

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA: ESTRATEGIAS PARA SU DESARROLLO EN TIEMPOS DE COVID-19**EMOTIONAL EDUCATION IN SCHOOL: STRATEGIES FOR ITS DEVELOPMENT IN TIMES OF COVID-19****Edith Liccioni**elicci@uc.edu.ve

ORCID 0000-0001-6142-7022

Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación. Valencia, Venezuela

Laura María Mena Sánchezlaura.mena@uleam.edu.ec

ORCID 0000-0001-5287-2837

Esther Verónica Ordoñez Valenciaesther.ordonez@uleam.edu.ec

ORCID 0000-0001-8813-0368

German Carreragwcarrera@yahoo.com

ORCID 0000-0002-4974-5615

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Facultad de Ciencias de la Educación. Manabí, Ecuador

Recibido: 18/09/2020 - Aprobado: 30/11/2020

Resumen

Esta hermenéusis deriva del estudio de la educación emocional en el contexto de la escuela haciendo especial hincapié en cómo convertir las emociones y la vida social de los alumnos en tiempos de Pandemia. Objetivo: proponer estrategias de educación emocional para alumnos de educación primaria en tiempos de COVID-19. Nos apoyamos en la Psicología positiva de Seligman, el modelo utilizado es el de Salovey y Mayer, vinculadas con las dimensiones de la competencia emocional, competencia social y habilidades de vida, bienestar consciente, aumentar la tolerancia a la frustración control de la impulsividad y la práctica de mindfulness. El método a seguir es la Investigación acción centrada en estrategias metodológicas del desarrollo de programas en educación emocional en los alumnos.

Palabras clave: educación emocional, estrategias, competencias emocionales, COVID-19.

Abstract

This hermeneusis derives from the study of emotional education in the context of the school, with special emphasis on how to convert the emotions and social life of students in times of Pandemic. Objective: to propose emotional education strategies for primary school students in times of Covid19. We rely on Seligman's positive psychology, the model used is that of Salovey and Mayer, linked to the dimensions of emotional competence, social competence and life skills, conscious well-being, increasing tolerance to frustration, control of impulsivity and mindfulness practice. The method to be followed is Action Research focused on methodological strategies for the development of emotional education programs in students.

Keywords: emotional education, strategies, emotional competencies, Covid 19.

Introducción

En este artículo, asumimos la definición de moción de Mora y Sanguinetti (2004) como *“una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo, que viene acompañada de fenómenos neurovegetativos”* (s/n). El sistema límbico es parte importante del cerebro relacionado con la elaboración de conductas emocionales. (Mora y Sanguinetti 2004).

De las diversas definiciones que están surgiendo desde hace algún tiempo, nos quedaremos con la de Bisquerra, R. y Pérez, N (2012), docentes e investigadores del Group la Universidad de Barcelona:

Educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (p.1).

A finales de la década de los 90, los programas de educación emocional y social han estado presentes en los Estados Unidos y en diferentes países europeos. En EE. UU, la comunidad de profesionales The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) empezó a aplicar programas en las escuelas norteamericanas bajo la premisa de que muchos de los problemas que afectan a la infancia y adolescencia en las escuelas son causados por dificultades a nivel social y emocional. (Filella, Pérez, Gullómorera y Granado 2014). Estos programas estaban dirigidos a intervenir preventivamente en las escuelas para fomentar el desarrollo de competencias

sociales y emocionales en educación primaria, favorecer un ambiente positivo y estimulador para el niño y, disminuir con ello, la agresividad, las expulsiones de clase.

En este orden de ideas, en el año 1977 se comienza a utilizar el término *educación emocional* y se tuvo un cierto recelo sobre su posible aceptación. En aquel entonces, la expresión *educación emocional*, era poco conocida en el mundo educativo. En el año 2000 según Bisquerra, R (2003), Las primeras publicaciones sobre el tema se producen entre el segundo y el tercer milenio. Desde entonces se ha producido un desarrollo considerable, tanto en publicaciones como en la práctica, de tal forma que hoy en día hablar de educación emocional ha pasado a ser habitual.

Actualmente, se cuenta con bastantes estudios científicos sobre los beneficios que aporta la aplicación estos programas, especialmente en EEUU y Gran Bretaña. Algunos de estos estudios evidencian su eficacia aludiendo a la prevención de conflictos en los centros educativos. Concretamente, se han observado mejoras en la conducta prosocial, en la mejora del comportamiento y el bienestar emocional, en la reducción del bullying, y en un mejor manejo de la ira ante situaciones conflictivas (Hallam, 2009; Jones, 2004).

Por otra parte, en las escuelas es fácil observar los efectos de la falta de competencia emocional en situaciones tales como comportamientos impulsivos, bloqueos a causa del estrés, baja autoestima, preocupación por situaciones familiares conflictivas, rechazo o maltrato entre compañeros, problemas de disciplina en las aulas o dificultades de integración de algunos alumnos en el grupo clase (Altarejos, 2004; Calderón, 2001; Collell y Escudé, 2004; Crary, 1994 y Liccioni 2006).

Epistemología de la inteligencia emocional

Thorndike (1920), estableció además de la inteligencia social, la inteligencia abstracta y la inteligencia mecánica (Thorndike, 1920). por antecesora de la hoy conocida inteligencia emocional (IE). En la década de los treinta, Wechsler dio a conocer dos baterías de prueba: escalas para adultos (Wechsler Adult Intelligence Scale, y escala para niños (Wechsler Intelligence Scale for Children), las cuales hoy en día son utilizadas (Evoys y Weschsler, 1981).

A partir de 1960 se observó un debilitamiento en las posturas conductistas, y se produjo la emergencia de procesos cognitivos con el estructuralismo. Piaget, educado en la tradición del coeficiente intelectual, se opuso a dichas posturas psicométristas y del pensamiento de la información, Según él, el principio de todo estudio del pensamiento humano debe ser la postulación de un individuo que trata de comprender el sentido del mundo (Gardner, 1993).

Desde entonces, han existido diferentes reformulaciones a la ley del efecto, como las realizadas por Freud y Ribot en la década de los veinte. El concepto de inteligencia emocional (IE) como tal fue propuesto por Salovey y Mayer en 1990, a partir de los lineamientos de Gardner en su teoría (Salovey y Mayer, 1990). Sin embargo, este concepto no es nuevo pues tiene su origen en la "ley del efecto" formulada por Thorndike en 1988, cuando propuso en su tesis doctoral un principio explicativo del aprendizaje animal.

Luego, en 1990, Salovey y Mayer estructuraron su concepto de IE a partir de las inteligencias intrapersonal e interpersonal de Gardner. No obstante, corresponde a Goleman el mérito de difundir profusamente el concepto en 1995, donde introduce el estudio de la IE, sus alcances y beneficios en el campo de la administración (Goleman, 2000). Este concepto nació de la

necesidad de responder al interrogante: ¿por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a diferentes situaciones de la vida diaria?

Por su parte, Mayer et al. (2000) indicaron que la inteligencia emocional es la capacidad de procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones. Es así como, la inteligencia emocional incluye las habilidades de (Mehrabian, 1996):

- Percibir las emociones personales y la de otras personas.
- Tener dominio sobre las emociones propias y responder con emociones y conductas apropiadas ante diversas circunstancias.
- Participar en relaciones donde las emociones se relacionen con la consideración y el respeto.
- Trabajar donde sea, en la medida de lo posible, gratificante desde el punto de vista emocional.
- Armonización entre el trabajo y el ocio.

De ahí que, desde la definición que hacen Salovey y Mayer distinguen lo que es la inteligencia per se de los modelos de inteligencia y por ello argumentan que, basándose en una concepción más amplia de la misma, la IE podría ser una inteligencia y no necesariamente apegarse al modelo una factorial de inteligencia de Spearman (g). Reconoce la IE como parte de la inteligencia social al proponer que, tanto el sentido adaptativo de resolver exitosamente los problemas sociales, como el pensamiento constructivo (Epstein, 1984), se relacionan con la información afectiva. Específicamente, el concepto inicial se subsume a los conceptos de inteligencia intrapersonal e interpersonal que propuso Gardner (1983).

Por otra parte, La idea de la inteligencia actual subyace en la “capacidad de adaptación” que proporciona. Sternberg (1997) establece que bajo la idea de la globalización (refiriéndose a la psicología) “la inteligencia está muy

vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental” (p. 49).

La educación emocional y su evolución

A inicios del año 1977, se comienza a utilizar el término *educación emocional*, no obteniéndose una buena aceptación. En aquel entonces, la expresión *educación emocional*, era poco conocida en el mundo educativo. Según Bisquerra (2003), las primeras publicaciones sobre el tema se producen entre el segundo y el tercer milenio. Desde entonces ha habido avances importantes, en producciones científicas, publicaciones en revistas, en la práctica, desarrollo de programas en educación emocional; de tal manera que, en la actualidad la educación emocional ha pasado a ganar terrenos en diferentes espacios contextos educativos.

Entonces, la educación emocional comienza a ser de dominio público y se inicia un interés por el tema, tanto en el mundo educativo como en la sociedad en general, evidenciándose esto en: la formación permanente que sobre esta temática se estaba: realizando en las empresas y entre los profesores; las publicaciones que van apareciendo; las experiencias que se estaban iniciando en centros educativos, la celebración en Barcelona España, en febrero de 2000, del I Congreso de Educación Emocional; el progresivo incremento de información sobre el tema disponible en la web 2.0.

Este artículo propone estrategias para potenciar desde la Psicología positiva y del modelo de Inteligencia emocional de Salovey y Mayer, a través de la implementación de programas en educación emocional en la educación primaria para desarrollar emociones positivas como bases para el bienestar subjetivo. Una repercusión en la educación en general es proponer el bienestar

emocional como uno de los objetivos de la educación. Una persona educada emocionalmente, es aquella que está en condiciones de construir su propio bienestar y contribuir al bienestar general, en colaboración con los demás.

Se puede afirmar que el bienestar es la finalidad de la educación emocional. Conviene tener presente que la construcción del bienestar incluye la regulación de las emociones negativas y la potenciación de las positivas (Bisquerra y otros, 2014). También, hasta bien entrada la década de los 2000 las emociones positivas han estado ausentes de la investigación científica. A partir de estos momentos se producen aportaciones significativas en el marco de la neurociencia y la psicología positiva, que son el fundamento para la acción educativa.

En este orden de ideas, la educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el curriculum académico ordinario. Entre estas necesidades están los comportamientos agresivos, suicidios, comportamientos de riesgo, la actitud pasiva en las clases, la falta de interés por aprender, el ausentismo escolar, alto índice de fracaso escolar, el consumo de sustancias tóxicas, problemas de adaptación, la presencia de ansiedad, estrés, depresión, y otros problemas emocionales y de comportamiento. Todo ello es, en gran medida, consecuencia del *analfabetismo emocional*. Ante esta situación los docentes se sienten invadidos por un amargo sentimiento de desesperanza, de impotencia, frustración. A menudo, la relación entre profesor-alumno es de escasa comunicación. (Liccioni y Soto, 2006)

También, señalan estas autoras que, además, el desaliento del docente y el estrés son también síntomas de su malestar interior, la agresividad, el pasotismo, el ausentismo escolar, la aversión-rechazo, resentimiento,

hostilidad- no son más que síntomas de un mal mayor en la salud emocional del escolar, constituyen un grupo de emociones que afectan a muchas personas y son una de las causas principales de malestar. Aprender a tomar conciencia de estas emociones para regularlas de forma apropiada puede contribuir a prevenir trastornos emocionales y potenciar el bienestar. (Liccioni y Soto, 2006).

Por otra parte, la educación tradicionalmente se ha centrado en el desarrollo cognitivo, dejando a un lado el desarrollo de las habilidades emocionales. Sin embargo, hay acuerdo en que la educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad del estudiante. Esto conlleva a que el desarrollo cognitivo debe complementarse con el desarrollo emocional.

Cuando se abordan temas relacionados con las actitudes o valores, se hace en forma de ejes transversales: educación para la salud, educación para la paz, educación en la tolerancia, educación en valores, educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos, etc. (Bisquerra (2003. p 11). Si la escuela ha de dar respuesta a las demandas sociales, ¿por qué no incorporar en el currículo la educación emocional? Si la formación intelectual es tarea de todos los docentes, en el área de su especialidad, la educación emocional también lo es.

Educación emocional en tiempos de Covid19

La UNESCO (2020), en su informe *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis la pandemia del COVID-19*, señala que la pandemia ha causado un fuerte impacto psicológico en la comunidad educativa y la sociedad en general. El cierre de los centros educativos, la necesidad del distanciamiento físico, la pérdida de seres queridos, del trabajo

y la privación de los métodos de aprendizaje convencionales causan ansiedad, estrés, presión, entre los docentes, el alumnado y sus familias.

Por consiguiente, en tiempos de COVID-19, la educación de las emociones demanda que padres de familia y maestros dediquen una especial atención en la estructura emocional de la vida de los niños y niñas, apoyándolos y orientándolos en cómo enfrentar cambios. Los niños y niñas pequeños perciben cuándo hay cambios a su alrededor y pueden percibir y sentir las emociones y tensión de las personas, que los rodean, pero no siempre entienden lo que sucede y esto les puede generar ansiedad, preocupación y por ende miedo. Todo está cambiando muy rápido. Para madres, padres y docentes, esto ha generado cambios en su hacer cotidiano, conllevando a seguramente preocupaciones y miedo a lo que puede pasar. Para los niños y niñas pequeños, con o sin discapacidad, también es una situación nueva y se dan cuenta que algo está pasando. (Unicef 2020)

¿Estará afectando a nivel emocional la alerta sanitaria de COVID-19 a estudiantes de educación primaria?

Ante esta pandemia, enfrentamos nuevos retos sobre los efectos que pueda generar o éste generando esta pandemia en la convivencia, la salud emocional y bienestar del alumno. Por ello, el alumnado necesitará competencias emocionales que le permitan para afrontar su futuro con mayores probabilidades de éxito.

Al respecto, la UNESCO señala que, para abordar y contrarrestar la ansiedad social y la carga emocional que ha desatado el COVID-19 en la comunidad educativa se hace necesario desarrollar habilidades socioemocionales entre el profesorado, las familias y sobre todo los y las estudiantes, afirman diversos

organismos internacionales. Pero ¿cómo conseguir que la educación emocional sea una realidad tanto en tiempos de coronavirus como en circunstancias normales? (UNESCO informe Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis 2020).

Expertos y fuentes consultadas aportan propuestas para facilitar que la educación emocional esté cada vez *más presente* y se incluya de forma explícita en el currículum educativo. A respecto señala Bisquerra (2020);

si no se atiende al desarrollo emocional de forma adecuada, lo más probable es que haya un incremento de ansiedad, estrés, depresión, consumo de sustancias, comportamiento sexual de riesgo, impulsividad descontrolada, violencia, etc (s.n).

Importancia y necesidad de la educación emocional

La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se prolonga durante toda la vida., y la cual la podemos abordar desde la orientación psicopedagógica en sus cuatro grandes áreas: la orientación profesional, la orientación en los procesos de enseñanza y aprendizaje, la atención a la diversidad y la orientación para la prevención y el desarrollo.

Además, educar la inteligencia emocional en los alumnos se ha convertido en una tarea necesaria en el ámbito educativo y la mayoría de los docentes considera primordial el dominio de estas habilidades para el desarrollo evolutivo y socio-emocional de sus alumnos.

Por ello, la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Según Bisquerra (2009) las competencias

emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar (p.146).

En este orden de ideas, la educación emocional tiene como finalidad el bienestar personal y social. Por ello toma como marco referencial el desarrollo de la personalidad integral del individuo. El desarrollo de competencias emocionales requiere de una práctica permanente. Por esto, la educación emocional debe iniciarse en las primeras etapas de la vida y debe permanecer a lo largo de todo el ciclo vital. Por lo tanto, debería iniciarse en el preescolar, jardín de infancia continuar en la educación, primaria, secundaria, así como en todos los ámbitos sociales - familia, formación de adultos, medios socio comunitarios, organizaciones, personas mayores, entre otros.

¿Cómo educar las emociones?

«La educación emocional debe empezar desde el nacimiento.» La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica (Bisquerra, R. 2016). También, señala este autor que la prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Además, cuando todavía no hay disfunción la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

Por ello, Liccioni y Soto (2006) señalan que la forma de expresar las emociones determinadas por la educación emocional, que se va a establecer desde el

principio de nuestra vida, tiende a seguir actuando en el transcurso de nuestro desarrollo, a no ser que intervengan cambios radicales del medio ambiente o de salud. Es decir, un niño que se ha desarrollado en un medio ambiente estable y tranquilo, donde se han satisfecho sus necesidades afectivas, tenderá a sufrir menos tensión y ansiedad que uno que haya vivido en un ambiente formado de ruidos y excitaciones desagradables, donde ha tenido que llorar con asiduidad para que lo atiendan.

Estrategias para desarrollar educación emocional

Las estrategias sugeridas en este artículo se encuentran apoyadas con un planteamiento basado en la psicología positiva de Seligman (1999) a la hora de trabajar las actividades. Asimismo, las actividades para desarrollar las estrategias deben ser en base a un orden coherente” de modo que, se trabajen actividades basadas en el autoconocimiento, la regulación, autogestión, habilidades sociales habilidades para la vida.

En este orden de ideas, la educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, introspección, relajación, etc.) cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Con la información (saber) no es suficiente; hay que saber hacer, saber ser, saber estar y saber convivir.

Tener buenas competencias emocionales no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien. Hay que prevenir que estas competencias sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos. Por esto, es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos principios éticos y unos valores, como una parte inherente de la misma educación emocional. (Bisquerra, y Pérez, 2012).

Con las actividades el alumno descubre la diversidad emocional, fortalece su percepción y comprensión de los sentimientos propios y ajenos, observa cómo los sentimientos motivan e inducen distintos comportamientos, percibe la transición de un estado emocional a otro (e. g., del amor al odio), es consciente de la posibilidad de sentir emociones contrapuestas (e. g., sorpresa e ira, felicidad y tristeza) y cómo los personajes literarios o de cine resuelven sus conflictos o dilemas personales (Mayer y Salovey, 1997; Mayer y Cobb, 2000).

En el aula, por su parte, los profesores y educadores determinan tareas de similar valor afectivo y emocional. Cada vez más la sociedad y las administraciones educativas son conscientes de la necesidad de un curriculum específico que desarrolle contenidos emocionales. Mientras estas actividades y estrategias pedagógicas no se concreten en un curriculum reglado establecido en el sistema educativo, la única esperanza para nuestros alumnos es confiar en la suerte y que su profesor(a) sea un modelo emocional eficaz y una fuente de aprendizaje afectivo adecuado a través de su influencia directa. (Extremera y Fernández 2004).

También, asumimos el modelo de competencias emocionales del GROPE (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) de la Universidad de Barcelona, según el cual hay cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

Al respecto, Salovey y Mayer, (1997). Señalan que, la conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás, están conformadas por un conjunto de dimensiones que se entrelazan como red, de una manera holística-globalizada. Otra estrategia importante en la

educación emocional es la relacionada con el uso de técnicas de atención plena o mindfulness.

Según Vallejo (2006) mindfulness es un término que puede entenderse como atención y conciencia plena, o presencia atenta y reflexiva. Es utilizada para designar un estado de atención y conciencia, se trata de que la persona se concentre en su presente activamente, observando de forma contemplativa todas las percepciones y sensaciones que experimenta en el momento en que se producen, sin hacer valoraciones. Las habilidades de mindfulness están relacionadas con tres áreas de la atención: la atención sostenida, la selectiva y la capacidad para dirigir e intercambiar el foco de una idea a otra (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson y Carmody, 2004).

Además, estos autores plantean trabajar de manera directa las cinco habilidades socioemocionales apoyadas con técnicas de atención plena, como una herramienta valiosa por sí misma, pero también como un medio para facilitar el aprendizaje de las demás habilidades porque favorecen el desarrollo de las habilidades emocionales personales o intrapersonales, a través de la eliminación del malestar emocional causado por la multitarea, el zapping mental y la dispersión emocional.

Por esta razón, facilitan el desarrollo de las habilidades sociales, grupales o interpersonales. Lo hacen mediante la reducción del tono de activación general del individuo y de la clase. Se crea así un nivel de relajación personal y grupal que permite el mejor desarrollo de las sesiones y mejora el rendimiento y el aprendizaje. (Rodríguez, y Orejudo, 2008).

Otra estrategia asumida, consiste en el trabajo cooperativo en grupo, el cual enfatiza la participación activa del estudiante en el proceso porque el aprendizaje surge de transacciones entre los alumnos y entre el profesor y los

estudiantes (Panitz, 1999). Lo que se busca es que en la interacción entre los miembros del grupo y el trabajo con una meta compartida y entendida se desarrollen el respeto mutuo y confianza, la comunicación continua y la responsabilidad de todos los miembros del grupo, elementos clave para este tipo de trabajo (Kaye, 1993)

Reflexión final

En todo este proceso de desarrollo de competencias emocionales los docentes deben jugar un papel muy importante. La tutoría es un espacio idóneo para la educación emocional. La educación emocional debe contar con las madres y padres ya que juegan un papel esencial en el desarrollo de las competencias emocionales. La primera educación emocional que recibe un niño es la de sus padres. Desde la escuela, a través del “espacio familiar”, antes denominado escuela de padres, se puede hacer una labor excelente en este sentido.

Tomar conciencia de la importancia de la prevención implica pasar por una educación emocional que cumpla con los requisitos mínimos señalados por los investigadores en el área. Otro aspecto importante es formar a toda la comunidad educativa en competencias socioemocionales, esto implica en incluir la educación emocional en el currículum lo que ayudará a mejorar la enseñanza-aprendizaje durante la crisis sanitaria COVID-19.

Así mismo, las interacciones profesor-alumno deben ser un espacio socio-emocional ideal para la educación emocional con actividades cotidianas como: contar problemas o intercambiar opiniones y consejos, la mediación en la resolución de conflictos interpersonales entre alumnos, · las anécdotas que

pueda contar el propio docente sobre cómo resolvió problemas similares a los que pasan los alumnos.

Referencias

- Altarejos, F. (2004). *Autorregulación e integración*. dos propuestas en la educación de la afectividad (D. Goleman y Tomás de Aquino). Estudios sobre Educación.
- Bisquerra, R. (2016). *Educación emocional*. Documento inédito elaborado para la I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula.
- Bisquerra y otros (2014) *Educación emocional propuesta para educadores y familias*. Barcelona. España Universidad de Barceló. Group. Edit. Desclée De Brouwer.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). "Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica". *Revista de la Asociación de Inspectores de España* (Nº 16).
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- Bosada, M. (2020). *educación-emocional-clave-enseñanza aprendizaje-tiempos Coronavirus*. Disponible en: <https://www.educaweb.com/noticia/15/09/2020/>
- Calderón, C. (2001) *Propuestas de educación emocional en la escuela: "Coctel de Frutas"*, Aula de Innovación Educativa, (101, p. 68-72).
- Cohen, J. (2006). *Social, emocional, ethical, and academic education: Creating accforlearning, participation in democracy, and well-being*. Harvard Educational Review,
- Doreste, J (2002). *La educación de las emociones a través de la lectura*. En P. Fernández- Berrocal y R. Díaz (Eds). *Corazones Inteligente* Barcelona.Kairós.
- Evoys, A. & Weschsler, D. (1981). *Contemporary Authors*. (Vol. 2). Detroit: Gale Research Company.
- Filella, Pérez, Gullómorera y Granado. (2014). *Resultados de la aplicación de Un programa de educación emocional en Educación Primaria*. Documento disponible en <https://1library.co/document/ozld28gy-resultados-aplicacion-programaeducación-emocional-educacion-primaria.html>. [15/08/2020].
- Epstein, L.H. (1984). *The Direct Effects of Compliar~ce on Health Outcome*, Health Psychology.

- Extremera, M. y Fernández-B. (2004) *La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado*. España. Universidad de Málaga.
- Gardner, H. (1993). *La mente no escolarizada*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Paidós.
- Hallam, S. (2009). *An evaluation of the social and emotional aspects of learning (SEAL) programme: Promoting positive behavior, effective learning and well-being in primary school children*. Oxford Review of Education. https://addi.ehu.es/bitstream/10810/17917/1/tesis_berastegui_martinez_yon.pdf [15/08/2020]
- Kaye, A. (1993). *Technologies for Educational Interaction and Colaboration* United Kingdom: Open University.
- Bishop, SR, Lau, M., Shapiro, y otros. (2004). *Mindfulness: una definición operativa propuesta. Psicología clínica: ciencia y práctica*.
- Liccioni, E y Soto, L (2007). *La educación emocional en niños: Estrategias para su desarrollo en la escuela*. Valencia. Venezuela: Editorial Delfos.
- Mayer, J. y Cobb, C. (2000). *Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense?* Educational Psychology Review.
- Mehrabian, A. (1996). *Percibir las emociones personales y la de otras personas* Barcelona. Editorial Kairós.
- Mora, F. (2011). ¿Qué son las emociones? En R. Bisquerra (Coord.). *La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Es plugues de Llobregat (Barcelona). Hospital Sant Joan.
- Panitz, T. (1999). The Motivational Benefit of Cooperative Learning. *New directions for teaching and learning*, (78, p. 59-67).
- Filella-Guiu, Gemma; Pérez-Escoda, Núria; Agulló-Morera, María-Jesús; Oriol-Granado, Xavier. (2014) Results of an Emotional Education Program in Primary School.
- Rodríguez Martín, C. y Rodríguez Ledo, C. (2011). "Inteligencia emocional: emociones positivas, felicidad y calidad de vida". *Aprende RH*, (30, p. 70-76).
- Seligman, M.E.P. (1999). The presidents address. APA. 1998. Annual Report. *American Psychologist*, (54, p. 559-562).
- Sternberg, R. (1997). *Inteligencia exitosa*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, (9, p. 185-211).

UNESCO informe: *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis* (2020).

Unicef (2020). *Apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19*. Documento disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/informes/apoyo-emocional>. [05/09/2020]

Vallejo, M. (2006). "Mindfulness". *Revista de psicología y psicopedagogía*, (Vol. 5).