

Consejo Formación en Educación  
Instituto de Formación Docente de Minas  
“Brig. Gral. Juan Antonio Lavalleja”  
Análisis Pedagógico de la Práctica Docente  
Ensayo Académico

# **La educación emocional**

## ***Un desafío educativo***

Estudiante: Ingrid García

Mail: [ingridgarcia31@gmail.com](mailto:ingridgarcia31@gmail.com)

Docente: Verónica Gutiérrez

4° año B

2022

## Apéndice

<b>Resumen</b>	<b>3</b>
<b>Abstract</b>	<b>3</b>
<b>Introducción</b>	<b>6</b>
<b>Marco Teórico</b>	<b>8</b>
Un concepto de Educación más allá de los conocimientos	8
Educar y Enseñar dos infinitivos de diferentes características	9
La motivación: un engranaje fundamental	10
El volante que direcciona toda nuestra vida: la autoestima	12
La salud: un concepto amplio e integral	14
El papel que juega el cerebro: la neuroeducación	15
La importancia del rol docente hacia una educación emocional presente	16
El trabajo sobre habilidades socioemocionales a nivel institucional	19
Las Políticas Educativas y su contemplación hacia lo emocional	20
Estrategias, recursos y fuentes para la integración de la educación emocional en el aula	21
<b>Reflexiones finales</b>	<b>23</b>
<b>Referencias</b>	<b>25</b>

## **Resumen**

Los sentimientos y las emociones son centrales en nuestra vida. Nos permiten alcanzar la plenitud de nuestra personalidad y existencia, al motivarnos hacia lo que es mejor para cada uno de nosotros. Aunque nuestra vida emocional puede volverse desordenada, lo más importante es que se pueda abordar y entender mediante una adecuada comprensión de cómo se desarrollan y funcionan dentro de cada uno de los individuos.

Dado que las emociones son naturales, el acto de sentirlas es moralmente neutral, teniendo cierto grado de control sobre lo que siente, cómo lo expresa y lo comparte. Estas respuestas emocionales son tanto psicológicas como filosóficas, influyendo en el rendimiento, aprendizaje y percepción del individuo, siendo que esta debiera ocurrir antes de que surja la emoción. Podemos decir entonces que las emociones colorean cada pensamiento y emoción, transformándose en un ingrediente esencial para la vida y sobre todo para nuestra supervivencia.

Por todo lo mencionado anteriormente, es que en este ensayo se abordará el tema de la Educación Emocional como un eslabón imprescindible e inseparable de la educación durante todo el ciclo escolar, tomando en cuenta términos fundamentales como motivación, salud mental, autoestima, habilidades socioemocionales, entre otros.

## **Abstract**

Feelings and emotions are central in our lives. They allow us to reach the fullness of our personality and existence by motivating us towards what is best for each of us. Although our emotional life can become messy, the most important thing is that it can be addressed and understood by adequately understanding how they develop and function within each individual.

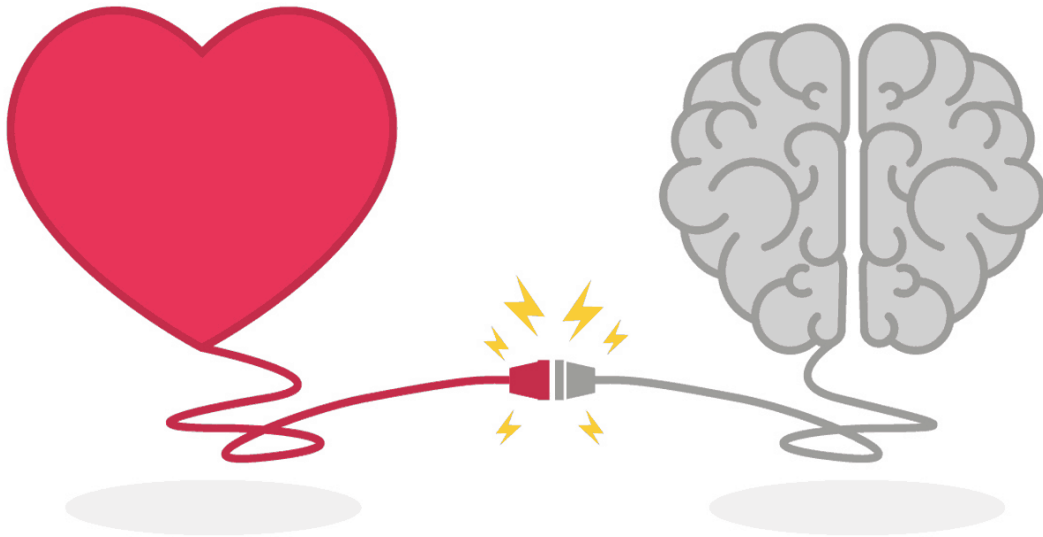
Since emotions are natural, feeling them is morally neutral, having some degree of control over what you feel and how you express and share it. These emotional responses are psychological and philosophical, influencing the performance, learning and perception of the individual, and this should occur before the emotion arises. We can say then that the colour of that emotion, every thought and emotion, is becoming an essential ingredient for life and our survival.

For all the above, it is in this essay that the subject of Emotional Education will be addressed as an essential and inseparable link of education throughout the school year, taking into

account fundamental terms such as motivation, mental health, self-esteem, and socio-emotional skills, among others.

*En un sentido muy real, todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental.*

*Daniel Goleman (1996)*



**Figura 1**

*El conocimiento y las emociones*

*Nota.* Adaptado de Mandarin Team [Imagen], por Ibañez, M.

<https://www.mandarinteam.com/inteligencia-emocional-y-gestion-del-cambio/>

## Introducción

El presente ensayo se enmarca dentro de la asignatura de Análisis Pedagógico de la Práctica Docente, dictada por la profesora Verónica Gutiérrez en el Instituto de Formación Docente de Minas, “Brig. Gral. Juan Antonio Lavalleja”.

En él se abordará el tema de la Educación Emocional dentro del ámbito educativo. Siendo este un desmesurado problema pedagógico en el entorno áulico, el cual implica un amplio desafío docente a la hora de impartir sus prácticas educativas.

A su vez, y no menos importante, debemos de tener en cuenta que los principales responsables de generar estas competencias, deberían ser los docentes. Los cuales tendrían que tener una adecuada capacitación y concientización sobre el tema.

Partiendo de los lineamientos curriculares de Educación Primaria, se observa que las emociones de los niños son escasamente contempladas. Lo cual conlleva a problemas tales como conflictos, violencia, estrés, depresión, frustración, entre otros, obstaculizando así, no solo su bienestar personal, sino que también el de los demás y por ende la apropiación de conocimientos.

Por otra parte, debemos de tener en cuenta que tanto el Programa de Educación Inicial y Primaria (2008), como la Ley General de Educación N.º18437, se presentan en contraposición en lo referente a este tema, siendo que si observamos detenidamente el programa, escasamente encontraremos contenidos apropiados para el abordaje de las emociones en el aula; encontrándose un mínimo vínculo en el Área del Conocimiento Social, dentro del campo disciplinar de Ética.

En cuanto a la ley, esta considera la importancia del pleno desarrollo intelectual, ético, social, psíquico y físico; dando así prioridad a la integridad total de los niños.

La elección de este tema surge mediante la observación de las prácticas educativas, dado que en ellas he tenido la oportunidad de realizar una serie de rotaciones por diferentes grados. Brindándome así, la posibilidad de visionar el aula no únicamente desde distintas franjas etarias, sino que también desde la perspectiva de distintos docentes.

Estas observaciones, me han hecho reflexionar y cuestionarme acerca de ¿qué cambios significativos se lograrían en las aulas con respecto a los niños, si se emplea la educación emocional a lo largo de todo el ciclo escolar? Y para que ello suceda, ¿qué contenidos presenta el Programa de Educación Inicial y Primaria para su abordaje?, en lo que respecta a los docentes, ¿cómo deben abordarlo?, y ¿qué herramientas se le proporcionan?

Se pretende, entonces, mostrar cómo las competencias emocionales de los alumnos influyen de forma directa en la convivencia del aula y en su vida personal. Desarrollando habilidades tales como, la de regular las emociones propias para generar aquellas que son positivas, relacionarse emocionalmente con los demás, prevenir efectos perjudiciales de las emociones negativas, entre otras. Así como también utilizarlo para originar nuevos conocimientos que contribuyan a la docencia para un mejor manejo de las emociones. A partir de estos propósitos me planteo como hipótesis la necesidad de que los docentes se formen emocionalmente para poder educar sobre este tema.

Para poder dar respuesta a estas interrogantes, se realizará un recorrido por conceptualizaciones tales como: salud emocional, las emociones en la escuela, rol docente, inteligencia emocional (IE), educación emocional (EE), neuroeducación, autoestima y autoconcepto, competencias emocionales y por último, estrategias en la identificación y autorregulación de las emociones, con autores tales como Trenchi, N., Martín y Bock, Meyer y Turner, Gallego, Alonso, Cruz y Lizama, Salovey, Vigotski, Goleman, Mora, F., Márquez, A. y Tresserra, M., entre muchos otros.

En el inicio del marco teórico se considera conveniente analizar los conceptos de educación y de enseñanza y cómo estos han variado con el transcurso del tiempo.

Finalmente, luego de analizar de manera crítica la información, se procederá a la elaboración de conclusiones.

**Palabras clave:** educación, enseñanza, emociones, autoestima, educación emocional, inteligencia emocional, rol docente y competencias emocionales.

## Marco Teórico

### Un concepto de Educación más allá de los conocimientos

Según la *Ley General de Educación* N° 18437 (2008), en el Artículo 1° “(...) la educación como un derecho humano fundamental, el Estado garantizará y promoverá una educación de calidad para todos sus habitantes (...)”(p. 1), teniendo como objetivo “(...) el pleno desarrollo físico, psíquico, ético, intelectual y social de todas las personas sin discriminación alguna”. (p. 1)

En el Artículo 3° (p. 1), de esta misma ley, se aborda que la educación servirá como instructora para todos los individuos; teniendo como finalidad, entre otras, la construcción de una vida armónica, el cuidado de la salud, la tolerancia, la vigencia de los derechos humanos, la paz y la comprensión.

Más adelante, en el Artículo 8°, esta ley nos presenta la certeza de que el Estado, asegurará “(...) la igualdad de oportunidades en el pleno ejercicio del derecho a la educación y su efectiva inclusión social.” En donde, “(...) las propuestas educativas respetarán las capacidades diferentes y las características individuales de los educandos, de forma de alcanzar el pleno desarrollo de sus potencialidades”. (p. 2)

Tomando como argumento esta ley, podemos interpretar que la educación va mucho más allá de los conocimientos que podamos adquirir en las distintas instituciones. Esta hace referencia, entre otros, al pleno desarrollo psíquico, intelectual, social, al cuidado de la salud, la tolerancia, la paz y la comprensión.

Para Piaget,

El derecho a la educación no es solo el derecho a frecuentar escuelas, sino que es también, siempre, que la educación procure el pleno desarrollo de la personalidad, el derecho a encontrar en las escuelas todo lo que es necesario para la construcción de una razón activa y de una conciencia moral viva.  
(Piaget, 1973, p. 29)

Observando la educación desde estos aspectos, tenemos la obligación de replantearnos si nuestras prácticas educativas contemplan todas las características anteriormente mencionadas o si nos abocamos solamente a la transferencia de conocimientos.

En el correr del marco teórico, se planteará la función del rol docente y cómo éste repercute en la educación de todos los educandos. Pero es de fundamental importancia primero preguntarnos a qué nos referimos cuando hablamos acerca de la enseñanza, qué



características se encuentran implícitas dentro de ella, si es plenamente responsabilidad de los docentes o existen otros factores involucrados, para lo cual, a continuación se realizará un análisis de la enseñanza y de los distintos factores implicados en ella.

### **Educación y Enseñanza de los infinitivos de diferentes características**

En el Programa de Educación Inicial y Primaria (2008), encontramos sustentado el concepto de educación por dos principios generales, planteados por el filósofo uruguayo Dr. Carlos Vaz Ferreira (1957). Su postura se sustenta en la idea de “escalonamiento” y la de “penetrabilidad”. (p. 11)

El primer principio hace alusión a que “(...) el conocimiento se piensa y define en referencia al plano psicológico” (p. 11) del niño, es decir, por grado escolar. Teniendo en cuenta su edad y siendo a su vez el determinante fundamental para la secuencia de contenidos en cada disciplina. En cuanto al principio de “penetrabilidad”, se refiere a un tipo de materia pedagógica que tiene profundidad, es decir, que el conocimiento se va trabajando por un largo periodo de tiempo siendo de educación constante.

Podemos observar como desde el programa se tiene en cuenta la parte psicológica de los educandos, pero, desde un punto de vista muy general. Tomando en cuenta la franja etaria, solo para la realización de la separación de grados y no se encuentra de manera implícita temas macros, tales como, las inteligencias múltiples o la educación emocional.

Sin embargo, para Locke (filósofo inglés, 1632-1704), el fin de la educación es la consecución de un alma sana en un cuerpo sano. Y es aquí, donde pasamos al siguiente infinitivo que es enseñar.

Este hace referencia al proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos sobre una área específica. El cual tiene como propósito la formación integral de la persona, limitándose a transmitir por diversos medios, conocimientos determinados comprendidos dentro de la enseñanza propiamente dicha, mientras que sus métodos reposan sobre el proceso de las teorías de aprendizaje.

En este campo predomina la teoría psicológica, siendo la base de todo proceso de enseñanza-aprendizaje entrelazada por la fusión existente entre la respuesta y el estímulo que la genera. De dicho estímulo se encarga el sujeto que enseña, con la finalidad de obtener la respuesta en el individuo que aprende, dando lugar a la formulación de la motivación como principio básico, el cual será abordado a continuación.

### **La motivación: un engranaje fundamental**

Como se mencionó anteriormente, lo que aprendemos en la escuela requiere de dedicación y esfuerzo, pero, lo más importante es querer aprender y dejarse enseñar. Siendo que no siempre lo que se nos enseñan son temas de nuestro interés, ni tampoco le encontramos el para qué nos va a servir, pero sabemos que de todos modos debemos aprenderlas. Por lo cual, el engranaje fundamental es la motivación, el cual permite continuar con el proceso de aprendizaje.

Según Trenchi, “la motivación, es la capacidad de funcionar con ímpetu, como si la tarea fuera a tener una consecuencia muy positiva e inmediata, (...) es el motor que permite mantener el esfuerzo y seguir avanzando”. (*Mi hijo el alumno* 2020, p. 45) Es decir, que es crucial que tanto padres como docentes tomen y cuiden la motivación como un remedio crónico para el proceso de aprendizaje, ya que este es el que le permite al alumno encontrar el deseo de aprender. Conviene subrayar, que sin este, no interesa que sea el mejor docente, ni que los alumnos tengan un elevado nivel de inteligencia si no se logra sostener la motivación por aprender.

Uno de los grandes disparadores hacia la motivación, para esta autora, es el éxito “(...) que surge de la experiencia de enfrentar un desafío y superarlo”. (p. 48) Si tomamos el éxito desde el punto de vista de un niño que está cursando por nivel inicial, para él, lograr encastrar legos, por ejemplo, va a formar parte de tenerlo, así como también, sacarse la campera y la bufanda de manera autónoma. Quizás a estos ejemplos los subestimemos un poco, pero, es el inicio de partida para que en el proceso de su vida tome las riendas y porque no, el gusto por sentir esa sensación de poder lograrlo, de ser capaz de vencer desafíos complejos.

En consecuencia, debemos de permitir que los niños desde muy temprana edad sobrepasen por sí mismos los obstáculos y/o dificultades para así permitirles enfrentarse, en la medida de sus posibilidades, a los retos que la vida misma les propone. Con respecto a lo mencionado anteriormente, no nos referimos a que los docentes y padres tomen una distancia excesiva, sino que, por el contrario, que cumplan un rol de guía y de observadores activos, ya que existen obstáculos que no son sorteables para que los realicen de manera independiente por lo cual si los exponemos a situaciones imposibles experimentarán frustración, se debilitará su confianza y sobrevendrá la desmotivación como consecuencia del fracaso.

En lo que respecta a la escuela, muchos de los docentes tienen incorporadas herramientas que permiten este tipo de proceso en los alumnos, pero como en todo caso, existen excepciones. En estas, nos referimos a aquellos docentes que no toman en cuenta las

necesidades de cada alumno, tomando al grupo en su totalidad con tal homogeneidad que muchos de ellos se desmotivan y fracasan en el aprendizaje. Con lo cual se les propone tareas demasiado fáciles a algunos e imposibles de ejecutar para otros.

Al mismo tiempo, se debe tener en cuenta que los alumnos dependen de las evaluaciones de los adultos. El docente, por su parte, deberá brindar una devolución adecuada para mantener y aumentar la motivación. Estas apreciaciones podrán ser no solo mediante una calificación, sino que pueden provenir de acciones más simples como una palabra de aliento, lo cual puede marcar la diferencia y darle ese impulso de que lo que hace es valioso, más allá de los errores y que vale la pena intentarlo. “Los buenos docentes saben que solo se puede construir aprendizaje desde las fortalezas y no focalizando en las debilidades (...)”. (Trenchi, 2020; p. 50)

Asimismo, se debe tener sumo cuidado a la hora de señalar los errores, ya que todos tenemos el derecho a equivocarnos, para lo cual debemos de promover la autoevaluación y la actitud reparatoria como buenas estrategias para conducirlos. Cuando un trabajo tiene una inmensa cantidad de errores, lo más productivo sería encontrar en conjunto la manera para mejorarlo y no limitarse a poner una mala nota.

Por otro lado, se debe tener en cuenta la competitividad, la cual implica (...) la valoración de logro en relación con la de los otros. (...) El éxito debe ser posible para todos si lo que queremos es una educación no solo democrática, sino realmente eficaz. Eso solo se consigue si le enseñamos a esforzarse y a evaluar el resultado obtenido con el aumento del esfuerzo comparándolo con el resultado anterior. Compararse con uno mismo es lo que asegura realmente la superación personal. (Trenchi, 2020, pp. 51-52)

Por lo que se refiere a la motivación, no debemos de perder de vista que se encuentra implícitamente entrelazada con la autoestima de los alumnos, siendo que por más que un docente de lo mejor de sí para llevarla a cabo en el transcurso del año escolar, si la autoestima es baja o nula serán en vano todos sus esfuerzos.

## **El volante que direcciona toda nuestra vida: la autoestima**

La autoestima, según Trenchi,

(...) es la capacidad de cada uno de establecer la propia identidad y atribuirle valor. Se relaciona de manera indisoluble con el optimismo y la esperanza, con la confianza en uno mismo y por ende con la capacidad de trabajar hacia un objetivo y resistir presiones. (Trenchi, 2020, p. 88)

Por lo tanto, tener una buena autoestima no significa creerse más que los otros o ser más consciente de las fortalezas que de las debilidades. Tener una autoestima “saludable” es, estar razonablemente satisfechos con nosotros mismos, ser realistas a la hora de vernos en nuestra totalidad, para lo cual, podemos realizar autoevaluaciones, con la finalidad de no plantearnos metas imposibles y poder confiar en superarnos a nosotros mismos.

Los alumnos que poseen una autoestima saludable, son más creativos, asumen roles sociales más activos, son capaces de ponerse metas altas y alcanzables, no se paralizan por la duda o la inseguridad y son menos influenciables, entre otras competencias.

La cuestión, en sí, está en la construcción de la misma, ya que los padres y los docentes son los primeros agentes de quienes dependerá el desarrollo de esta. La autora presenta a estos, como los responsables de aquellos pensamientos que nos llegan en forma de señal a nuestro cerebro de lo que podemos o no enfrentar. Lo ideal, sería que ambos fueran sensibles a nuestros avances y no a nuestros errores, que nos impartieran confianza y que nos permitieran equivocarnos y volver a intentar.

Otro agente importante es la cultura imperante, si lo que socialmente se valora es la capacidad de trabajo, la solidaridad y la honestidad, es probable que los niños se ajusten a esos estándares y que aumente su autovaloración cuanto más cerca se encuentren de ellos. Por otra parte, la cultura propiamente dicha está estrechamente ligada con modelos de atributos físicos más que en las capacidades y habilidades interiores que dependen de nuestro esfuerzo. Dicho de otra manera, no podremos tener una sociedad sana mientras la cultura imperante se demuestre ajena a valores realmente importantes, por lo cual, conlleva un arduo trabajo por parte de los agentes para poder educar la autoestima de nuestros niños.

Claramente esto va de la mano con la exigencia que tutores y docentes le impregnan a los niños, cada uno dentro de su núcleo. Podemos partir de aquellos tutores que sobrecargan a los niños con actividades extracurriculares que demandan mucho tiempo, o por el contrario aquellos que sobreprotegen demasiado y que les realizan las actividades quitándoles la posibilidad de desarrollar la frustración y el espíritu de responsabilidad.

En el primer caso, cabe destacar que muchas veces los niños llevan una agenda semanal más recargada que la de un adulto, lo que conlleva a que no tengan el tiempo necesario para poder jugar, actividad básica que todos los niños deberían de ejecutar, y porque no la posibilidad de aburrirse para que puedan desarrollar la imaginación.

En el segundo caso, el de los tutores sobreprotectores, valoran sobre todo la felicidad de sus hijos y piensan que la manera más adecuada para alcanzarla es no exigirles nada y complaciéndolos en todo aquello que esté a su alcance. Estas personas son aquellas que frente a las exigencias que emiten los docentes, salen en defensa sistemática ya que están totalmente convencidos de que dicha exigencia es mayor a la que deben realizar. Siendo así, que los niños llegan a secundaria convencidos de que estudiar es leer por encima los textos y que la tolerancia que se les brinda ya sea en las faltas ortográficas o en otros aspectos son libres para gastarlas a discreción durante el ciclo educativo.

Por lo tanto, es de suma importancia definir lo que sería una exigencia saludable, lo cual para Trenchi consiste en respetar

(...) lo que cada niño es capaz de dar, por su nivel de desarrollo y características personales, y le plantea un pequeño desafío alcanzable a partir de allí. Es en la realidad que debe apoyarse el esfuerzo para tener éxito, que será lo que mantenga la motivación y el deseo de seguir avanzando y le permitirá ir construyendo una autoestima sólida. (Trenchi, 2020, p. 94)

En suma, la exigencia que se le debe de pedir a un niño, debe de ser razonable ya que le brinda una muestra de confianza en su capacidad y es por eso que no existe autoestima saludable sin exigencia. Ya que si a un niño no se lo impulsa a superarse y no se le exige esfuerzo le estamos emitiendo un mensaje implícito de que no se espera nada de él.

Podríamos decir que la exigencia está delimitada por una muy fina línea entre lo que es considerado saludable y lo que no. Para ello, debemos tratar la hiperexigencia, la cual, consta de exigir más allá de lo que es razonable, cuando el logro es solamente lo que se estimula. Creando un alto nivel de autoexigencia en donde siente la obligación de ser perfecto, dejando atrás el derecho a la imperfección y al error lo cual genera un alto riesgo de perder la salud y el bienestar pasando a ser víctimas de una trampa generando un gran miedo al fracaso. Como tutores deberíamos de dejar bien en claro al niño que vale por quien es como ser humano y no por los logros que produzca, respetando así la salud emocional de cada uno de ellos, punto que se desarrollará a continuación.

## **La salud: un concepto amplio e integral**

El concepto de salud, se entiende como el estado de bienestar de todo ser humano, entendido como ser global. Por lo tanto, la salud debe abarcar los diferentes círculos de su persona física, social y emocional, además de que estas están relacionadas y son interdependientes. Como resultado, la salud emocional es de suma importancia porque es la garantía de bienestar que va a influir de manera directa en la salud social y física.

Un niño feliz consta de una salud emocional sana, teniendo una saludable autoestima que le va a posibilitar la adaptación a distintos entornos, siendo capaz de enfrentarse a adversidades y problemas. Logrando satisfacer estas necesidades, puede desarrollar su inteligencia emocional y crecer sin carencias afectivas.

Algunos ejemplos de estos cuidados constan de demostrar de manera explícita el cariño hacia ellos, ya que de esta manera le demostramos que es digno de afecto y que merece ser querido, aceptándose tal y como es. Otro de los puntos a tener en cuenta es respetar y aceptar sus emociones, lo que lleva a que puedan aprender a regularlas y a aceptarlas en los demás. Así como también, demostrar que estamos en sintonía emocional con ellos, es decir, conectar con sus emociones. Para ello debemos escucharlos y atenderlos, no se trata de sentir lo mismo, sino, entender lo que sienten y legitimar sus emociones.

Como adultos responsables debemos de ser capaces de responder a sus necesidades afectivas y emocionales, ya que solo así, el niño crece desarrollando la confianza en sus personas de apego y con la seguridad de que serán atendidas sus necesidades.

Ser emocionalmente saludable no tiene nada que ver con ser feliz todo el tiempo, por el contrario, significa ser consciente de las emociones, poder lidiar con ellas sin importar si son positivas o negativas. Los individuos sanos emocionalmente también sienten enojo, tristeza y estrés, pero, saben como manejarlo y cuando pedir ayuda.

Según la Academia Americana de Médicos de Familia, la salud emocional es una habilidad, por lo cual se pueden seguir ciertos pasos para mejorarla, tales como: ser consciente de las reacciones y emociones; expresar de manera apropiada los sentimientos; pensar antes de actuar; manejar el estrés; cuidar la salud física; mantener un equilibrio; conectarse con otros; y encontrar un propósito y/o significado.

Se traen a colación estos puntos, ya que como planteamos anteriormente, es responsabilidad de los adultos ofrecer a los niños una salud emocional sustentable, pero, cómo se puede transmitir en la escuela si no se ejecuta en la vida personal. Por dicha importancia a continuación se abordará la neuroeducación.

## **El papel que juega el cerebro: la neuroeducación**

Según Francisco Mora, doctor en Neurociencia y catedrático de Fisiología Humana, “el cerebro sólo aprende si hay emoción, (...) la curiosidad lleva al ser humano a una búsqueda del conocimiento (...)”.

Begoña Ibarrola, escritora y psicóloga, afirma lo siguiente “(...) educar en las emociones es clave para favorecer el aprendizaje”.

En cuanto a Anna Forés, profesora en la Facultad de Educación en la Universidad de Barcelona, realiza hincapié en que “si realmente sabemos cómo aprendemos, podremos mejorar nuestra función y servir de ayuda para ser más efectivos y eficientes”.

Basándonos en lo anterior podemos decir que para garantizar los procesos de enseñanza y aprendizaje es necesaria la emoción y la pasión por aprender. Para lo cual la Neuroeducación es fundamental, ya que estudia el rol que juega el cerebro en el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes. La cual se asienta en dos principales áreas, que son, las ciencias de la educación y la neurociencia, que permiten estudiar desde varios enfoques los fenómenos educativos.

Forés es contundente a la hora de plantear que, “la neurociencia ratifica la importancia de los primeros años de nuestra vida y esto implica una buena formación por parte de los maestros de los más pequeños, además de una más alta consideración por su labor educativa”.

Para esta especialista, la neuroeducación nos ayuda a tener una actitud crítica sobre la manera de enseñar y aprender de los alumnos, así como también nos aporta un conocimiento de fondo que nos ayuda a pensar y repensar.

La neurociencia se puede aplicar de diversas maneras, pero siempre atendiendo a la diversidad y a la singularidad de cada estudiante. Forés plantea que: “cada cerebro es único y si un alumno sabe cómo aprende las investigaciones afirman que mejorará su rendimiento. Por eso, si las clases están diseñadas desde los principios de la neuroeducación, también mejorará su aprendizaje”.

En cuanto a los factores que influyen en la neuroeducación, son los siguientes, según Lorena Ramos Martín, Licenciada en Psicopedagogía. La primera es la plasticidad cerebral, el cerebro es “plástico”, pudiéndose adaptar su actividad a lo largo de la vida, así como también cambiar su estructura de manera significativa. Además de ser capaz de generar nuevas neuronas y conexiones si tienen una estimulación adecuada. Desde una perspectiva educativa, este factor posibilita el mejoramiento de cualquier alumno, logrando actuar como un mecanismo compensatorio en trastornos del aprendizaje como el TDAH y la dislexia.

El segundo factor, hace referencia a que cada cerebro es único y particular (aunque la anatomía general sea similar en todos los casos), fortaleciendo o debilitando la sinapsis que son las responsables de conectar nuestras neuronas, las experiencias modifican nuestro cerebro continuamente generando así el aprendizaje el cual es favorecido por la neurogénesis, proceso de regeneración neuronal. Desde una perspectiva educativa, sugiere ser flexible en los procesos de evaluación, teniendo en cuenta también la diversidad del alumnado.

Otro factor a tener en cuenta son las emociones y el aprendizaje. En cuanto a las emociones, se refiere a manejarlas para que beneficien el proceso de aprendizaje y que no interfieran. Se pretende enseñar a los alumnos a que sean conscientes de sus sentimientos y que puedan tomar el control de estos y regular su conducta. Es decir, aprender a gestionarlos y no a erradicarlos, por ello es imprescindible crear un buen clima áulico, sin estrés y que puedan controlar la ansiedad. Para educar desde la comprensión es fundamental la empatía.

La atención y la optimización es otro de los factores que se deben tener en cuenta, ya que la neurociencia ha demostrado la importancia de hacer del aprendizaje una experiencia positiva y agradable. Como docentes debemos utilizar estrategias prácticas que permitan participar a los alumnos en el proceso de aprendizaje y no solo pedirles que presten atención. Para ello, es útil enseñar los contenidos más importantes en los primeros minutos de clase, para posteriormente continuar con los demás y así poder optimizar la atención. Todo esto debería de estar de la mano con un docente activo que cambie el tono de voz y se mueva por el aula, ya que los contrastes sensoriales atrapan la atención de los alumnos.

Como se mencionó en el párrafo anterior, el rol docente es de vital importancia para que todos estos factores se encuentren alineados de la mejor manera, por lo cual, pasaremos a destacar la importancia que tiene este agente para una buen desempeño en el aula.

### **La importancia del rol docente hacia una educación emocional presente**

En su papel de guía, el docente lleva consigo un compromiso implícito en su labor diaria, enfrentándose a una importante cantidad de personas irrepetibles y, por lo tanto, únicas, con la responsabilidad de formarlos como individuos seguros de sí mismo, autorregulados y autónomos. Tomando en el salón de clase como elemento fundamental el desarrollo de la educación emocional en cada uno de ellos.

Como primer paso para realizar una aproximación a lo que se refiere a la educación emocional, primeramente se debe definir lo que es la emoción, que de acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española, proviene del latín *movere* (mover hacia).



Por su parte, Goleman (2007), describe “el término emoción a un sentimiento y a los pensamientos, los estadios biológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”.

Bisquerra (200, p.61), define a la emoción como: “un estado complejo del organismo caracterizado por la excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Una de las preguntas más frecuentes de dónde provienen las emociones dentro de la dinámica y anatomía del ser humano. Para lo cual, el neurólogo del Centro para las Ciencias Neurológicas de la Universidad de Nueva York, Josep Le Doux, descubrió la función vital que cumple la amígdala en el cerebro emocional, observando sus cambios de comportamiento mediante la provocación de lesiones específicas en ratas (Goleman, 2007).

Este neurólogo reveló que las señales sensoriales, originarias de los oídos o de los ojos, pasan primeramente por la zona cerebral, más específicamente por el tálamo, el cual conecta esa señal con el neocórtex (cerebro pensante), mediante el cual la amígdala reacciona identificando la información y logrando actuar sin la comunicación de las funciones cognitivas conscientes.

Goleman (2007), también recoge el pensamiento de científicos del comportamiento humano tales como Richard Herrnstein y Charles Murray, quienes cuestionan el valor de la inteligencia racional como condicionante del “(...) éxito en las tareas concretas de la vida”, los cuales concluyen “(...) que el coeficiente intelectual no es un indicador de desempeño exitoso, ya que la inteligencia pura no garantiza un buen manejo de las vicisitudes que se presentan para tener éxito en la vida”.

En cuanto a las habilidades de carácter socioemocional, Goleman (2007), dividió y definió, a la inteligencia emocional en dos áreas:

La “inteligencia intrapersonal que es la capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y utilizándolos como guías en la conducta”. Y la “inteligencia interpersonal, como la capacidad de comprender a los demás, qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente, es la capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros”.  
(Goleman, 2007)

Por otra parte, Rodríguez de Ibarra (2007), plantea como definición de inteligencia emocional a la “(...) capacidad o habilidad para controlar impulsos emotivos, que ayuda a resolver problemas de manera pacífica y proporciona bienestar”.

Según Vallés (2007): “la Inteligencia emocional se considera un factor protector que disminuye el riesgo de sufrir estrés, facilitando una mejor autopercepción de eficacia personal para el afrontamiento de las demandas producidas en situaciones conflictivas y de exigencia profesional”.

En lo que respecta a los docentes, son un importante pilar para el desarrollo de la educación emocional en los alumnos. Fernández Berrocal y Extremera (2004), justifican que es de suma importancia la implementación de contenidos para trabajar la inteligencia emocional en la escuela, ya que las aulas es en donde se produce un gran impacto en los alumnos en lo que respecta al aprendizaje socioemocional. Así como “(...) los niveles de inteligencia emocional que ayudan a afrontar con mayor éxito los contratiempos cotidianos y el estrés laboral al que se enfrentan los profesores en el contexto educativo”.

Según Chabot y Chabot (2009), para favorecer las emociones en el aprendizaje, los docentes deben de “(...) estimular en sus alumnos el interés por lo que se les está enseñando, tomando en cuenta tres características: el escenario, su comportamiento y sus decisiones”.

Acerca del actuar docente no debemos olvidar como lo plantea Vallés (2007) del currículum oculto, el cual compromete la antipatía o empatía docente-alumno, los cuales incluyen factores tales como los valores, el estilo comunicativo y demás, que forman parte fundamental de la dinámica escolar.

Un buen desarrollo de la empatía, es decir, ponerse en el lugar del otro, ayuda a fortalecer y crear habilidades empáticas para aprender a comprender, escuchar, entender, valorar y responsabilizarse de los estados emocionales y afectivos de sus pares. Lo que conlleva a que dentro del aula, los alumnos logren regular las emociones y, por lo tanto, presentar menores niveles de agresividad.

Rodríguez de Ibarra (2007), presenta ciertas estrategias para la enseñanza, por parte de los docentes, para la inteligencia emocional, las cuales son controlar el tono de voz, tener calma, hablar con respeto, fomentar las “palabras mágicas” “gracias” y “por favor”.

Para el buen desarrollo de las competencias emocionales, Chabot y Chabot (2009), señala cuatro categorías para el fracaso o el éxito de los alumnos, y son: la comunicación interpersonal, la cual implica comunicación verbal y/o corporal; motivación; adaptabilidad o autonomía; gestión personal, en donde realiza hincapié acerca de la organización, dirección, planificación y control para el cumplimiento de las metas deseadas.

Todo lo mencionado anteriormente, no solo debe recaer sobre los docentes, sino, que es imprescindible contar con el apoyo de la institución en sí, para los cual se abordará a continuación las habilidades socioemocionales a nivel institucional.

### **El trabajo sobre habilidades socioemocionales a nivel institucional**

Es imprescindible que las diferentes instituciones cuenten con un análisis crítico acerca del trabajo sobre las habilidades que poseen y desarrollan los individuos mediante proyectos. Siendo que recae sobre estas la responsabilidad de definir los incentivos estructurantes para el funcionamiento de los actores (docentes) mediante reglas informales o formales.

No es suficiente con el deber ser, ya que las instituciones pueden ser tanto un factor de riesgo como de protección dependiendo de cómo se manifiesten entre sus objetivos e integrantes. Por tal motivo, la diversidad de dinámicas relacionales son un eslabón fundamental para autoevaluar qué tan bien se están realizando las gestiones o qué tanto se debe modificar, buscando como objetivo aportar al desarrollo integral de los alumnos.

Lo cual implica acciones integradas en la dinámica organizacional y actividades específicas, involucrando a los diferentes actores vinculados en los centros educativos, favoreciendo el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Para ello, se requiere de un diagnóstico de las características particulares donde se pretende intervenir. El cual debería contemplar las siguientes dimensiones: gestión, participación, estrategias didácticas e innovación, convivencia, dinámicas de aprendizaje y valoración de la tarea docente.

Se presenta, a nivel del colectivo docente, la necesidad de trabajar en educación emocional en función de las dificultades de la resolución de conflictos y del relacionamiento interpersonal. Visualizando la dificultad de los tutores a cargo en educar a los alumnos en el manejo de las emociones básicas, denotando el escaso control que tienen de sus emociones, viviendo en una inestabilidad emocional constante.

Pero tanto el rol que cumple el docente como la institución debe de estar acompañado por un programa que sustente contenidos para abordar dichas problemáticas, por lo cual, a continuación, se pasará a analizar el Programa de Educación Inicial y Primaria (2008).

## **Las Políticas Educativas y su contemplación hacia lo emocional**

De acuerdo a las Políticas Educativas del Consejo de Educación Inicial y Primaria, Quinquenio 2016-2020, se puede divisar en las Líneas Estratégicas, que se hace únicamente referencia a la educación en hábitos de alimentación saludable, sin contemplar la educación emocional. Además de presentar cuatro principios fundamentales: integralidad, participación, calidad e inclusión. Como podemos observar dentro de estas líneas no se manifiesta el abordaje de las emociones.

En lo que respecta a los contenidos, si bien no encontramos específicamente referidos a las emociones, muchos de ellos y principalmente los relacionados con el campo de Construcción de Ciudadanía, nos permiten abordar las emociones y conductas relacionadas con el tema. Claro está, que indiferentemente de este campo, podemos enlazar interdisciplinariamente el área de Lengua y otros campos tales como, la Historia y porque no la Geografía, siendo que en ellas se trabaja mediante la sociedad y sus cambios, existiendo una infinidad de textos muy bien confeccionados que sirven de herramienta para realizar un trabajo sensible frente a diversos contenidos.

Debido a la pandemia, padecida en la totalidad del año 2020 y gran parte del 2021, la Administración Nacional de Educación Primaria (ANEP), en conjunto con distintas direcciones y el Consejo de Formación en Educación, lanzó unas “Orientaciones generales sobre aspectos Socioemocionales-Psicoafectivos en el Proceso de inicio del Ciclo Educativo 2021”. Lo cual consiste en una guía para el regreso a la presencialidad, teniendo como objetivo “(...) brindar orientaciones generales para propiciar acuerdos colectivos, espacios facilitadores de procesos de enseñanza-aprendizaje y ambientes educativos basados en la confianza, el intercambio y la creatividad”.(p.7)

Dicha guía trata de crear espacios de contención frente a la incertidumbre que provocó la pandemia para familias, alumnos, docentes y demás funcionarios de las distintas instituciones. Pero claramente, toma en cuenta únicamente el retorno a la presencialidad, sin proyectarse que los aspectos socioemocionales-psicoafectivos deben de ser considerados en todo el transcurso de la escolaridad del alumno. Ya que, como podemos observar en las prácticas cotidianas, este hecho, tuvo una muy fuerte influencia que se resiste a desaparecer hasta el día de hoy.

Por lo cual, existe una gran carencia de herramientas para que los docentes logren desarrollar, en sus aulas, el trabajo emocional. En consideración a este tema se propone a continuación algunas estrategias para su abordaje.

## **Estrategias, recursos y fuentes para la integración de la educación emocional en el aula**

Como se mencionó anteriormente, en este apartado se propondrán algunas herramientas para el abordaje de las emociones en el aula. Se realiza hincapié en la palabra algunas, siendo que existe un amplio abanico para ello.

Sin duda alguna, se cuenta con una extensa lista de libros que aportan información variada sobre la temática, para lo cual, a continuación se presentará un breve catálogo que hace referencia a los mismos, en el que se dividirá en libros para trabajar en conjunto con los alumnos y aquellos que sirven de apoyo para los docentes.

### Libros para trabajar en el aula

- *Tú eres un cielo azul.* (2021) Antonio Adánez. Editorial: Kairós.
- *El gran libro de las emociones.* (2022) María Menéndez-Ponte. Editorial: Duomo.
- *Mucho más que un cuento. Historias para aprender a ser felices.* (2018) Gabriela Keselman y Begoña Ibarrola. Editorial: s/d.
- *Laberinto del Alma.* (2016) Anna Llenas. Editorial: Planeta.
- *¡Sentimientos! Coco y Tula.* (2008) Patricia Geis. Ilustrador: Sergio Folch. Editorial: Combel.
- *Diario de las Emociones.* (2014) Anna Llenas. Editorial: Paidós.
- *Emocionario. Di lo que sientes.* (2013) Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero. Ilustradores: VV.AA. Editorial: Palabras Aladas.
- *Recetas de Lluvia y Azúcar.* (2010) Eva Manzano Plaza. Ilustradora: Mónica Gutiérrez Serna. Editorial: Thule.
- *Tipos Duros. También tienen sentimientos.* (2015) Keith Negley. Editorial: Impedimenta.
- *Desavenencia.* (2009) Claude Boujon. Editorial: Corimbo.

### Libros para el apoyo docente

- *El eneagrama infantil. Amar su cambio, apoyar su proceso, comprender su carácter.* (2019) Luis Arribas. Editorial: Desclée de Brouwer.
- *VIVIR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. RECURSOS Y DISTINCIONES PARA SER INTELIGENTEMENTE FELIZ.* (2017) Alberto Ortega. Editorial: Alegoría.
- *EDUCAR CON "CO-RAZÓN".* (2005) José María Toro. Editorial: Desclée de Brouwer.

- *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula.* (2018) Rafael Guerrero. Editorial: Libros Cúpula.
- *EDUCACIÓN EMOCIONAL. Propuesta para educadores y familias.* (2013) Rafael Bisquerra. Editorial: Desclée.
- *PROGRAMA RETO. Respeto, Empatía y Tolerancia. Actividades de Educación Emocional para niños de 3 a 12 años.* (2017) Eva Solaz. Editorial: Desclée.
- *La sabiduría de las emociones. Cómo interpretar el miedo, la culpa, la envidia, la vergüenza...* (2006) Norberto Levy. Editorial: DeBolsillo.
- *Ejercicios de mindfulness en el aula. 100 ideas prácticas.* (s/f) Tammie Prince. Editorial: Narcea.
- *Educación en la empatía. Niños más empáticos = niños más felices.* (2019) Luis Moya Albiol. Editorial: Plataforma Actual.
- *EDUCAR es EMOCIONAR. DESCUBRE EL MÉTODO aeiou PARA CONSTRUIR UNA BUENA RELACIÓN CON TUS HIJOS.* (2018) M<sup>a</sup> Ángeles Jové Pons y Andrea Zambrano Calzado. Editorial: Paidós.

También cabe destacar algunos de los proyectos que están a disposición para ser abordados en las aulas como *Siento Luego Aprendo* (2017), elaborado por Gurises Unidos en alianza con ReachingU. El mismo presenta propuestas de educación emocional, actividades, evaluaciones, el cual tiene como objetivo “(...) promover la incorporación de herramientas de trabajo que permitan a docentes y educadores contribuir a desarrollar habilidades y competencias que fortalezcan el desarrollo emocional y faciliten los procesos de enseñanza y aprendizaje escolar de niños y niñas de centros educativos.”

Otra de las herramientas que se pueden divisar en la web es la *Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar* (RIEEB), la cual “apoya y alienta el desarrollo de la educación emocional a través de la investigación, la formación y la difusión entre el profesorado, las familias, las organizaciones y la sociedad en general, brindando recursos y diferentes herramientas para la formación en el área”.

Con base en todo lo planteado a lo largo del marco teórico, se plantearán a continuación las reflexiones finales.

## **Reflexiones finales**

En consecuencia al recorrido realizado, reflexiono que el impacto que generan las emociones en la etapa escolar es sumamente notorio. Por lo que respecta a ello, se puede divisar, que estas ayudan a fomentar el aprendizaje, ya que estimulan la actividad de las redes neuronales, fortaleciendo las conexiones sinápticas. De este modo, se ha evidenciado que los aprendizajes se estabilizan de mejor manera cuando se involucran las emociones.

Con relación a las competencias emocionales, puedo concluir diciendo que son un soporte fundamental para el desarrollo integral de nuestros alumnos, debiendo de ser contempladas dentro de un vínculo permanente entre los diversos actores como lo son las familias y los centros educativos.

A base de lo mencionado anteriormente, se deben de tener en cuenta engranajes de suma importancia como son la motivación, la autoestima y la salud mental; así como también tomar conciencia de la gran responsabilidad que recae en los docentes y en las instituciones referentes al desarrollo de estas.

La intervención focalizada desde la educación emocional a través de actividades que promuevan el relacionamiento con los demás, el autoconocimiento y la disposición al aprendizaje posibilita el pleno desarrollo de los factores protectores. Los cuales hacen referencia a entornos capaces de promover el desarrollo de personas o grupos, condiciones personales y reducir situaciones adversas. Es así, que se encuentran factores protectores internos y externos. Los primeros refieren a atributos de la persona como son la seguridad en sí mismo, el autoconcepto, empatía y habilidades de comunicación. En lo referente a los factores externos, son aquellos que involucran las condiciones del medio, las cuales actúan reduciendo las posibilidades de daño. Es por ello, que las familias y centros educativos deberían de ser factores de protección para la buena adquisición de estas habilidades.

En relación con lo anterior, se puede concluir que si bien la adquisición de conocimientos académicos es importante, también lo es educar en cuanto a la gestión de sentimientos para poder identificar y gestionar sus emociones. Con lo cual lograrán controlar su agresividad, pensar antes de actuar, entre otras cualidades, adquiriendo la capacidad de adaptación a las diferentes situaciones por las que les irá llevando la vida, logrando ser cognitivamente más eficaces con menores interferencias afectivas, mayor concentración, curiosidad, motivación y ganas de aprender.

Las diferentes instituciones, en respuesta a estas nuevas demandas sociales, deben de asumir su cuota de responsabilidad, propiciando dentro de su proyecto formativo y

dirigiéndose al desarrollo integral del individuo la importancia de la competencia emocional en los alumnos. El actual análisis de la sociedad permite entrever, que la mayoría de los problemas con los que se enfrentan las personas están íntimamente relacionados con el “analfabetismo emocional”.

Investigaciones recientes han dado razón a lo teorizado por Goleman (1995) en lo referido a que el coeficiente intelectual no determina quien fracasa o tiene éxito en la vida, llegando a la conclusión de que el éxito depende en un 80% de la inteligencia emocional y un 20% del coeficiente intelectual.

En resumen, las concepciones de la inteligencia muestran un enriquecimiento del término con el transcurso del tiempo, referente al ámbito educativo. La educación de la inteligencia emocional se involucra directamente con educar para la vida, lo cual requiere exceder los conceptos tradicionales sobre la inteligencia y su educación. En lo que respecta a la práctica, es necesario diseñar programas que permitan el logro de los objetivos planteados, reconociéndose como una innovación educativa con una muy válida justificación.

Debido a la importancia de este fenómeno en la vida cotidiana es que las capacidades emocionales son recursos de todas las personas que pueden y deben desarrollarse. De igual manera, existe un consenso en que la educación emocional debe de estar entre los propósitos de los procesos de formación en todos los niveles. Por lo cual se debe insistir en que no es meramente una moda pasajera, cobrando fuerza entre los hallazgos actuales de la psicología y la neurociencia.

Para finalizar, se hace énfasis en que incorporar la educación emocional reclama un cambio acerca del papel del docente, de las interacciones en el aula y de las instituciones, exigiendo una formación de todas aquellas personas que se encuentran implicadas en el proceso educativo, colaborando de manera pertinente con nada más y nada menos que con la felicidad emocional de nuestros niños.



## Referencias

- Academia Americana de Médicos de Familia. (2020, Junio 23). *Salud mental: cómo mantener su salud emocional*. <https://es.familydoctor.org>.
- Administración Nacional de Educación Pública Consejo de Educación Primaria. (2008). *Programa de Educación Inicial y Primaria*. (3° ed.).
- ANEP (2021). *Orientaciones generales sobre aspectos Socioemocionales-Psicoafectivos en el Proceso de inicio del Ciclo Educativo 2021*. <https://www.anep.edu.uy>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Ciss Praxis.
- Carrillo, R. (2001). *Cómo desarrollar la inteligencia motivacional, el motor que activa tu inteligencia emocional*. México: Pax.
- Chabot, D. y Chabot, M. (2009). *Pedagogía emocional, sentir para aprender. Integración de la inteligencia emocional en el aprendizaje*. México: Alfaomega.
- Educación. (2021). <https://concepto.de/educacion>.
- Fernández Berrocal, P. y Extremera, N. (2004). *El uso de las Medidas de Habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de autoinforme*. Boletín de Psicología, 80.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). *Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale*. Psychological Reports, 94, 751-755.
- Goleman, D. (2007). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México: ZETA.
- Ibañez, M. *El conocimiento y las emociones*. Figura 1. Adaptado de Mandarina Team. <https://www.mandarinateam.com>
- Ley N.º 18437 LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. (2008). <https://www.impo.com.uy>
- Mayer, J. D. y Cobb, C. D. (2000). *Emotional policy on emotional intelligence: the case for ability scales*. En Bar-On, R. y J. Parker, D. A. (Eds.). *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey Bass.
- Mora, F. (2021) *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*. Editorial Alianza. (3° ed.).
- Navarro, R. (2004). *El concepto de enseñanza-aprendizaje*. <https://www.researchgate.net/>
- Pajuelo, L. (n.d.). *Neuroeducación en las aulas: cómo despertar la emoción por aprender. Educación 3.0*. <https://www.educaciontrespuntocero.com>
- Piaget, J.(1973). *El derecho a la educación en el mundo actual*. (3.ª ed., p. 3). Texas: Ediciones Aula.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. <https://dle.rae.es>
- Rodríguez, C. (2022). *Cómo cuidar la salud emocional de los niños y niñas. Educa y aprende*. <https://educayaprende.com>
- Rodríguez de Ibarra, D. (2007). *Las 3 inteligencias: intelectual, emocional y moral. Una guía para el desarrollo integral de nuestros hijos*. México: Trillas.
- Sánchez, C. (2020). *Formato APA. Normas APA* (7ma edición). <https://normas-apa.org>
- Trenchi, N. (2020). *Mi hijo el alumno*. Penguin Random House Grupo Editorial S.A.

Vallés, A. (2007). *Inteligencia emocional para la convivencia escolar*. EOS Gabinete de Orientación Psicológica.

VOCA Editorial. (2022). *Las 8 mejores frases sobre educación emocional*. VOCA Editorial.  
<https://www.vocaeditorial.com>