L. (2005) *Pensando en la Personalidad. Tomo 1 y 2*. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
- Langer, E. (2018) Los miedos en tiempos de crisis según docentes y estudiantes de Argentina. *Universitarias, 28*, pp. 19-38. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17163/uni.n28.2018.01>
- Lorenzo, A., Días, K. y Zaldívar D. (2020) *La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. Anales De La Academia De Ciencias De Cuba, 10(2)*, e839. Recuperado de <http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/839>
- Lozano-Vargas, Antonio. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la

- salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56.
<https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Murillo, J. y Duk, C. (2020) *El Covid-19 y las Brechas Educativas*. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 2020, 14(1), 11-13.
Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-73782020000100011>
- Ordaz Hernández, M. (2020). A causa de la Covid-19... ¿perdimos el curso escolar?. *Mendive. Revista de Educación*, 18(3), 452-456.
Recuperado de
<https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/2053>
- Reátegui, P. J. y Yahuarcani S.D. (2015) *Automotivación y aprendizaje académico de los estudiantes del 4º "b" de secundaria del colegio experimental UNAP del año 2014*". (Requisito para la obtención del título profesional de Licenciado en Educación con mención en: Filosofía y Psicopedagogía. Iquitos Perú).
Disponible en:
<http://repositorios.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/5287>
- Rodríguez, A., Torres, Y. y Leyva, C. (2020) *Procedimiento metodológico para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Historia de la Psicología en la formación del psicopedagogo*. *Revista Opuntia Brava*, 12(4), 110-122. Disponible en:
<http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1038/1348>
- Bermello Navarrete, R.C.; Carrillo Alfonso, A.L.; Moret Rodríguez, J.; & Rodríguez Suárez, A. (2016). La consolidación del valor responsabilidad en estudiantes universitarios desde la clase de Informática. *EDUMECENTRO*, 8(3), 224-231.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742016000300017&lng=es&tlng=es
- Torres, Y., Medina, E. y Carralero, L. (2019): *El clima sociopsicológico en el proceso de enseñanza-aprendizaje*", *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo* (junio 2019).
Disponible en:
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/sociopsicologico-ensenanza-aprendizaje.html>
- Torres, Y., Medina, E. y Ramírez, A.M. (2019) *La obra de José Martí en las clases de Psicología, una propuesta para la formación de educadores*. *Revista Pedagogía Universitaria*, 24(1), 56-65.
Disponible en:
<https://cvi.mes.edu.cu/peduniv/index.php/peduniv/article/view/792>

Conflicto de intereses:

La autora declara no tener conflictos de intereses.

Contribución de la autora:

La autora elaboró el 100 % del artículo de manera individual, cumpliendo con las diferentes acciones correspondientes a tal fin.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-
NoComercial 4.0 Internacional
Copyright (c) Yannia Torres Pérez