



COLECCIÓN CONOCIMIENTO CONTEMPORÁNEO

Ciencias del pensamiento, comportamiento y relaciones humanas

Coords.

Manuel Bermúdez Vázquez

Alfonso Chaves Montero

Dykinson, S.L.

CIENCIAS DEL PENSAMIENTO, COMPORTAMIENTO
Y RELACIONES HUMANAS



COLECCIÓN CONOCIMIENTO CONTEMPORÁNEO

CIENCIAS DEL PENSAMIENTO,
COMPORTAMIENTO Y RELACIONES HUMANAS

Coords.

MANUEL BERMÚDEZ VÁZQUEZ
ALFONSO CHAVES MONTERO

Dykinson, S.L.

2023

CIENCIAS DEL PENSAMIENTO, COMPORTAMIENTO Y RELACIONES HUMANAS

Diseño de cubierta y maquetación: Francisco Anaya Benítez

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Dykinson S.L.

Madrid - 2023

N.º 104 de la colección Conocimiento Contemporáneo

1ª edición, 2023

ISBN: 978-84-1122-825-1

NOTA EDITORIAL: Los puntos de vista, opiniones y contenidos expresados en esta obra son de exclusiva responsabilidad de sus respectivos autores. Dichas posturas y contenidos no reflejan necesariamente los puntos de vista de Dykinson S.L, ni de los editores o coordinadores de la obra.

Los autores asumen la responsabilidad total y absoluta de garantizar que todo el contenido que aportan a la obra es original, no ha sido plagiado y no infringe los derechos de autor de terceros. Es responsabilidad de los autores obtener los permisos adecuados para incluir material previamente publicado en otro lugar. Dykinson S.L no asume ninguna responsabilidad por posibles infracciones a los derechos de autor, actos de plagio u otras formas de responsabilidad relacionadas con los contenidos de la obra. En caso de disputas legales que surjan debido a dichas infracciones, los autores serán los únicos responsable

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	11
ALFONSO CHAVES-MONTERO	

SECCIÓN I CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO

CAPÍTULO 1. LA INNOVACIÓN EDUCATIVA EN EL AULA PARA INDAGAR ACERCA DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE INFLUYEN EN EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET.....	14
NIEVES GUTIÉRREZ ÁNGEL	
CAPÍTULO 2. LA INNOVACIÓN EDUCATIVA ANTE RIESGOS CIBERNÉTICOS Y EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET	26
NIEVES GUTIÉRREZ ÁNGEL	
CAPÍTULO 3. LA EFICACIA DE LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LAS ACTITUDES DE LOS RABAJADORES HACIA LOS ACCIDENTES LABORALES. UN ESTUDIO PRELIMINAR.....	36
ALONSO ORDÓÑEZ ACEVEDO MARÍA ELVIRA ZORZO MIGUEL ÁNGEL GANDARILLAS	
CAPÍTULO 4. REDES DE SÍNTOMAS EN EL USO PROBLEMÁTICO DEL MÓVIL	51
ANA MARÍA RUIZ-RUANO GARCÍA JORGE LÓPEZ PUGA	
CAPÍTULO 5. DEVALUACIÓN DE RECOMPENSAS DEMORADAS Y USO PROBLEMÁTICO DEL MÓVIL.....	72
ANA MARÍA RUIZ-RUANO GARCÍA JORGE LÓPEZ PUGA	
CAPÍTULO 6. LA ACTITUD HACIA LA ESTADÍSTICA EN PSICOLOGÍA MODELADA CON REDES.....	88
ANA MARÍA RUIZ-RUANO GARCÍA JORGE LÓPEZ PUGA	
CAPÍTULO 7. COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS E SOCIAIS EM CONTEXTO PÓS-PANDÉMICO, DE GUERRA E DE ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS	106
FÁTIMA GAMEIRO PAULA FERREIRA	

CAPÍTULO 8. A PERCEÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA EM CONTEXTO PÓS-PANDÉMICO, DE GUERRA E DE ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS	123
PAULA FERREIRA	
FÁTIMA GAMEIRO	
CAPÍTULO 9. “DEL SOMETIMIENTO A LA FEMINEIDAD-ROSARIO CASTELLANOS”	141
EDUARDO DE LA FUENTE ROCHA	
CAPÍTULO 10. REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS EN PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN A LO LARGO DEL CICLO VITAL	155
FRANCISCO MARTOS GILETE	
M ^a LUZ DE LOS M. FERNÁNDEZ-BLÁZQUEZ	
CAPÍTULO 11. LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE LA ANSIEDAD COGNITIVA PARA EL RENDIMIENTO	183
MARÍA MERINO FERNÁNDEZ	
MICHELLE MATOS DUARTE	
CAPÍTULO 12. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN DE LA DESHONESTIDAD ACADÉMICA. DESAFÍOS DE LA INVESTIGACIÓN EN ENTORNOS DE EDUCACIÓN UNIVERSITARIA A DISTANCIA	204
LAURA GRANIZO GONZÁLEZ	
MARÍA ELENA ASENJO HERNANZ	
PATRICIA GONZÁLEZ ELICES	
XAVIER G. ORDÓÑEZ CAMACHO	
CAPÍTULO 13. THE ADAPTATION PROCESS OF PSYCHOLOGICAL INSTRUMENTS: A SYSTEMATIC REVIEW	223
JOANA DA GAMA	
JORGE NEGREIROS	
CAPÍTULO 14. ESTUDIO PSICOSOCIAL DE LAS ACTITUDES DE LOS TRABAJADORES SINDICALIZADOS DE MÉXICO TRAS LA REFORMA LABORAL	245
LUIS JAVIER SILVA ISLAS	
MARÍA ELVIRA ZORZO	
CAPÍTULO 15. IMPORTANCIA, MOTIVACIÓN E INTERÉS HACIA LA EDUCACIÓN FÍSICA POR LOS FUTUROS MAESTROS Y PROFESORES	273
JOSÉ MANUEL DELFA DE LA MORENA	
JUAN JOSÉ MIJARRA MURILLO	

CAPÍTULO 16. SALUD MENTAL Y ASPECTOS PSICOSOCIALES EN NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA.....	292
ALEJO GARCÍA-NAVEIRA VAAMONDE ROCÍO MECA RODRÍGUEZ DE RIVERA MARÍA SOLEDAD TORÁN POGGIO MARYNA MAKEIENKO	
CAPÍTULO 17. INSTRUMENTOS DE CALIDAD DE VIDA PARA POBLACIÓN GENERAL: REVISIÓN SISTEMÁTICA	316
MAR GONZÁLEZ-NORIEGA ANA CANCELA ANA VISIERS ALEJO GARCÍA-NAVEIRA	
CAPÍTULO 18. LA CALIDAD DE VIDA DE LOS UNIVERSITARIOS EN ESPAÑA TRAS EL CONFINAMIENTO PROVOCADO POR LA PANDEMIA COVID-19.....	355
MAR GONZÁLEZ-NORIEGA ANA CANCELA ANA VISIERS ALEJO GARCÍA-NAVEIRA	
CAPÍTULO 19. RELACIÓN ENTRE LA AUTOESTIMA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA.....	384
QUINALUISA NARVÁEZ KATHERINE BELÉN CELORIO NARANJO JOSÉ EDUARDO LARA LARA FERNANDO	
CAPÍTULO 20. COMPARACIÓN DE TIPOS DE LIDERAZGO DE UNA MUESTRA DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA CON RESPECTO A LOS CADETES DE LA ACADEMIA.....	401
GENERAL MILITAR FRANCISCO JOSÉ TRUJILLO PACHECO MARÍA VÍLCHEZ VIVANCO	
CAPÍTULO 21. ACTITUD PROSOCIAL Y ODS: UN EXPERIMENTO PILOTO CON ESTUDIANTES DEL GRADO DE ADMINISTRACIÓN Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS.....	420
AMALIA RODRIGO GONZÁLEZ ALFREDO JUAN GRAU GRAU JANNY MAGDELINE NÚÑEZ ALMONTE	
CAPÍTULO 22. LA RADIO COMO MEDIO PARA PROMOVER LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES EN LAS PERSONAS MAYORES. COMPARATIVA ENTRE LA RADIO ESPECIALIZADA PÚBLICA ESTATAL Y LOCAL	443
AMPARO SUAY MADRID	

CAPÍTULO 23. LA TÉCNICA DE MINDFULNESS: DEFINICIÓN, MODELOS Y ÁMBITOS DE APLICACIÓN.....	458
NIEVES FÁTIMA OROPESA RUIZ	
CAPÍTULO 24. LA SALUD, ¿LA RAZÓN PARA JUGAR AL GOLF?	478
MARIA DEL MAR MARTÍN GARCÍA	
CAPÍTULO 25. USO DE UN MODELO DE DIAGNÓSTICO COGNITIVO EN EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE UN TEST APLICADO A FUTUROS ESTUDIANTES DE INGENIERÍA.....	496
CAMILA VILLANUEVA-MORALES	
PABLO CÁCERES-SERRANO	

SECCIÓN II CULTURA, SOCIOLOGÍA Y CAMBIO SOCIAL

CAPÍTULO 26. UNIDAD DIDÁCTICA PARA APREHENDER LA CALIDAD SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS CON LECTURAS LITERARIAS.....	510
MAR FERNÁNDEZ-VÁZQUEZ	
PATRICIA REBOREDO-RODRÍGUEZ	
CAPÍTULO 27. REPENSANDO LOS MOVIMIENTOS SOCIALES.....	529
DANIEL MARÍN-GUTIÉRREZ	
CAPÍTULO 28. HISTÓRIAS DE MARIAS: DESCOBRINDO O BRASIL ATRAVÉS DA VIVÊNCIA DE DUAS MULHERES POBRES E NEGRAS	550
LUCAS REIS-SILVA	
CAPÍTULO 29. MEJORAS EN LA RESPUESTA A CUESTIONARIOS POR LA UTILIZACIÓN DE AYUDAS VISUALES.....	571
VIDAL DÍAZ DE RADA	
CAPÍTULO 30. EL NUEVO REGIMEN JURÍDICO DE LOS ANIMALES: SINTIENCIA, ANTIESPECISMO Y REIFICACIÓN.....	586
MARINA MARTÍN MORO	
MARTA SÁNCHEZ VIEJO	
CAPÍTULO 31. LOS ‘SINDICATOS DE MANTEROS’ EN ESPAÑA: UNA EXPERIENCIA DE ORGANIZACIÓN POPULAR.....	601
DANIEL MARÍN-GUTIÉRREZ	
CAPÍTULO 32. CULTURA EMOCIONAL Y REIVINDICACIONES POLÍTICAS IDENTITARIAS	616
ALEJANDRO NÉSTOR GARCÍA MARTÍNEZ	

CAPÍTULO 33. ¿EXPLORADOS O ESPIADOS? REDES SOCIALES, PRIVACIDAD Y EXPLORACIÓN EN LA ERA DEL CAPITALISMO DIGITAL.....	634
MIKEL BARBA DEL HORNO	
ITSASO FERNANDEZ DE LA CUADRA-LIESA	
AMAIA GARCIA -AZPURU	
PAULA REVUELTA LLAMOSAS	
CAPÍTULO 34. FACTORES EXPLICATIVOS DE LAS REMESAS ENVIADAS POR LAS PERSONAS MIGRANTES. UNA REVISIÓN CRÍTICA DE LA LITERATURA.....	651
MIKEL BARBA DEL HORNO	
AMAIA GARCIA-AZPURU	
ASIER ARCOS-ALONSO	
PAULA REVUELTA LLAMOSAS	
CAPÍTULO 35. VICTIMARIOS Y VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA: EL RITUAL COMO IDENTIDAD EN LAS MARAS Y PANDILLAS	669
YARITZA MARÍA VÁSQUEZ HERNÁNDEZ	
CAPÍTULO 36. <i>FERDYDURKE</i> DE GOMBROWICZ – UN DISPOSITIVO PARA INTERPRETAR SITUACIONES DE SUSPENSIÓN DE SENTIDO DURANTE LA PANDEMIA.....	687
MONIKA SYLWIA SALEJ	
CAPÍTULO 37. EMOCIONES Y DEPORTE: UN ENCLAVE RELACIONAL PARA LA INVESTIGACIÓN SOCIAL.....	707
ALEJANDRO NÉSTOR GARCÍA MARTÍNEZ	
CAPÍTULO 38. VULNERABILIDAD RESIDENCIAL Y DINÁMICAS INMOBILIARIAS EN UN DESTINO TURÍSTICO MADURO: EL CASO DE TORREMOLINOS (ESPAÑA)	728
EDUARDO JIMÉNEZ-MORALES	
MARÍA JOSÉ ANDRADE MARQUÉS	
GUIDO CIMADOMO	
INGRID CAROLINA VARGAS-DÍAZ	
CAPÍTULO 39. FRACTALES ASIÁTICOS EN LA EUROPA AFRICANA: LA COMUNIDAD CHINA DE MELILLA.	743
VICTORIA BORRELL VELASCO	
CAPÍTULO 40. MODELOS DE CONVIVENCIA EN FAMILIA CON HIJOS ADULTOS.....	760
MARÍA VÍLCHEZ VIVANCO	
FRANCISCO JOSÉ TRUJILLO PACHECO	
CAPÍTULO 41. HUYENDO DE LA VIOLENCIA: LA MIGRACIÓN FORZADA DESDE CENTROAMÉRICA HACIA ESPAÑA	777
GABRIELA POBLET	

CAPÍTULO 42. “CALIDAD DE SERVICIO Y SATISFACCIÓN DE CLIENTE EN HOTELES GRAN TURISMO, PUERTO VALLARTA, JALISCO, MÉXICO”	795
MBA. VIBIANA CURIEL GUZMAN MAURO ALEJANDRO MONROY CESEÑA	
CAPÍTULO 43. LA IMAGEN DE MARCA TURÍSTICA GALICIA APORTADA POR EL TURISMO DE PEREGRINACIÓN: LA DINAMIZACIÓN ESTRATÉGICA ORIGINADA POR EL XACABEO 2021-2022	813
JOSÉ ANTONIO DÍAZ FERNÁNDEZ. CARLOS ALBERTO PATIÑO ROMARÍS.	
CAPÍTULO 44. LA POLÍTICA TURÍSTICA TERMAL EN ESPAÑA: UN PRODUCTO ESTRATÉGICO PARA LA DINAMIZACIÓN DE LOS DESTINOS TURÍSTICOS	829
JOSÉ ANTONIO DÍAZ FERNÁNDEZ CARLOS ALBERTO PATIÑO ROMARÍS.	
CAPÍTULO 45. LA INCIDENCIA DE LA COVID-19 SOBRE LOS MERCADOS TURÍSTICOS: CONSTRUYENDO UN NUEVO FUTURO... 846	
JOSÉ ANTONIO DÍAZ FERNÁNDEZ CARLOS ALBERTO PATIÑO ROMARÍS.	

El equilibrio social actual debe de buscar la armonía y estabilidad en una sociedad, y se logra cuando existe una distribución justa de recursos y oportunidades, y cuando se respetan los derechos humanos y las libertades individuales. El equilibrio social es importante para el bienestar de la sociedad y su desarrollo sostenible, y puede ser afectado por factores como la desigualdad económica, la discriminación, la falta de participación ciudadana y la inseguridad. Para fomentar el equilibrio social, se necesita una combinación de políticas, económicas, culturales y sociales, que promuevan la justicia, la inclusión y la sostenibilidad.

Para mejorar el equilibrio social en las sociedades del siglo XXI, se pueden considerar las siguientes estrategias:

1. Reducción de la desigualdad económica: a través de políticas fiscales progresistas, educación y empleo de calidad, y regulación de los mercados.
2. Promoción de la participación ciudadana: fomentando la inclusión política y la representación de todas las voces en la toma de decisiones.
3. Fortalecimiento de la justicia social: asegurando acceso equitativo a la justicia y protegiendo los derechos humanos y civiles.
4. Fomento de la diversidad cultural: respetando y valorando la diversidad étnica, religiosa y de género, y promoviendo la tolerancia y el diálogo intercultural.
5. Desarrollo sostenible: adoptando prácticas económicas y políticas que protejan el medio ambiente y aseguren un futuro sostenible para las generaciones futuras.

Estas perspectivas pueden complementarse y trabajar juntas para lograr un equilibrio social más completo e integral. La colaboración y el compromiso de todas las partes interesadas, incluyendo gobiernos,

empresas, organizaciones no gubernamentales y la sociedad en general, son esenciales para lograr un equilibrio social más justo e inclusivo. Para poder lograr estos retos la investigación social juega un papel primordial en la sociedad del siglo XXI, por varias razones:

1. Informar políticas públicas: los resultados de la investigación social pueden informar la toma de decisiones y la formulación de políticas públicas, lo que puede tener un impacto positivo en la sociedad.
2. Mejorar la comprensión social: la investigación social puede ayudar a comprender los fenómenos sociales y las dinámicas que influyen en la vida de las personas, lo que puede ser útil para abordar problemas sociales.
3. Identificar desigualdades: la investigación social puede identificar desigualdades y discriminación en la sociedad, y proporcionar información para abordarlas.
4. Evaluar programas e intervenciones: la investigación social puede evaluar la efectividad de los programas y las intervenciones sociales, lo que puede ayudar a mejorarlos.

Los capítulos que recogen este libro se basan en los distintos desafíos a los que se enfrenta la sociedad del siglo XXI, tales como: los cambios demográficos, la globalización, la inseguridad económica, los cambios tecnológicos, el cambio climático, la pandemia de la Covid-19, la salud mental, la diversidad cultural, las desigualdades sociales y las decisiones políticas, como la guerra que estamos viviendo en Ucrania. Por todo lo comentado, la investigación social es esencial en el abordaje de estas problemáticas sociales y tiene como objetivos: proporcionar información, la comprensión de los fenómenos sociales, la toma de decisiones informadas y ayudar a dar soluciones a la ciudadanía para resolver dichos problemas sociales.

ALFONSO CHAVES-MONTERO
Universidad de Huelva

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS E SOCIAIS EM CONTEXTO PÓS-PANDÊMICO, DE GUERRA E DE ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

FÁTIMA GAMEIRO

*Instituto de Serviço Social/ Universidade Lusófona – CUL
Investigadora CISIS*

PAULA FERREIRA

*Instituto de Serviço Social/ Universidade Lusófona – CUL
Investigadora CISIS*

1. INTRODUÇÃO

Ao longo do ciclo vital o indivíduo desenvolve habilidades, atitudes e valores necessários para adquirir competências emocionais e sociais (CES) (Hutzel et al., 2010). É neste processo que desenvolve a capacidade para integrar os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos que lhe permitem alcançar qualidade de vida (Zins et al., 2007). As CES traduzem-se num domínio multidimensional e podem ser definidas como a capacidade para compreender, gerir e expressar questões emocionais e sociais de modo a alcançar uma gestão bem-sucedida do quotidiano (Elias et al., 1997). Estas competências, tais como ser capaz de reconhecer e gerir emoções, estabelecer relacionamentos saudáveis, estabelecer metas positivas, tomar decisões responsáveis e éticas e ainda, ter em consideração as suas necessidades pessoais e sociais são fundamentais para um funcionamento adaptado.

Ao longo da história, estas competências têm tido diversas designações, tais como “inteligência social e emocional” (Salovey & Mayer, 1990), “competência social e emocional” (Elias et al., 1997) e “alfabetização emocional” (Park et al., 2003). As CES incluem capacidades como, autoconhecimento emocional (reconhecimento de emoções, identificando e dando um rótulo aos sentimentos, o reconhecimento de pontos fortes

permite identificar e promover qualidades positivas), empatia (consciência social, nomeadamente a tomada de perspectiva, identificando e compreendendo os pensamentos e sentimentos dos outros, permite a apreciação da diversidade, a compreensão de que as diferenças individuais e de grupo se complementam e fazem com que o mundo se torne mais interessante), motivação (monitorização e a regulação dos sentimentos, o estabelecimento de metas, estabelecendo e trabalhando para alcançar metas pró-sociais, a curto e a longo prazo), tomada de decisão (análise de situações, permite perceber com precisão quando uma decisão deve ser tomada, avaliando fatores que possam influenciar a resposta, assumir a responsabilidade pessoal, compreendendo a obrigação de envolvimento em comportamentos éticos, seguros e legais, o respeito pelos outros, acreditando que os outros devem ser tratados com bondade e compaixão, estando motivados para contribuir para o bem comum e para a resolução de problemas, gerando, implementando e avaliando soluções para problemas de forma positiva e informada) e habilidades sociais (capacidade de relacionamento, engloba a comunicação, o uso de habilidades verbais e não-verbais para expressar e promover trocas positivas e eficazes com os outros, a construção de relações, estabelecendo e mantendo conexões saudáveis e gratificantes com indivíduos e grupos, a negociação, atingindo resoluções mutuamente satisfatórias para conflitos, tendo em consideração as necessidades de todos os envolvidos, e a recusa, adotando a decisão de não envolvimento numa conduta indejada, insegura, não ética ou ilegal) (Zych et al., 2018).

As competências emocionais (CE) são atributos, a nível pessoal, que se relacionam com a saúde mental, performance académica e/ou com o contexto de trabalho. Perante um desenvolvimento bem-sucedido surge uma resiliência adaptativa que permite ultrapassar eficazmente circunstâncias da vida stressantes (Denham et al., 2009), melhorias em termos psicológicos, somáticos e de ajustamento, com diminuição do nível de *stress* e de queixas somáticas e incremento da qualidade das relações sociais (Kotsou et al., 2011). As competências sociais (CS), também atributos a nível pessoal, facilitam um funcionamento adaptativo e um ajustamento positivo e o posterior atingir de metas, apesar das advertências ou *stress* que possam surgir ao longo da vida. Neste sentido, ter este

tipo de competências, permite o aumento de comportamentos pró-sociais, facilitando relações interpessoais saudáveis, diminuindo a delinquência, promovendo o bem-estar e a saúde mental do indivíduo (Stepp et al., 2011). Em situações onde as CES não sejam naturalmente desenvolvidas no ciclo vital torna-se necessário desenvolvê-las ou até mesmo ensiná-las (Hutzel et al., 2010). O treino destas CES surge como uma estratégia eficaz em termos de promoção de saúde mental e de comportamentos saudáveis.

Com o domínio das CES o indivíduo deixa de ser predominantemente controlado por fatores externos (locus de *controlo* externo) e passa cada vez mais a atuar de acordo com crenças e valores internalizados (locus de *controlo* interno), a cuidar e a preocupar-se com terceiros, a tomar boas decisões e a assumir responsabilidade face às suas escolhas e comportamentos (Durlak et al., 2011). Assim, estas competências permitem ao indivíduo compreender e gerir emoções e interações sociais, diminuir comportamentos de risco e, conseqüentemente promover a saúde e o bem-estar pessoal (Zych et al., 2018). Cultivar a saúde mental e o bem-estar pode ser facilitado através do reforço das CES (Fitzgerald et al., 2022).

Segundo Gaspar e Matos (2015) um desenvolvimento positivo das CES pode ser operacionalizado por cinco C's: (1) a Competência, isto é, a perspetiva positiva sobre a sua própria ação no domínio social, cognitivo e académico; (2) a Confiança, isto é, a perceção de autoeficácia e de autoestima; (3) a Conexão, isto é, a ligação positiva com pares, família, escola e comunidade; (4) o Carácter, isto é, o respeito pelas regras socioculturais; e (5) o Cuidado, isto é, a simpatia e a empatia com os outros. De acordo com Barblett e Maloney (2010), o sexo, o contexto, a cultura, entre outras variáveis, influenciam a qualidade das CES. Segundo Lerner et al. (2005), os rapazes apresentam níveis significativamente mais elevados de competências de resolução de problemas e de regulação emocional e mais baixos de competências básicas por comparação com as raparigas. Segundo Sarason et al., em 1985, indivíduos do sexo feminino, quando comparados aos do sexo masculino, apresentam capacidades significativamente mais elevadas de CES. Já Antunes et al. (2022) estudaram 95 crianças com o objetivo de conhecer as suas perceções das

CES globais e não observaram diferenças estatisticamente significativas em função do sexo. Estes resultados aproximam-se dos estudos conduzidos por Gaspar e Matos (2015) que apenas identificaram diferenças entre os rapazes e as raparigas em dimensões de competências específicas, mas não na pontuação global de CES. O estudo de Gaspar e Matos (2015) evidenciou ainda diferenças estatisticamente significativas entre três grupos etários (8-12 vs.13-15 vs.16 anos ou mais) ao nível da pontuação global de CES e em todas as dimensões avaliadas, à exceção das relações interpessoais. As crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos evidenciaram níveis significativamente mais elevados de CES por comparação com os restantes grupos etários.

O contexto onde o indivíduo se encontra inserido, mais concretamente, de pandemia, de guerra e de alterações climáticas parece ter um papel fundamental na aquisição e desenvolvimento das CES (Barblett & Maloney, 2010).

A pandemia por COVID-19 foi identificada como um evento traumático, uma vez que criou mudanças súbitas no estilo de vida e nas relações interpessoais, problemas económicos, incerteza face ao futuro, bem como o medo de ser infetado e o distanciamento social (Zhang & Ma, 2020). Segundo a literatura, o isolamento social afetou vários aspetos da qualidade de vida do indivíduo, está correlacionado negativamente com altos níveis de *distress* e impactou na construção e desenvolvimento das CES (Zhang & Ma, 2020). Durante a pandemia, muitos indivíduos começaram a manifestar sintomas de ansiedade e depressão, além de insónias, *stress* e alterações no ritmo biológico (Aguiar et al., 2021; Ferreira et al., 2021). Estima-se que 40% a 50% dos adultos experimentam angústia psicológica após o surto COVID-19 e que 30% dos adultos e crianças estão em risco de *stress* pós-traumático (Yuan, 2021).

Também a guerra e a perceção das consequências, a curto e médio prazo, das alterações climáticas são identificadas com eventos *stressores* e parecem estar relacionadas com as CES. Num estudo desenvolvido na Suíça em 2019 junto de 105 agricultores relativamente às mudanças climáticas, a maioria revelou perspetivar dificuldades relacionadas com a autoeficácia, autocontrolo e com as competências sociais (Kreft et al., 2020).

De acordo com a literatura, a pandemia, a guerra e as alterações climáticas encontram-se associadas a elevados níveis de *stress* e a situações de catástrofe. Alguns fatores sociodemográficos têm sido identificados como fatores de risco ou de proteção para níveis de *stress* mais elevados em caso de catástrofe. Por exemplo, ser mulher foi identificado como um fator de risco, assim como níveis de rendimento e educação mais baixos (Norris et al., 2002). Em termos de idade, os adultos de meia-idade tendem a ser mais afetados do que os adultos mais jovens e idosos devido às tensões e papéis desta fase de desenvolvimento; isto porque o montante do apoio que tendem a prestar numa situação de catástrofe é significativamente superior ao montante do apoio que recebem (Norris et al., 2002). Os adultos de meia-idade são muitas vezes confrontados com as exigências dos filhos, dos pais, e dos seus múltiplos papéis, relacionamentos e carreiras, tornando-os assim um grupo particularmente stressado no dia-a-dia (Barrett et al., 2014). Naturalmente, isto influencia a forma como respondem a desastres. Os adultos de meia-idade precisam de lidar com os efeitos de um desastre sobre si mesmos, além dos efeitos nas suas relações matrimoniais, parentais e infantis, bem como na sua segurança financeira e dificuldades na comunidade (Norris & Wind, 2010). Isto torna este grupo mais vulnerável a trajetórias negativas após um evento stressor (Rajukmar, 2020). Fatores relacionados com a família, tais como o estado civil, ser pai e exposição à situação dos membros da família também são importantes de considerar (Norris et al., 2002). A literatura tem indicado que o estado civil pode influenciar os indivíduos de forma diferente. Por um lado, ser casado pode causar *stress* devido a preocupações com o cônjuge. Em sentido contrário, não ser casado pode constituir um risco de *stress* devido à falta de fontes íntimas de apoio (Morgado et al., 2021; Norris & Wind, 2010).

Indivíduos com mais CES estão mais protegidas contra o impacto das catástrofes (Soto-Sanz et al., 2021).

2. OBJETIVOS

Perante o atual contexto mundial, onde a pandemia, a guerra e as alterações climáticas são uma realidade, foi definido como objetivo conhecer

a perceção global de competências emocionais e sociais de uma amostra de indivíduos portugueses, o nível de conhecimento emocional, empatia, motivação, tomada de decisão e habilidades sociais. Pretendeu-se igualmente analisar o papel das características sociodemográficas.

3. METODOLOGÍA

3.1. PARTICIPANTES

Participaram nesta investigação 429 indivíduos residentes em Portugal, tendo a maioria nacionalidade portuguesa (95,8%), 262 vivem na cidade (61,1%), 129 em vila (30,1%) e os restantes em aldeia (n= 38; 8,9%). Têm idades compreendidas entre menos de 18 e mais de 60 anos, 75,1% são do sexo feminino (n = 322) e 24,9% masculino (n = 107). Quanto ao estado civil, 147 são solteiros (34,3%), 225 casados/união de facto (52,4%), 52 separados/divorciados (12,1%) e 5 (1,2%) são viúvos. A maioria dos indivíduos possui o ensino superior (n=302; 70,4%), 97 o secundário (22,6%) e 30 o ensino básico (7%). A maioria está em situação laboral ativa (n=345; 80,4%), 52 são estudantes (12,1%), 17 indivíduos estão reformados (4%) e 15 em situação de desemprego (3,5%) (Ver tabela 1).

Tabela 1- Características sociodemográficas dos participantes

Características		N	%
Género	Masculino	107	24,9
	Feminino	322	75,1
Idade	Adolescentes (Menos de 18 ^a)	18	4,2
	Jovens Adultos (18 a 39 ^a)	144	33,6
	Adultos (40 a 59 ^a)	231	53,8
	Adultos maiores (60 ^a e mais)	36	8,4
Nacionalidade	Portuguesa	411	95,8
	Outra	18	4,2
Estado Civil	Solteiro	147	34,3
	Casado/União de facto	225	52,4
	Separado/Divorciado	52	12,1
	Viúvo	5	1,2
Habilitações Literárias	Ensino Básico	30	7

	Ensino Secundário	97	22,6
	Ensino Superior	302	70,4
Ocupação	Estudante	52	12,1
	Desempregado	15	3,5
	Empregado	345	80,4
	Reformado	17	4
Local de Residência	Aldeia	38	8,9
	Vila	129	30,1
	Cidade	262	61,1

Fonte: elaboração própria (2022)

3.2. INSTRUMENTO

A escala de competências sociais e emocionais (SEC-Q) foi desenvolvido por Zych et al. em 2018 e adaptado à população portuguesa por Lobo (2020). Tem como objetivo avaliar as competências sociais e emocionais segundo a perspetiva do próprio indivíduo (autorrelato), tendo por referência os últimos 12 meses. Composto por 16 itens, possui cinco componentes, autoconhecimento emocional, automotivação, empatia, habilidades sociais ou de relação e autocontrolo emocional/tomada de decisão. A componente de autoconsciência, faz referência a itens como, “Sei como classificar as minhas emoções” e “Consigo diferenciar uma emoção da outra”, já a componente autogestão e motivação, menciona itens como, “Consigo-me auto motivar” e “Os meus objetivos são claros”, a componente consciência social e comportamento pró-social refere itens como, “Estou atento às necessidades dos outros” e “Normalmente ouço de forma ativa” e, por último, a componente tomada de decisão inclui itens como, “Tomo decisões analisando cuidadosamente as possíveis consequências” e “Não tomo decisões de forma descuidada”. As competências sociais e emocionais do participante são avaliadas de acordo com o grau em que o sujeito concorda ou discorda com a afirmação apresentada, através de uma escala tipo Likert de cinco pontos, com possibilidade de resposta que varia entre “discordo completamente” e “concordo completamente”. Zych et al. (2018) estudaram a escala numa amostra de 643 estudantes universitários e numa amostra representativa de 2.139 adolescentes. Os resultados obtidos demonstram que o questionário possui boas qualidades psicométricas, com valores de $\alpha = 0,87$

na amostra de estudantes universitários e de $\alpha = 0,82$ na amostra de adolescentes.

3.4. PROCEDIMENTO

Após aprovação institucional, foi dado a conhecer o estudo nas redes sociais e solicitado o consentimento informado. O protocolo foi administrado via *online* (através do *Google forms*), com a caracterização sociodemográfica e a versão portuguesa da escala de competências sociais e emocionais (SEC-Q). Este procedimento decorreu entre julho e setembro de 2022. Desta aplicação foram recebidos 430 questionários, tendo um deles sido excluído por se encontrar incompleto, ficando com 429 casos válidos.

4. RESULTADOS

Os resultados demonstram uma perceção de competências emocionais e sociais mediana ($M=3,91$; $SD=0,45$), sendo mais elevada no que respeita às Habilidades Sociais ($M=4,08$; $SD=0,55$), seguidas do Conhecimento Emocional ($M=4,04$; $SD=0,53$), Tomada de Decisão ($M=3,91$; $SD=0,70$), Motivação ($M=3,83$; $SD=0,69$) e mais reduzidas no domínio da Empatia ($M=3,71$; $SD=0,60$).

TABELA 2 – Diferenças nas Competências Emocionais e Sociais (CES) por domínios

	N	Média	SD
SEC-Q_ Autoconhecimento emocional	429	4,04	0,532
SEC-Q_ Automotivação	429	3,83	0,685
SEC-Q_ Empatia	429	3,71	0,598
SEC-Q_ Habilidades sociais ou de relação	429	4,08	0,548
SEC-Q_ Autocontrolo emocional/Tomada de decisão	429	3,91	0,695
SEC-Q_Total	429	3,91	0,448

Fonte: elaboração própria (2022)

Foram analisadas as diferenças entre as características sociodemográficas (género; grupos de idade; estado civil; habilitações literárias; ocupação e local de residência) em relação aos vários domínios da variável

dependente (competências emocionais e sociais), através do teste ANOVA a um fator.

A partir da análise dos resultados (ver tabela 3), verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres quanto às competências sociais e emocionais em dois domínios específicos: autoconhecimento emocional ($F=11,51$; $p=0,001$) e habilidades sociais e relacionais ($F=10,26$; $p=0,001$), com as mulheres a registarem médias mais altas em ambos os domínios. Nos restantes domínios a baixa variabilidade das médias entre grupos (valor F), faz com que não se verifiquem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres quanto à percepção de qualidade de vida nesses domínios.

Ao nível da idade apenas o domínio da empatia regista diferenças estatisticamente significativas entre os vários grupos ($F=2,97$; $p=0,032$), com os adolescentes e os adultos maiores a registarem valores mais elevados neste parâmetro quando comparados com os adultos e jovens adultos.

Quanto ao estado civil, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas apenas ao nível das habilidades sociais e relacionais ($F=2,76$; $p=0,042$), com os solteiros a registarem médias mais elevadas do que os casados/união de facto.

Relativamente às habilitações literárias, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em todos os domínios, com exceção da empatia que não regista diferenças entre os grupos. Nos domínios do conhecimento emocional e das habilidades sociais e de relação estas diferenças são sobretudo significativas entre os indivíduos com habilitações superiores e não superiores (ensino básico e secundário). Já ao nível da motivação e do controlo emocional estas diferenças só ganham relevo entre os indivíduos com ensino básico e o ensino superior.

Quanto à ocupação, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível do conhecimento emocional ($F=2,89$; $p=0,035$) e da motivação ($F=4,33$; $p=0,005$), sobretudo entre os estudantes e os empregados (no caso do conhecimento emocional) e entre os desempregados e os empregados (no caso da motivação).

Relativamente ao local de residência, apenas no domínio da tomada de decisão se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($F=3,37$; $p=0,035$), com os indivíduos a residir nas cidades a revelar maior capacidade neste domínio face aos que residem em meios mais pequenos (aldeias e vilas).

TABELA 3. Diferenças nas Competências Emocionais e Sociais (CES) por características sociodemográficas

Caraterísticas	SEC-Q_ Auto-conhecimento emocional		SEC-Q_ Auto-motivação		SEC-Q_ Empatia		SEC-Q_ Habilidades sociais ou de relação		SEC-Q_ Autocontrolo emocional/Tomada de decisão	
	F	Sig	F	Sig	F	Sig	F	Sig	F	Sig
Género	11,51	,001	1,41	,236	2,68	,102	10,26	,001	3,06	,081
Idade	2,43	,065	2,35	,072	2,97	,032	0,84	,474	1,50	,213
Estado Civil	1,65	,178	1,20	,309	1,07	,361	2,76	,042	0,56	,643
Habilitações Literárias	11,15	,000	5,64	,004	,001	,999	5,54	,004	9,15	,000
Ocupação	2,891	,035	4,33	,005	1,23	,299	0,61	,610	1,77	,152
Local de Residência	2,03	,133	3,10	,046	,41	,667	1,80	,166	3,37	,035

Fonte: elaboração própria (2022)

5. DISCUSSÃO

Perante o atual contexto de pandemia, guerra e de alterações climáticas a população mundial e mais concretamente a Portuguesa, de acordo com a literatura atual, encontra-se em elevado nível de *stress* e, segundo alguns autores, a vivenciar situações consideradas de catástrofe. O contexto onde o indivíduo se encontra inserido parece ter um papel fundamental na aquisição e desenvolvimento das CES (Barblett & Maloney, 2010). Segundo Soto-Sanz et al. (2021), indivíduos com mais CES estão mais protegidas contra o impacto das catástrofes. Partindo desta premissa, foi possível verificar numa amostra de indivíduos portugueses que estes demonstram uma perceção de competências emocionais e sociais mediana, sendo mais elevada no que respeita às habilidades sociais, seguidas do conhecimento emocional, tomada de decisão, motivação e mais reduzidas no domínio da empatia. Segundo a literatura, o

isolamento social afetou vários aspetos da qualidade de vida do indivíduo, está correlacionado negativamente com altos níveis de *distress* e impactou na construção e desenvolvimento das CES (Zhang & Ma, 2020). Contudo, neste estudo, os indivíduos percecionam como competência mais elevada as habilidades sociais e mais reduzida a empatia. De acordo com a literatura, a forma como foi compensado o isolamento social, foi aderindo às videochamadas, o recurso às redes sociais e às novas tecnologias de uma forma geral, que aumentaram consideravelmente. Pode-se equacionar que esta manutenção de contacto social à distância seja promotor de maior perceção de habilidades sociais e, por inerência da distância física, de menor capacidade empática. Durante a pandemia, muitos indivíduos começaram a manifestar sintomas de ansiedade e depressão, além de insónias, *stress* e alterações no ritmo biológico (Aguiar et al., 2021; Ferreira et al., 2021). Poderá também se equacionar que esta realidade potenciou menores níveis de motivação por parte dos indivíduos.

Quando analisadas as diferenças entre as características sociodemográficas e os vários domínios das CES, verificou-se que existem diferenças entre homens e mulheres quanto às competências sociais e emocionais em dois domínios específicos, o autoconhecimento emocional e as habilidades sociais e relacionais, com as mulheres a registarem médias mais altas em ambos os domínios. Nos restantes domínios não foram encontradas diferenças entre os géneros, tal como defende Antunes et al. (2022) que não observaram diferenças estatisticamente significativas em função do sexo para as CES e de Gaspar e Matos (2015) que apenas identificaram diferenças entre os géneros em dimensões de competências específicas, mas não na pontuação global de CES. Estes resultados vão ao encontro dos dados apresentados por Lerner et al. (2005), que identificam que os homens apresentam níveis significativamente mais baixos de competências básicas por comparação com as mulheres. Ao nível da idade apenas o domínio da empatia regista diferenças significativas entre os vários grupos etários, com os adolescentes e os adultos maiores a registarem valores mais elevados quando comparados com os adultos e jovens adultos. Talvez, a falta de previsibilidade do panorama mundial, extensível a todas as faixas etárias, acarrete maiores

responsabilidades por parte dos jovens adultos e dos adultos que tendem a ser mais afetados do que os adolescentes e idosos devido às tensões e papéis destas fases de desenvolvimento; isto porque o montante do apoio que tendem a prestar numa situação de catástrofe é significativamente superior ao montante do apoio que recebem (Norris et al., 2002). Também, como refere Barrett et al. (2014), os adultos são muitas vezes confrontados com as exigências dos filhos, dos pais, e dos seus múltiplos papéis, relacionamentos e carreiras, tornando-os assim um grupo particularmente stressado no dia-a-dia (Barrett et al., 2014) e com mais limitações empáticas. Os adultos precisam de lidar com os efeitos de *stress* sobre si mesmos, além dos efeitos nas suas relações matrimoniais, parentais e infantis, bem como na sua segurança financeira e dificuldades na comunidade (Norris & Wind, 2010). Isto, tal como refere Rajukmar, em 2020, torna este grupo mais vulnerável a trajetórias negativas após um evento stressor. Quanto ao estado civil, neste estudo encontraram-se diferenças significativas ao nível das habilidades sociais e relacionais, com os solteiros a registarem médias mais elevadas do que os casados/união de facto. Efetivamente, a literatura tem indicado que o estado civil pode influenciar os indivíduos de forma diferente. Por um lado, ser casado pode causar *stress* devido a preocupações com o cônjuge, em sentido contrário, não ser casado pode constituir um risco de *stress* devido à falta de fontes íntimas de apoio (Morgado et al., 2021; Norris & Wind, 2010). Neste estudo, os solteiros revelaram maiores habilidades sociais e relacionais, o que poderá também ser explicado pela imprevisibilidade da atual situação em que vivemos e pelo facto de terem menos pessoas sob a sua responsabilidade, logo mais disponíveis para a relação/socialização. Relativamente às habilitações literárias, com exceção da empatia, foram encontradas diferenças em todos os restantes domínios das CES. Nos domínios do conhecimento emocional e das habilidades sociais e de relação estas diferenças são sobretudo significativas entre os indivíduos com habilitações superiores e não superiores. Já ao nível da motivação e do controlo emocional, estas diferenças só ganham relevo entre os indivíduos com ensino básico e o ensino superior. Quanto à ocupação, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível do conhecimento emocional e da motivação, sobretudo entre os estudantes e os empregados (no caso do conhecimento emocional) e

entre os desempregados e os empregados (no caso da motivação). Também, de acordo com Norris et al. (2002), níveis de rendimento e educação mais baixos são fatores de risco em situações de *stress*. Relativamente ao local de residência, apenas no domínio da tomada de decisão se verificaram diferenças entre os grupos, com os indivíduos a residir nas cidades a revelar maior capacidade neste domínio face aos que residem em meios mais pequenos. Sendo o maior perigo de contágio potenciado em zonas mais urbanas, a guerra que está a ocorrer em plena Europa, extensível a grandes metrópoles e a sensibilização para as alterações climáticas uma realidade debatida diariamente nas zonas urbanas, esta necessidade constante de tomar decisões acaba por ser imperativa e adaptativa.

6. CONCLUSÕES

A literatura reporta que o contexto onde o indivíduo se encontra inserido tem um papel fundamental na aquisição e desenvolvimento das CES. O atual contexto de pandemia, guerra e de alterações climáticas pode ser considerado um momento atípico e potenciador de elevados níveis de *stress*. Perante esta realidade foi definido como objetivo conhecer a perceção global de competências emocionais e sociais de uma amostra de indivíduos portugueses, o nível de conhecimento emocional, empatia, motivação, tomada de decisão e habilidades sociais. Pretendeu-se igualmente analisar o papel das características sociodemográficas.

A amostra de indivíduos portugueses revela uma perceção de competências emocionais e sociais mediana, sendo mais elevada no que respeita às habilidades sociais, seguidas do conhecimento emocional, tomada de decisão, motivação e mais reduzidas no domínio da empatia. Assim, os indivíduos percecionam ter competências mais elevadas relativamente às habilidades sociais e mais reduzidas no que concerne à empatia, o que representa uma fragilidade destes indivíduos na compreensão dos sentimentos e pensamentos do outro e que pode ter repercussões a médio e longo prazo de elevado risco a nível da dinâmica societária.

Quando analisadas as diferenças entre as características sociodemográficas e os vários domínios das CES, verificou-se que as mulheres

manifestaram uma percepção mais elevada de autoconhecimento emocional e de habilidades sociais e relacionais comparativamente aos homens. Ao nível da idade, os adolescentes e os adultos revelaram possuir mais capacidade empática do que os adultos e jovens adultos. Quanto ao estado civil, os solteiros revelam uma percepção mais elevada de habilidades sociais e relacionais quando comparados com os casados/união de facto. Relativamente às habilitações literárias, os indivíduos com habilitações superiores percecionam ter mais conhecimento emocional e mais habilidades sociais e de relação quando comparados com os indivíduos com habilitações não superiores. E os indivíduos com o ensino superior revelam maior motivação e conhecimento emocional do que os indivíduos que possuem o ensino básico. No que concerne à ocupação, os indivíduos que se encontram empregados revelam mais conhecimento emocional do que os estudantes e os empregados demonstram-se mais motivados do que os desempregados. Relativamente ao local de residência, os indivíduos que residem em cidades, manifestam maior capacidade de tomada de decisão face aos que residem em meios mais pequenos.

Como conclusão, a população analisada revela possuir mais fragilidades ao nível do(a) 1) conhecimento emocional - os homens, com habilitações não superiores e estudantes; 2) motivação - os indivíduos sem habilitações superiores e desempregados; 3) capacidade empática - os jovens adultos e os adultos maiores; 4) habilidades sociais e relacionais - os homens, casados/união de facto e sem habilitações superiores; e 5) capacidade de tomada de decisão - os indivíduos que residem em meios habitacionais mais pequenos. Conclui-se a necessidade de promover resiliência ao nível dos diversos domínios das competências emocionais e sociais junto desta população.

7. REFERÊNCIAS

Aguiar, M., Barros, M., Macedo, A., Puccia, M., & Pereira, A. (2021).

COVID-19 fear scale – Translation and validation into Brazilian portuguese. *Journal of Human Growth and Development*, 31(3), 376-386. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v31.12604>

- Antunes, R., Guedes, M, Alexandre, J., & Veríssimo. M. (2022). Benefícios de um novo programa de aprendizagem socioemocional na redução da sintomatologia psicopatológica e na promoção das competências socioemocionais globais, na perspectiva das crianças. *Revista PSICOLOGIA*, Vol. 36 (2), 2022, 119-135. doi: 10.17575/psicologia.1813
- Barrett, P., Hale, B., & Butler, M. (2014). Caring for a family member with a lifelong disability. In P. Barrett, B. Hale, & M. Butler (Eds.), *Family care and social capital: Transitions in informal care* (pp. 75-90). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6872-7_5
- Barblett, L., & Maloney, C. (2010). Complexities of assessing social and emotional competence and wellbeing in young children. *Australasian Journal of Early Childhood*, 35(2), 13-18. doi: 10.1177/183693911003500203
- Denham, S. A., Wyatt, T. M., Bassett, H. H., Echeverria, D., & Knox, S. S. (2009).
Assessing social-emotional development in children from a longitudinal perspective. *Journal of Epidemiol Community Health*, 63, 37-52. doi: 10.1136/jech.2007.070797
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Association for Supervision and Curriculum Development.
- Ferreira, C., Leitão, F., Deus, M., Bezerra, I., Deus, R., & Morais, M. (2021). Sleep quality during home distancing in the COVID-19 pandemic in the Western Amazon. *Journal of Human Growth and Development*, 31, 458–464. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v31.12606>
- Fitzgerald, M. Shipman, K., Pauletic, M., Ellesworth, K. & Dymnicki, A. (2022). Promoting educator social emotional competence, well-being, and student–educator relationships: A pilot study. *Mental Health & Prevention*, 26.
- Gaspar, T., & Matos, M. (2015). “Para mim é fácil”: Escala de avaliação de competências pessoais e sociais. *Psicologia, saúde & doenças*, 16(2), 195-206. <http://dx.doi.org/10.15309/15psdl60206>.

- Hutzel, K., Russell, R., & Gross, J. (2010). Eighth-graders as role models: A service-learning art collaboration for social and emotional learning. *Art Education*, 63(4), 12-18. doi: 10.1080/00043125.2010.11519074
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *American Psychological Association*, 96(4), 827-839.
- Kreft, C., Huber, R., Wüpper, D., & Finger, R. (2020). Data on farmers' adoption of climate change mitigation measures, individual characteristics, risk attitudes and social influences in a region of Switzerland. *EurekaMag, Life, Earth & Medical Sciences*, 70 (69), 992.
- Lerner, R., Almerigi, J., Theokas, C., & Lerner, J. (2005). Positive youth development. *Journal of Early Adolescence*, 25, 10-16. <https://doi.org/10.1177/0272431604273211>
- Lobo, R. (2020). *Questionário de competências sociais e emocionais: Exploração das propriedades psicométricas na população adulta portuguesa* [Unpublished master's thesis]. ISPA.
- Morgado, A. M., Cruz, J., & Peixoto, M. M. (2021). Individual and community psychological experiences of the COVID-19 pandemic: The state of emergency in Portugal. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01676-w>
- Norris, F., & Wind, L. (2010). The experience of disaster: Trauma, loss, adversities, and community effects. In Y. Neria, S. Galea, & F. H. Norris (Eds.), *Mental health and disasters* (pp. 29-44). Cambridge University Press.
- Norris, F., Friedman, M., Watson, P., Byrne, C., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry*, 65(3), 207- 239. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173>
- Park, J., Haddon, A., & Goodman, H. (2003). *The emotional literacy handbook: Processes, practices and resources to promote emotional literacy*. David Fulton Publishers.
- Rajukmar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality*, 9 (3), 185-211. doi: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

- Sarason, B. R., Sarason, I. G., Hacker, T. A., & Basham, R. B. (1985). Concomitants of social support: Social skills, physical attractiveness, and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 469-480. doi: 10.1037/0022-3514.49.2.469
- Soto-Sanz, V., Falcó, R., Marzo, J., Piqueras, J., Lopez-Nuñez, A., Martínez-González, A., Mateu, O., Moreno-Amador, B., Pineda, D., Rivera-Riquelme, M., Rodríguez-Jiménez, T., Vidal-Arenas, V. (2021). Socio-emotional strengths against psychopathology and suicidal ideation in fear of COVID-19. *Current Psychology (online)*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02185-6>
- Stepp, S. D., Pardini, D. A., Loeber, R., & Morris, N. A. (2011). The relation between adolescent social competence and young adult delinquency and educational attainment among at-risk youth: The mediating role of peer delinquency. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(8), 457-465. doi: 10.1177/070674371105600803
- Yuan Y. (2021). Mindfulness training on the resilience of adolescents under the COVID-19 epidemic: A latent growth curve analysis. *Personality and Individual Differences*, 172, 110560. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110560>
- Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2381. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072381>
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2007). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(2-3), 191-210. doi: 10.1080/10474410701413145
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Muñoz-Morales, R., & Llorent, V. J. (2018). Dimensions and psychometric properties of the social and emotional competencies questionnaire (SECQ) in youth and adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(2), 98-106. doi: 10.14349/rlp.2018.v50.n2.3