

Educación emocional como alternativa para mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios

AUTORES: Manuel Liborio Chong Cruz¹

Elsye Teresa Cobo Litardo²

Maritza Elizabeth Alcívar Saltos³

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: mchong@uteq.edu.ec

Fecha de recepción: 11-01-2021

Fecha de aceptación: 29-03-2021

RESUMEN

La situación actual, producto de la pandemia, ha causado un empeoramiento de la situación socioeconómica y mental de las personas, principalmente, de aquellas pertenecientes a los grupos vulnerables. Este escenario nos obliga, como docentes, a buscar alternativas que podríamos aplicar en clase y mejorar la salud mental de nuestros estudiantes y prevenir la aparición de otros trastornos mentales. En la búsqueda de alternativas hemos encontrado algunos modelos teóricos sobre inteligencia emocional. Los programas que se han basado en estos modelos han sido efectivos para mejorar la salud emocional de las personas a quienes se les ha aplicado. El modelo de competencias emocionales de Peter Salovey y John Mayer nos servirá para realizar un esquema de actividades que podríamos utilizarlas en los estudiantes universitarios.

PALABRAS CLAVE: educación emocional; inteligencia emocional; competencia emocional; trastornos mentales; salud mental.

Emotional education as an alternative to improve the mental health of university students

ABSTRACT

The current situation, because of the pandemic, has caused a worsening of the socioeconomic and mental situation of people, mainly those belonging to vulnerable groups. This scenario forces us, as teachers, to look for alternatives that we could apply in class and improve the mental health of our students and prevent the appearance of other mental disorders. In the search for alternatives, we have found some theoretical models on emotional intelligence. The programs that have been based on these models have been effective in improving the emotional health of the people to whom they have been applied. The model of emotional competences of Peter Salovey and John Mayer will help us to carry out an outline of activities that we could use in university students.

KEYWORDS: emotional education; emotional intelligence; emotional competence; mental disorders; mental health.

¹ Máster en Psicopedagogía. Universidad Internacional de La Rioja. España. Profesor de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Educación y de la Facultad de Ciencias Empresariales. Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Ecuador. ORCID: 0000-0001-7223-9887

² Máster en Dirección de Empresas. Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador. Profesor de la Facultad de Ciencias Empresariales. Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Ecuador. Email: ecobo@uteq.edu.ec ORCID:0000-0003-3005-722X

³ Máster en Administración de Empresas. Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Profesor Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador. Email: maritzaalcivar@gmail.com ORCID:0000-0002-7148-1548

INTRODUCCIÓN

La aparición del COVID-19 nos ha afectado a todos. Muchas actividades que se realizaban normalmente, como asistir a los centros educativos, ir al cine, practicar deporte, participar en reuniones sociales, etc., se han visto limitadas por los confinamientos y el miedo a contraer la enfermedad.

Investigaciones muestran un incremento de trastornos mentales como consecuencia de la pandemia y que se pueden verificar a través de algunas cifras. Mediante la aplicación de una encuesta socioeconómica y la aplicación de la escala DASS-21 a 789 personas en el Ecuador se descubrió que un alto porcentaje de personas, como consecuencia del COVID 19, mostraron casos severos de depresión (10.3%), ansiedad (19.4%) y estrés (13.5%) (Tusev et al., 2020)

Entre 2014 y 2019 hubo 5300 suicidios, según el Observatorio Social del Ecuador. Esta situación ha empeorado desde el inicio de la pandemia. Ocurrieron 977 suicidios en los primeros 10 meses del año 2020, siendo ésta la principal causa de muerte entre adolescentes en el Ecuador (Ayuda en Acción, 2021).

El crecimiento de los índices de desempleo y la desesperanza ante la situación actual provocada por la pandemia está mermando, no únicamente la salud física, sino la salud mental, sobre todo en los grupos más vulnerables entre los que podríamos incluir a los niños, jóvenes y adolescentes. Indagaciones han determinado que el impacto de la pandemia en los jóvenes es sistemático, profundo y desproporcionado y ha sido más perjudicial para las mujeres jóvenes, los jóvenes de menor edad y los jóvenes que viven en países de ingresos más bajos. Estudios realizados revelan que el 17 por ciento de los jóvenes probablemente sufran ansiedad y depresión. El bienestar mental es menor entre las mujeres jóvenes y los jóvenes de menor edad, de entre 18 y 24 años. Los jóvenes cuya educación o trabajo se había interrumpido o había cesado totalmente tenían casi dos veces más probabilidades de sufrir probablemente ansiedad o depresión que los que continuaron trabajando o aquellos cuya educación siguió su curso. Esto pone en evidencia los vínculos existentes entre el bienestar mental, el éxito educativo y la integración en el mercado de trabajo.

Aunque se ha verificado la importancia de la inteligencia emocional para alcanzar el éxito y el bienestar, pues "el CI parece aportar tan sólo un 20% de los factores determinantes del éxito (lo cual supone que el 80% restante depende de otra clase de factores)." (Daniel Goleman, 2012), no se la ha considerado demasiado importante como para incluirla en los pénsum de estudio de los centros educativos. Hoy, más que nunca, debido a la pandemia, estamos evidenciando la necesidad de incluir a la educación emocional en las escuelas, colegios y universidades.

El material para este artículo lo obtuvimos mediante una investigación documental. La información fue recolectada de diversas fuentes, preferentemente, libros, aunque también la descargamos de determinadas páginas de internet relacionadas con el tema que nos atañe.

La información que obtuvimos fue analizada a través de una lectura minuciosa, para posteriormente, a través de la síntesis, construir el documento final.

DESARROLLO

¿Qué son las emociones?

Desde lo etimológico, ‘el término emoción viene del latín emotio-onis, que significa “impulso que induce a la acción”. En este sentido las emociones son consideradas como pura energía que nos motiva a actuar.’ (Malaisi, 2020).

Las emociones son estados complejos, que surgen como respuestas a ciertos acontecimientos externos o internos, y entre sus características es que se manifiestan a través de un elevado estado de alerta y de sentimiento personal. Un mismo estímulo puede provocar respuestas emocionales diferentes en distintas personas porque el filtro a través del cual las interpretamos dependerá de ciertas variables como, por ejemplo, nuestras experiencias, el estado de salud de nuestro sistema nervioso y endocrino, etc.

Las emociones son parte importante de nuestra naturaleza. Son funcionales y adaptativas. Nos informan sobre lo que es importante para nuestro bienestar y nos advierten de aquellas circunstancias que pondrían nuestra vida en peligro para que respondamos adecuadamente. Todas ellas, sean positivas o negativas, tienen un valor central en nuestra capacidad de sobrevivir. Las emociones [...] “son necesarias para la supervivencia humana.” (Smith, 2019)

“Técnicamente, las emociones se definen como procesos psicofísicos, dinámicos y excitados de reacción ante algo significativo y se expresan a través de la conducta verbal y no verbal.” (Montoya Castilla et al., 2016). Darder y Bach (2006) van más allá al afirmar que las emociones son la integración de lo innato, lo aprendido y lo vivido, y que comprenden los esquemas y respuestas corporales, cognitivas y conductuales que aplicamos frente a diferentes acontecimientos. Así, en palabras de Mestre et al. (2011), “las emociones son situaciones complejas de las personas, que se producen como consecuencia de la organización de distintos procesos, de carácter perceptual, corporal y motivacional.”

Una vez que la respuesta emocional es activada se puede distinguir tres componentes (Bisquerra Alzina, 2011):

- El componente psicofisiológico, que comprende las respuestas fisiológicas del cuerpo y que se manifiesta a través de taquicardia, secreción de hormonas y neurotransmisores, sudoración, aumento de la secreción gástrica, etc.
- El componente comportamental, que se expresa principalmente a través del lenguaje no verbal del cuerpo (postura del cuerpo, de los brazos) y de la cara (semblante). Las emociones se reconocen con más claridad en la cara a través de la sonrisa, el llanto, los gestos de la ira, del miedo, entre otros.
- El componente cognitivo consiste en darnos cuenta de la emoción que estamos sintiendo y definirla a través de un vocablo. Tomar conciencia de las emociones se ve potenciada por la utilización del lenguaje.

Las respuestas psicofisiológicas, comportamentales y cognitivas favorecen la adaptación del organismo, permitiéndole responder de manera adecuada a las exigencias del entorno.

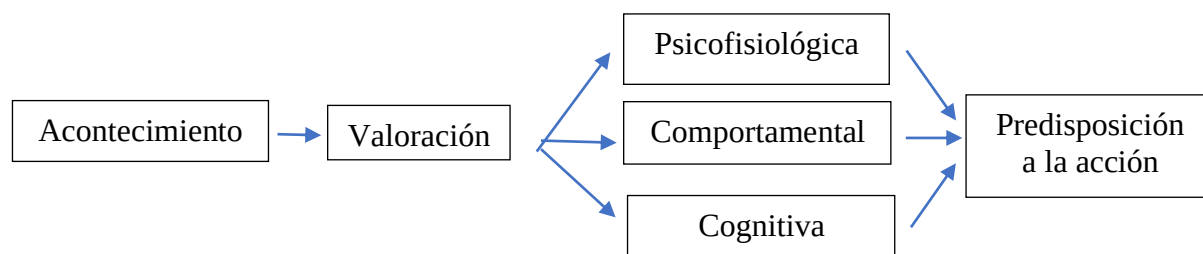


Ilustración 1. Componentes de una emoción

Lo primordial es reconocer que algunos de estos componentes pueden ser modificados a través de un entrenamiento adecuado. Necesitamos tomar conciencia, por ejemplo, de nuestra actitud valorativa, la cual fue adquirida mediante la interacción entre nuestras características personales con nuestro entorno social y cultural. Las personas felices suelen tener una actitud valorativa más positiva, es decir, perciben con más facilidad los aspectos positivos de los comportamientos ajenos, propios y de los acontecimientos (Salmurri, 2004).

Bisquerra & López-Cassá (2020) afirman que, de igual manera, los tres componentes de una respuesta emocional pueden ser alterados mediante la educación emocional. Las reacciones psicofisiológicas pueden ser condicionadas a través de la práctica consciente de la respiración, la relajación, el mindfulness; la respuesta comportamental mediante la enseñanza de habilidades sociales, regulación emocional, autocontrol de la impulsividad; y la respuesta cognitiva al tomar conciencia de nuestras emociones y tomar decisiones sobre su duración.

Clasificación de las emociones

Para Bisquerra & López-Cassá, (2020), las emociones podrían clasificarse en primarias o secundarias, o de acuerdo a su valencia, en positivas o negativas. Las emociones básicas o primarias se encuentran presentes en los animales superiores, principalmente en los mamíferos. Las emociones secundarias serían todas aquellas que no están incluidas en el grupo de las primarias o básicas. Conviene recalcar que negativas no es sinónimo de “malas”. Todas las emociones, positivas o negativas cumplen un papel importante en la vida y supervivencia del ser humano.

Aunque existe polémica respecto a cuántas emociones podemos experimentar, hay evidencia científica de la existencia de siete básicas: alegría, sorpresa, desprecio, tristeza, asco, ira y miedo (Villanueva Badenes & González Barrón, 2014).

Robert Plutchik sugiere, en cambio, la existencia de 8 emociones básicas: miedo, tristeza, aversión, anticipación, ira, alegría, aceptación y sorpresa (Bisquerra & López-Cassá, 2020).

Entre las muchas clasificaciones de las emociones, con la finalidad de enseñar a reconocer las emociones, Bisquerra Alzina, (2016), nos sugiere la siguiente:

Tabla 1. Familias de las emociones

Emociones negativas

Miedo. Con* temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, etc.

Ira. Con rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio,

antipatía, rechazo, recelo, etc.

Asco. Con aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.

Ansiedad. Con angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

Emociones positivas

Alegría. Con entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.

Amor. Con aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.

Felicidad. Con bienestar, satisfacción, armonía, equilibrio, plenitud, paz interior, tranquilidad, serenidad, gozo, dicha, placidez, paz interior, etc.

Familias especiales

Sorpresa. La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad, pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.

Emociones sociales. Con vergüenza, culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.

Emociones estéticas. Las emociones estéticas son las que se experimentan ante las obras de arte y ante la belleza.

Los fenómenos afectivos

Los seres humanos tenemos una dimensión emocional bastante rica y sumamente compleja (Sánchez López, 2009).

A partir del eje central placer-dolor nuestra vida emocional se va enriqueciendo a lo largo de nuestro desarrollo y se manifiesta de diversas maneras: emociones, sentimientos, episodios emocionales y estados de ánimo.

- Las emociones son reacciones concretas que nos preparan para la acción. Son fenómenos breves e intensos. Difícilmente una emoción durará semanas o meses.
- Los sentimientos inician con la emoción, pero pueden durar bastante tiempo, incluso toda una vida, tal como el amor o el odio. Coinciden con el componente cognitivo de la emoción. El sentimiento es la emoción hecha consciente y por esta razón está supeditada a la voluntad, por lo que podemos alargarlo o acortarlo (Bisquerra & López-Cassá, 2020).
- Los episodios emocionales duran más que las emociones. Estos estados afectivos suelen estar asociados a un mismo acontecimiento. Un suceso determinado puede provocar una variedad de emociones que son experimentadas como una sola. Un adolescente al graduarse puede sentir alegría porque ha aprobado los exámenes y ha culminado una parte importante de su vida estudiantil. Al mismo tiempo, puede sentir tristeza porque se alejará de algunos de sus amigos (Bisquerra Alzina, 2016).

- Los estados de ánimo son vagos e imprecisos y no necesitan un acontecimiento para activarse. Son de menor intensidad que las emociones y su duración es variable. Suelen también denominarse estados de humor, estados afectivos. Por eso, generalmente, los describimos utilizando generalizaciones: estoy deprimido, estoy melancólico.
- Ciertos rasgos de personalidad se asocian con algún estado emocional, en la medida en que éste se manifiesta con cierta frecuencia en el comportamiento habitual de una persona. Por eso se suele decir de alguien que es una persona alegre, triste, ansiosa, rabiosa, etc. Utilizando estrategias de regulación emocional se puede cultivar aquella emoción que quisiéramos que fuese parte de nuestra personalidad. Lo negativo es que el proceso de implementación puede tardar meses, e incluso, años.

Inteligencia emocional

El término inteligencia emocional fue dado a conocer gracias a Daniel Goleman y a sus afirmaciones sobre su influencia en muchas áreas de nuestra vida. Según Goleman, la inteligencia emocional estaría integrada por cinco componentes: autoconsciencia, autorregulación, motivación, empatía, y habilidades sociales (Goleman, 2012).



Ilustración 2. Competencias de la Inteligencia Emocional según Goleman

Definida, de manera sencilla, la inteligencia emocional “es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Bisquerra Alzina, 2016).

Al profundizar nos encontramos, sin embargo, con diversos modelos que tratan de explicar o definir la inteligencia emocional. Los más conocidos son los de Peter Salovey y John Mayer, y el de Goleman. Posteriormente, surgieron el de Reuven Bar-On y el de Konstantinos Petrides, aunque existen más, cada cual con sus características propias. A finales de la segunda década de

este siglo, están vigentes dos grandes categorías de modelos de inteligencia emocional: el modelo de competencias de Salovey y Mayer y sus seguidores, y el modelo de rasgo representado por Petrides y sus seguidores.

Definición de competencias emocionales

El modelo de competencias de Salovey y Mayer es el que ha sido estudiado con mayor rigor científico. Este modelo define la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” (Montoya et al., 2021).

Definir a las competencias emocionales no es sencillo. Continuamente están reformulando el concepto e incluyendo otros elementos. Bisquerra Alzina (2016), las define “como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.”

El modelo de Salovey y Mayer determina cuatro competencias emocionales que están relacionadas jerárquicamente. Se necesita, por lo tanto, el desarrollo de las competencias más básicas para llegar hasta las más complejas. Montoya Castilla et al., (2016), resume estas competencias de la siguiente manera:

Percepción, valoración y expresión emocional: habilidad para identificar las emociones propias y su contenido (autoconciencia) y las de los demás (empatía afectiva). Para lograrlo hay que estar atento e interpretar correctamente las señales emocionales.

Comprensión emocional: habilidad que permite diferenciar el amplio repertorio de señales emocionales, etiquetando y categorizando las emociones propias y ajenas. Corresponde a la relación de la emoción con su significado e incluye desvelar la información de emociones complejas, ambivalentes o incluso aquellas que son contradictorias y simultáneas.

Facilitación emocional del pensamiento: entre pensamiento y emoción hay una relación estrecha. Las emociones afectan al sistema cognitivo dirigiendo nuestra atención hacia la información más relevante del entorno o de nosotros mismos, hacia los estímulos más beneficiosos o perjudiciales entre otros. Supone tener en consideración nuestras emociones cuando pensamos o buscamos solución a los problemas, lo cual nos permite tener diferentes puntos de vista a nuestra disposición según nuestro estado emocional.

Regulación de las emociones: Consiste en la capacidad para estar abierto a las emociones positivas y negativas, y reflexionar sobre ellas para extraer la información que podríamos aprovechar para tener una vida más saludable. Incluye estrategias para moderar o aumentar nuestras emociones, en nosotros mismos o en los demás, sin reprimir o aumentar la información que contienen.

Educación emocional

El proceso a través del cual se pretende desarrollar las competencias emocionales es la educación emocional. Ésta debería ser un proceso educativo continuo y permanente y estar presente a lo largo de toda la vida. Debería, inclusive, comenzar antes del nacimiento. Según algunos estudios las madres embarazadas que se encuentran con crisis de ansiedad, estrés, podrían estar afectando el desarrollo psicológico de su hijo o hija.

Podría considerarse a la educación emocional como medida preventiva. La adquisición de competencias emocionales ayuda a disminuir el impacto emocional de la ansiedad, del estrés, de la depresión. Es efectiva, también, para evitar el consumo de drogas o el uso de la violencia para resolver situaciones conflictivas.

Los beneficios de la educación emocional no se detienen allí. La educación emocional fomenta la creación de climas emocionales armoniosos, positivos, que facilitan los procesos de enseñanza-aprendizaje y el bienestar.

Propuesta para el desarrollo de competencias emocionales

En otros países, como España, se han elaborado programas para el desarrollo de las competencias emocionales. Algunos estudios demuestran que estos programas mejoran la estabilidad emocional y la capacidad para analizar sentimientos negativos, el crecimiento emocional y moral, el bienestar social y emocional, la claridad y reparación emocional, las habilidades sociales y la salud mental. Sin embargo, no se ha realizado un estudio sobre el impacto de estos programas a largo plazo, lo cual puede generar cierto nivel de desconfianza en su aplicación (Montoya Castilla et al., 2016).

Al ser un proceso educativo, deberemos contar con recursos de diversos tipos para su implementación. Evaluar el desarrollo del programa también es una obligación porque necesitamos determinar en qué medida vamos alcanzando los objetivos que nos hemos propuesto y de esta forma realizar los cambios en las estrategias de una manera oportuna.

Los objetivos generales del programa serían:

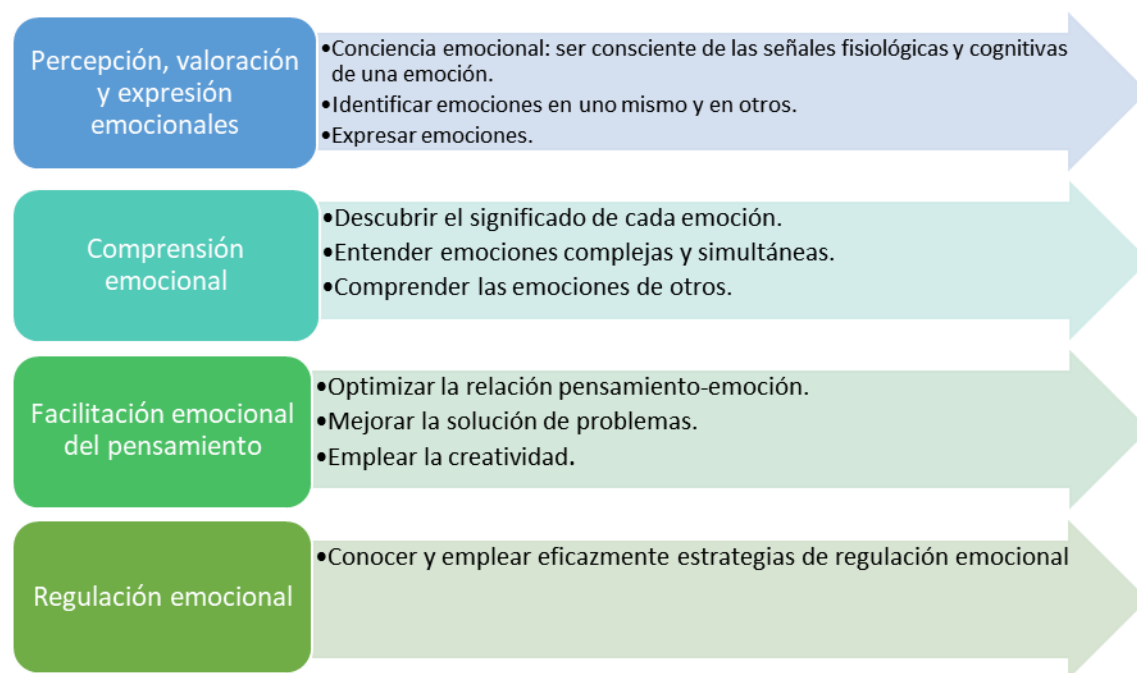


Ilustración 3. Objetivos generales del Programa Predema

Para la implementación del programa habría dos etapas:

- la formación del docente que estará a cargo del proceso
- instauración del programa en el estudiantado por parte de los docentes preparados.

En la primera etapa, se pondrían en práctica 7 sesiones con una duración aproximada de 90 minutos (Montoya et al., 2021).

Sesión 1. **Las emociones:** Se pretende que los participantes comencemos a abrirnos a nuestras emociones y a tomar conciencia de ellas y su importancia en nuestra vida.

Sesión 2. **Mira lo que siento.** Realizaremos un análisis de los componentes no verbales de la expresión emocional.

Sesión 3. **En busca del sentido.** Profundizaremos en la comprensión de las emociones y en la empatía.

Sesión 4. **Siento, pienso, luego hago.** Se pretende profundizar en el impacto de las emociones en los procesos cognitivos. Otro aspecto en el que se quiere profundizar es en la influencia de los pensamientos en nuestra experiencia emocional.

Sesión 5. **La regulación emocional en la vida.** Profundizaremos en estrategias de autorregulación emocional, ampliando nuestro repertorio de respuestas frente a las situaciones cotidianas.

Sesión 6. **La regulación emocional en el aula.** Analizaremos cómo llevar los procesos de autorregulación al aula. También reflexionaremos sobre nuestras alternativas frente a los conflictos que aparecen en nuestras relaciones con los estudiantes.

Sesión 7. **De la emoción al sentido.** Se presentan recursos y actividades que podríamos durante el proceso educativo de la educación emocional.

Para la segunda etapa, con nuestros estudiantes, emplearíamos las siguientes sesiones con sus respectivas estrategias y tendrían una duración de 60 minutos (Montoya Castilla et al., 2016):

Sesión 1. **En tus manos:** Las emociones son importantes en nuestra vida.

Sesión 2. **Lista de emociones.** Las emociones son procesos básicos que nos permiten responder de manera adecuada a las exigencias del medio.

Sesión 3. **Enfocar la conciencia.** Sentir una emoción es sentir el cuerpo.

Sesión 4. **Atravesando emociones.** Las emociones nos proporcionan información que nos servirá para tomar decisiones.

Sesión 5. **La brújula emocional.** Las emociones son útiles para orientarnos en la vida.

Sesión 6. **Resolver el problema de otro.** Las emociones pueden afectar los procesos cognitivos, pero también los pensamientos pueden influir en nuestras emociones.

Sesión 7. **Psicodrama.** No puedes elegir tus emociones, pero sí tu predisposición a reaccionar de cierta manera. Empatía y apatía no son lo mismo.

Sesión 8. **Acercamiento.** La importancia de tener una zona de seguridad y podemos tomar decisiones sobre cuándo, cómo y para qué dejarla.

Sesión 9. **Línea de la vida.** Ante las emociones preguntémonos qué queremos hacer con ellas y para qué.

Sesión 10. **Receta para la felicidad.** Frente a los conflictos podemos actuar de una manera adecuada.

Sesión 11. **Moldeando tu vida.** La vida es un regalo. Tú decides qué hacer con él.

CONCLUSIONES

La pandemia ha empeorado la salud mental de las personas. Se nota un mayor impacto en personas pertenecientes a los grupos vulnerables, incluyendo niños, adolescentes y jóvenes. Los trastornos mentales más comunes como reacción a la situación actual son: ansiedad, depresión y estrés.

A pesar de que no se la incluye en el pénsum educativo de las universidades, la educación emocional es una alternativa que servirá para prevenir la aparición de trastornos mentales y otros problemas de conducta que afectan a los estudiantes.

Los programas de educación emocional que se han elaborado en otros países son efectivos. Sin embargo, no se ha realizado un estudio a largo plazo para determinar su impacto en la vida de las personas.

El programa que se ha presentado, síntesis de programas que se han utilizado en España, contiene los ingredientes necesarios para ser efectivo, y para obtener buenos resultados. Conviene realizar una investigación a largo plazo sobre su efectividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, J. (2011). Inteligencia emocional en una semana. Gestión 2000.
- Alzina, R. . . B. (2014). Orientación, tutoría y educación emocional. SINTESIS EDITORIAL.
- Ayuda en Acción. (2021). Salud mental en Ecuador: Consecuencias de la COVID-19. <https://ayudaenaccion.org/ong/proyectos/americas/salud-mental-ecuador/>
- Bharwaney, G. (2010). Vida emocionalmente inteligente: Estrategias para incrementar el coeficiente emocional (Vol. 150). Desclée De Brouwer.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación emocional: Propuestas para educadores y familias. Desclée De Brouwer.
- Bisquerra Alzina, R. (2016). 10 ideas clave: Educación emocional (1  ed., Vol. 26). Gra .
- Bisquerra Alzina, R., & Mateo Andrés, J. (s. f.). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación (Primera edición: mayo 2019, Vol. 91).
- Bisquerra, R., & López-Cass ,  . (2020). Educación emocional. El Ateneo.
- Extremera, Natalio & Fernández, Pablo. (2016). Inteligencia emocional y educación. Grupo 5.
- Goleman, D. (2012). Inteligencia Emocional. Kairós S.A.
- Malaisi, L. J. J. (2020). Mis emociones y habilidades en la escuela: Una propuesta de autoconocimiento para niñas y niños (4a. edición). Paidós.
- Montoya Castilla, I., Postigo Zegarra, S., & González Barrón, R. (2016). Programa Predema: Programa de educación emocional para adolescentes: De la emoción al sentido. Ediciones Pirámide.
- Montoya, I., Schoeps, K., Postigo, S., & González, R. (2021). MADEMO. Manual de educación emocional para docentes. Pirámide.
- Salmurri, F. (2004). Libertad emocional: Estrategias para educar las emociones. Paidós.
- Sánchez López, F. (2009). Las emociones en la educación. Morata S.L.
- Smith, M. (2019). Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje. Narcea Ediciones.
- Tusev, A., Tonon, L., & Capella, M. (2020). The Initial Mental Health Effects of the Covid-19 Pandemic Across Some Ecuadorian Provinces. INVESTIGATIO, 15(15), 11-24. <https://doi.org/10.31095/investigatio.2020.15.2>
- Villanueva Badenes, L., & González Barrón, R. (2014). Recursos para educar en emociones. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide.
- Wcms_753059.pdf. (s. f.). Recuperado 23 de mayo de 2021, de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753059.pdf