

# RECONOCE TUS EMOCIONES Y VÍVELAS

---

**Mtra. Mónica Alejandra Degante Reyes**  
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
[monica.degante@correo.buap.mx](mailto:monica.degante@correo.buap.mx)

**Mtro. José Primitivo Caselin Rosas**  
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
[Jose.caselin@correo.buap.mx](mailto:Jose.caselin@correo.buap.mx)

## RESUMEN

Los alumnos de preparatoria, presentan apatía, baja autoestima, enojo, ansiedad, poca tolerancia a la frustración, falta de resolución de conflictos y falta de resiliencia, esto de acuerdo con los resultados del trabajo realizado en algunos grupos, por medio del programa de Apoyo Psicopedagógico y de Orientación Educativa (APOEd) que se tienen las unidades académicas, programa que ha detectado que esta situación se ha acentuado considerablemente entre los estudiantes por la situación de contingencia sanitaria que hoy en día se vive (COVID-19) por lo que se crean talleres de Habilidades Sociales, el enfoque será en un taller de Educación Emocional, donde se generan emociones sanas y regulan emociones negativas, se ejercitan las relaciones afables y se previenen conductas de riesgo, se fomenta la promoción de actitudes positivas y de respeto para propiciar ambientes de aprendizaje sanos para con ello integrar a los estudiantes en sus grupos de clase y contribuir a mejorar sus relaciones interpersonales e intrapersonales, de comunicación y de autoestima sana.

Bisquerra (2006) plantea "El objetivo de la Educación Emocional es desarrollar competencias emocionales como: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autogestión, la inteligencia interpersonal e intrapersonal, las habilidades de vida y bienestar, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida". En relación con este planteamiento decidimos trabajar en gestionar y desarrollar las habilidades socioemocionales entre las y los estudiantes para mejorar el rendimiento académico y promover actitudes positivas y de respeto.

**Palabras claves:** Autogestión, Competencias emocionales, Inteligencia emocional y regulación

## ABSTRACT

*High school students have apathy, low self-esteem, anger, anxiety, low tolerance for frustration, lack of conflict resolution and lack of resilience, this according to the results of the work done in some groups, through the Psychopedagogical Support and Educational Orientation program (APOEd) that the unitshave is academic as , program that has detected that this situation has been accentuated considerably among students due to the health contingency situation that is currently lived (COVID-19) so Social Skills workshops are created, the focus will be on an Emotional Education workshop, where healthy emotions are generated and negative emotions areregulated , affable relationships are exercised and risky behaviors are foreseen, the promotion of positive attitudes and respect is encouraged to promote healthy learning environmentsin order to integrate students into their class groups and contribute to improve their interpersonal and intrapersonal relationships, communication and healthy self-esteem.*

*Bisquerra (2006) proposes "The objective of Emotional Education is to develop emotional competencies such as: emotional awareness, emotional regulation, self-management, interpersonal and intrapersonal intelligence, life skills and well-being, in order to enhance prevention and human development throughout life". In relation to this approach we decided to work on managing and developing social-emotional skills among students to improve academic performance and promote positive attitudes and respect.*

**Key Words:** self-management, Emotional competencies, Emotional intelligence and regulation

## INTRODUCCIÓN

La falta de atención e interés de las y los estudiantes en la modalidad en línea afecta su rendimiento escolar. Se plantea llevar a cabo un taller de Educación Emocional, llamado "RECONOCE TUS EMOCIONES Y VÍVELAS" con la finalidad de tomar acciones de intervención y remediales en el desarrollo integral del estudiante, implementando técnicas, estrategias, dinámicas y trabajo de introspección personal e ir subsanando de manera integral las situaciones que se deben resolver, estableciendo la importancia de las diferencias en cuanto a los intereses, habilidades, conocimientos, necesidades y características de cada individuo, promoviendo la convivencia sana, el respeto, la empatía propia y hacia los demás, el habla afectiva, la escucha atenta y la comunicación asertiva, promoviendo el desarrollo humano entre las y los estudiantes, provocando un trabajo intrínseco en ellos de manera personal, que les permita conocer y reconocer su "YO" interno, sus emociones, sus capacidades de logro, sus habilidades de conciliación y el trabajo efectivo con sus debilidades para desarrollar sus fortalezas de manera individual.



## FUNDAMENTACIÓN

La educación definida como un proceso de enseñanza-aprendizaje en la historia es un término más amplio de carácter social que manifiesta de manera positiva el grado de desarrollo económico, político y social que se ha alcanzado como sociedad y en un momento determinado de la historia. Moreno (2008) dice que

“

*La Educación según Meier (1984), "(...constituye por tanto un fenómeno social que se manifiesta en múltiples formas, como praxis social y a niveles sociales totalmente distintos...)"*

”

se manifiesta de forma espontánea, como de forma institucionalizada y organizada. Por todo ello, es la educación, quien constituye el eje central de transformar vidas, posibilitando la formación integral del ser humano, con el firme propósito de formar una sociedad comprometida con mejorar su contexto, erradicar la pobreza, mejorar la calidad de vida, creando individuos críticos, solidarios, responsables y comprometidos con el cambio social.

Moreno (2008) retoma de Nuñez y Romero (2002) que,

“

*"No es, sin duda, una misión fácil, exige la existencia de un pensamiento complejo como complejo es el ser humano, de un pensamiento sistémico, global, integral, evolutivo y procesual, apartado de una visión reduccionista o unilateral".*

”

sin embargo, no es una misión imposible, es una cuestión de "educación", los cambios y los procesos tienen que ser día con día mejor organizados y consolidados, de manera que se note como aportación del estudiante en la sociedad, porque la socialización

“

*"(... es la integración del individuo en todos los aspectos de la vida social...)" Quintana (1993).*

”

conjuntamente con Amador (1995) tomado por Moreno (2008) entiende por socialización

“

*"(...el conjunto de procesos sociológicos, pedagógicos y psicológicos por los cuales el individuo, en la asimilación de la experiencia social, se incorpora a diferentes actividades, participa con otros, se implica en su ejecución, establece relaciones y se comunica, todo ello en función de las expectativas y representaciones que como miembro del grupo de que se trate va desarrollando, de los conocimientos, sentimientos, actitudes que en él se van formando al respecto, con lo cual reproduce, modifica o crea nuevas expectativas...)"*

”

Es importante tener en cuenta la transformación que ha tenido la educación a lo largo de la historia porque ha desencadenado un sinfín de posibilidades de mejorar la vida de los individuos, en la actualidad hay que entender estas transformaciones que nos llevan a comprender las necesidades y demandas que presentan nuestros estudiantes y que los educadores debemos desarrollar en ellos.

En la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS), se considera al estudiante como un ser integral, con logros y potencialidades, pero además como un ser socialmente activo, al respecto

Vygotsky plantea retomado por Moreno (2008) que la Situación Social del Desarrollo

“

*"(...es la combinación especial de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas, que es típica en cada etapa y que condiciona también la dinámica del desarrollo psíquico durante el correspondiente período evolutivo y las nuevas formaciones psicológicas, cualitativamente peculiares, que surgen hacia el final de dicho período...)"*

”

Esto nos indica que, los más favorecidos en este proceso de cambio son los estudiantes del Nivel Medio Superior (NMS), en relación con las deficiencias educativas que nuestro país presenta (planteadas en la RIEMS), pero al mismo tiempo implica reconocer las exigencias educativas actuales y las características del adolescente, asimismo el compromiso que debe tener el docente en su labor en todo este cambio.

Cabe mencionar que la situación sanitaria (COVID-19) que hoy en día se vive, ha sido un parte aguas muy importante para dar mayor jerarquía a la Inteligencia Emocional, permitiendo el desarrollo efectivo y sustancial a las Habilidades Emocionales, que estas se enfoquen en las verdaderas necesidades de los estudiantes, con la finalidad de motivar y apoyar a cada necesidad emocional, afectiva y social que estos necesitan. Pareciera que las emociones están dadas por hecho en cada individuo, sin embargo, no es así, es necesario entender que cada persona las vive de diferente forma, según su contexto, según su experiencia y según su historia; por ello es de vital importancia desarrollar este tipo de actividades (taller emocional) entre los estudiantes, pues ello les promueve a trabajar de manera interna, consciente y afectiva sus historias, aprender a reconocer todas esas virtudes con la que cada uno cuenta, que entiendan que su autovaloración es la parte más importante para

un crecimiento emocional, que el reconocimiento de sí mismo, es el eje central, para dejar de agredir a los demás, desarrollar habilidades en contra de la depresión y el manejo eficiente de la resolución de sus conflictos internos.

De acuerdo con un reciente sondeo realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), muestra que la crisis del COVID-19 ha tenido un importante impacto en la salud mental de las y los adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y el Caribe. Esta situación genera una elevada preocupación y es un llamado a las autoridades de salud nacionales, pues el 73% de los adolescentes ha sentido la necesidad de pedir ayuda en relación con su bienestar físico y mental. Es decir 3 de cada 4 han tenido la necesidad de pedir ayuda, sin embargo, se dio a conocer que el 40% de ellos no pidió esta ayuda; este planteamiento, por tanto, sustenta mejorar la necesidad de ampliar las expectativas de ayuda a los jóvenes en este sentido. Tener conocimiento de esto, implica adoptar un compromiso aún más grande al que nos enfrentamos como educadores de los nuevos líderes del país, ya que de nosotros depende promover los cambios necesarios en el adolescente, para que logre sus objetivos educativos y desarrolle sus competencias para la vida, además de que trabaje, identifique y entienda la importancia de tener habilidades sociales y emocionales, que logren hacer de él un ser integral para beneficio de la sociedad, esto, no se debe limitar a que el estudiante sea solo el portador de todo lo aprendido, esta responsabilidad nos lleva a salir de nuestra zona de confort ya que requiere la implementación de estrategias de aprendizaje-enseñanza innovadoras, creativas, flexibles y al mismo tiempo que el docente sea solidario y colaborativo con los estudiantes.

Las competencias genéricas de la RIEMS se desarrollan a través de los atributos, los cuales requieren desarrollar aspectos, como identificar emociones, enfrentar dificultades de la vida, hacer conciencia de sus fortalezas y debilidades, analizar

factores que influyan en la toma de decisiones, asumir consecuencias de sus actos, cultivar relaciones interpersonales que contribuyan a su desarrollo humano, entre otros aspectos.

Otro factor por considerar para la formación integral del estudiante es el desarrollo de habilidades sociales y comunicación asertiva, las cuales se abordan en la educación emocional. Al respecto Bizquera (2011), afirma que

“

*“La Educación Emocional tiene la finalidad de desarrollar competencias emocionales que contribuyan a un mejor bienestar personal y social. Se concibe la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.*

”

De estas condiciones se resalta la importancia que tiene la Educación Emocional dentro del aula, como parte del fortalecimiento en las necesidades sociales, emocionales y de manera individual para el estudiante, con la finalidad de desarrollar competencias para la vida y por ende para el trabajo, lo que contribuye a su formación integral.



Concluyendo con las ideas del proyecto planteado, la definición de Goleman (1995) retomado por Roca (2013) es muy acertada al indicar que la

“

*“Inteligencia Emocional, es un conjunto de habilidades que contribuyen al buen funcionamiento y al éxito, dividiéndolas en Inteligencia emocional intrapersonal, o habilidades para comunicarse con uno mismo y para manejar de forma óptima las propias emociones; que esta propuesta por la autoconciencia emocional, la autorregulación y la automotivación, y la inteligencia emocional interpersonal o habilidad para comprender y manejar eficazmente las emociones ajenas, que se dividen a su vez en empatía y habilidades sociales, y Bar-On por su parte dice que la Inteligencia emocional es un conjunto de capacidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad global del individuo para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente. Dividiéndolas en habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo positivo.*

”

Por todas estas ideas es de vital importancia desarrollar la Inteligencia Emocional en los adolescentes, para subsanar todo su bagaje histórico, emociones internas y mejorar la elección de su vida futura.

## METODOLOGÍA

Se lleva a cabo una investigación cualitativa al mismo tiempo que se realiza el taller, donde se realizan una serie de actividades para obtener los resultados.

### SE REALIZAN 5 SESIONES DE 35 MINUTOS

#### Instrumentos:

- ▶ Nombre del taller, fundamental para atraer la atención del estudiante.
- ▶ Música que sea significativa y de interés para el estudiante, para que permanezca alerta.
- ▶ Videos que expliquen brevemente que es la emoción y puedan identificarla, para que se acerquen con su inconsciente.
- ▶ Introspección de lo que sienten, reflexión con su yo interno.
- ▶ Paliacate para taparse los ojos, para conectarse con sus emociones.
- ▶ Retroalimentación después de cada actividad, para verificar los resultados de ellas.



### Herramientas

**1ª actividad:** Se analiza en plenaria el nombre del taller "RECONOCE TUS EMOCIONES Y VÍVELAS", para que el estudiante se dé una idea de qué tratará el taller, el participante escribe un reflexión personal.

**2ª actividad:** Se reproduce música, para mantener al estudiante alerta en el taller y siga el interés en él, (con expectativas de beneficio personal).

**3a actividad:** Se reproduce el video, con el objetivo de que identifique que las emociones son importantes en la vida de cualquier individuo y reconocerlas da el poder de decisión sobre ellas.

**4ª actividad:** Se realiza una introspección personal, para identificar emociones positivas y negativas, ¿porque la sientes? y ¿dónde las sientes?, con la finalidad de que vivan y se hagan conscientes de ellas, para identificar en qué parte de su cuerpo la sienten o se manifiesta y aprendan a focalizarla.

**5ª actividad:** Se solicita a los estudiantes que se cubran los ojos con la finalidad de conectarse de forma muy íntima y personalizada con sus emociones o sentimientos, haciendo que las evoquen, para identificar el grado de dolor, malestar o incertidumbre respecto a cada una de ellas.

## RESULTADOS

- ▶ Se demuestra que las y los estudiantes al recibir este taller sienten más confianza en demostrar sus sentimientos y emociones, se sienten libres de prejuicios, porque identificaron "el porqué y cómo surgía cada emoción" y por qué la sentían, al ver que es parte importante de su desarrollo.
- ▶ Aprendieron a darle un nombre y un sentido real a lo que sentían, verificando que la emoción es parte fundamental de su sentido de pertenencia.
- ▶ Identificaron que manifestar sus emociones no es malo, ni tiene vulnerabilidad ante los demás, al contrario, manifestaron que al conocerlas y reconocerlas les ayudó a mejorar sus relaciones con los demás, porque dejaron de atribuirle al otro la responsabilidad de sus decisiones emocionales, para enfocarse en mejorar su toma de conciencia personal.
- ▶ Manifestaron que se sentían con una gran responsabilidad con su crecimiento emocional, ya que se dieron cuenta que no es una actividad fácil, pero si una responsabilidad con ellos mismos para confrontar con su yo interno y mejorar su perspectiva personal.



Foto: depositphotos de IgorVetushko

La conciencia emocional les aporta una formación integral como individuos, porque los confronta consigo mismos y con los demás al estar inmersos en diferentes contextos, que les hace dudar de este aprendizaje, sin embargo, ahora que lo conocen se dan cuenta de la importancia de tenerlo, porque manifiestan: ¡Ahora sé de dónde viene, cómo se desencadena y cómo debo manejarlo (a), ya sea la emoción o el sentimiento que siento, para poder manejarlo y aprender a conciliar con ella o él!

## DISCUSIÓN

Desde 1983, Howard Gardner psicólogo de Harvard, en su teoría de las inteligencias múltiples introdujo la idea de incluir

“

*la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, las califica de “inteligencias personales”. Son las que tienen relevancia en la inteligencia emocional.*

”



En 1990, Salovey y Mayer explican, que la

“

*“inteligencia emocional consiste en la habilidad para gestionar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”.*

”

Así mismo en 1995, Daniel Goleman comenta

“

*que “la Inteligencia emocional radica en conocer las propias emociones, manejarlas, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y finalmente, establecer relaciones”. Y en 1998 la redefine como “la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”.*

”

Pablo Roman Lüscher en 2022, relaciona la inteligencia emocional con la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, como en 1983 lo hiciera Gardner, solo que Roman le da otra connotación “de inteligencia ejecutiva”, como la metacognición, la flexibilidad cognitiva, el autoconocimiento, con una fuerte presencia del control inhibitorio, donde la regulación emocional tiene un papel importante.

“

*“Expresa que la experiencia afectiva está presente siempre, en todo proceso, por lo tanto, con Inteligencia Emocional, tiene la capacidad de percibir la emoción, de comprenderla, manejarla y utilizarla. Se da con procesos metacognitivos, unidos a procesos conscientes de regulación emocional”*

”



Con las diferentes opiniones de todos estos autores que hablan sobre la inteligencia emocional desde sus diferentes perspectivas y experiencias, es fundamental trabajar con los estudiante, además hay que considerar el contexto en el que actualmente viven, sus condiciones familiares (padres muy jóvenes), afectivas y personales que se deben considerar para el manejo adecuado de emociones inteligentes, pues ellos son actores de diversas confrontaciones al miedo, al apego, a la incertidumbre, a la frustración, al enojo y sobre todo a la pérdida.

Esta situación crea la siguiente reflexión, "todos somos la consecuencia de nuestras historias y por ende debemos promover el cambio desde lo intrínseco y extrínseco para ser una persona mejor", para tener una vida mas digna llena de oportunidades, pero tomando decisiones asertivas que permitan que los jóvenes actuales imiten lo bueno y mejoren sus historias, aun por escribir.

Por ello, es fundamental que en todas las escuelas se siga promoviendo el desarrollo y conocimiento de la inteligencia emocional, las habilidades sociales, las interacciones sanas y las actividades de recreación emocional, así como la resiliencia, pues esta debe estar en constante evolución y fortalecimiento, porque las emociones se desarrollan, trabajan y entienden a través de la constante interacción que tenemos con ellas.

Este taller es un parteaguas para promover ideas que puedan apoyar a los docentes a mejorar y conocer estrategias de como trabajar con la inteligencia emocional, apoya a los docentes para encontrar algunas situaciones de alerta entre los estudiantes (enojo consigo mismos, estrés, ansiedad, desvalorización, autoconcepto malo, autoestima lastimada, entre otras), tales como emociones reprimidas que a la postre son dañinas para nuestros jóvenes, pero una vez que aprende a identificarlas, aprenden a manejarlas.



## CONCLUSIONES

Se ha comprendido de manera general muchos aspectos que inciden en la formación de un adolescente, en lo que refiere a sus emociones, sin embargo, aún queda un camino muy amplio por seguir para aprender a manejar y trabajar las emociones de manera efectiva, sin embargo, hay que aceptar que no es fácil educar con emociones pues ello requiere de una gran responsabilidad de todos los actores involucrados en la educación.

Por ello, es de vital importancia seguir trabajando con todos estos actores que intervienen en la educación activa del adolescente, padres de familia que se involucren activamente en las educación emocional de sus hijos y no sólo en los valores numéricos de los resultados, además los padres de familia también se responsabilicen de aprender a trabajar las emociones, pues pareciera que solo el adolescente debe desarrollarlas y aprender a manejarlas, los docentes que son los que trabajan activamente en sus aulas con ellos, que promuevan la inteligencia emocional activa y efectiva centrada en ellos y para los demás, revalorando a la persona de forma integral, a los directivos que apoyen en las promociones e innovaciones del manejo de esta inteligencia emocional, pues con ello no solo se desarrollaría una buena comunicación entre pares sino entre la comunidad escolar. Abriendo posibilidades sustanciales del cambio permanente de las buenas prácticas sociales, comunitarias y escolares. Pretendiendo con ello enriquecer la educación de manera integral, pero también mejorar desde esta perspectiva la sociedad de nuestro país.

La Inteligencia Emocional constituyente en el bienestar socioemocional y mental de los estudiantes, les proporciona comprender su YO interno, el contexto, a los demás y a tomar decisiones asertivas ante múltiples situaciones que enfrentan en su cotidianidad.

Desde Bisquerra, 2009 la Inteligencia Emocional ha adquirido una gran importancia en el ámbito educativo, porque menciona que

“

*“es el medio para promocionar el bienestar psicológico del alumnado, facilitándoles la comprensión del entorno que los rodea, así como dotándolos de las competencias necesarias para hacer frente a las diversas situaciones que se presentan”. “De esta manera, este constructo constituye como un proceso educativo que ha de ser permanente y continuo favoreciendo el desarrollo integral de los estudiantes” (Bisquerra, 2009; Petrides, 2016).*

”



Por eso los estudiantes que adquieren unos correctos niveles de Inteligencia Emocional,

“

*“desarrollan habilidades para gestionar adecuadamente sentimientos como la ansiedad y la depresión, así como un aumento de la autoestima, la satisfacción hacia el propio trabajo realizado y hacia el esfuerzo empleado, ya que consiguen desplegar estrategias suficientes para controlar las emociones y entender los acontecimientos, presentando una recuperación más rápida y eficaz ante los estados de ánimo negativos” (Asle-fattahi y Najarpo-Orostadi, 2014; Frederickson, Petrides y Simmonds, 2012).*

”

La Inteligencia Emocional tiene una conceptualizado por múltiples autores, que la constituyen, como el desarrollo psicológico más reciente de las emociones, el cual hace referencia a cuatro componentes fundamentales de ella:

“

*“percepción, comprensión, regulación y facilitación emocional de las actividades cognitivas” (Mayer, Caruso y Salovey, 1999).*

”

Además, se determina

“

*“la importancia que tiene la regulación y gestión emocional en el rendimiento de los alumnos, así como el papel que esta ejerce en el bienestar mental, tanto en el entorno educativo, como en el social” (Geng, 2018; Narwal y Sharma, 2018).*

”

Por la preocupación que nos compete como educadores, es importante seguir desarrollando la Inteligencia Emocional en los estudiantes, mayor aun es la ocupación que debemos de trabajar en serio y para ellos,

porque es una labor de todos los días, para evolucionar en los propósitos que la educación demanda y los estudiantes nos promueven constantemente, pareciera algo pretencioso, pero es el objetivo principal de un buen educador, estar en contaste movimiento, evolución, aprendizaje y reto ante, las peticiones silenciosas de los estudiantes, habidos de reconocerse, autoevaluarse, amarse y seguir en la busque de su identidad personal y ante la sociedad tana demandante que los involucra en todo.



## REFERENCIAS

- Bujardón Mendoza, Alberto, & Macías Llanes, María Elena. (2006).** La orientación educativa, una necesidad para la educación en valores humanos. *Humanidades Médicas*, 6(2). Documento revisado en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202006000200003&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202006000200003&lng=es&tlng=es)
- La Reforma Integral de la Educación Media Superior – OEI RIEMS.** Documento revisado en: [http://www.oei.es/historico/pdfs/reforma\\_educacion\\_media\\_mexico.pdf](http://www.oei.es/historico/pdfs/reforma_educacion_media_mexico.pdf) Moreno Pacheco R. M. (2008).
- ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE DESDE LA HISTORIA DE CUBA, UNA VÍA PARA FAVORECER EL TRÁNSITO POR LOS NIVELES DE DESEMPEÑO EN SECUNDARIA BÁSICA.** BIBLIOTECA VIRTUAL de Derecho, Economía y Ciencias Sociales. Documento revisado en: <http://www.eumed.net/librosgratis/2011a/929/Fundamentos%20teoricos%20del%20proceso%20de%20enseñanza%20aprendizaje%20de%20la%20historia.htm> Roca Villanueva, E. (2013)
- Inteligencia emocional y conceptos afines: autoestima sana y habilidades sociales.** Congreso de Inteligencia Emocional y Bienestar, Zaragoza. Documento revisado en <http://www.cop.es/colegiados/pv00520/pdf/IE.%20AE.%20HS.%206p.pdf> Vivas García, M. (2003).
- La educación emocional: conceptos fundamentales.** *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4 (2), 0. Documento revisado en <http://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf> . El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes | UNICEF
- Puertas-Molero, Pilar, Zurita-Ortega, Félix, Chacón-Cuberos, Ramón, Castro-Sánchez, Manuel, Ramírez-Granizo, Irwin, & González-Valero, Gabriel. (2020).** La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. Epub 07 de diciembre de 2020. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.36.1.345901>

