

**LA PANDEMIA DEL COVID-19. UNA OPORTUNIDAD PARA CRECER EN FAMILIA DESDE LO PERSONAL, SOCIAL Y AFECTIVO****THE COVID-19 PANDEMIC. AN OPPORTUNITY TO GROW AS A FAMILY FROM A PERSONAL, SOCIAL, EMOTIONAL POINT OF VIEW****Bernardete M. De Agrela Do Nascimento**[bernar11@hotmail.com](mailto:bernar11@hotmail.com)

ORCID 0000-0002-5352-2254

**Gloria Ramírez de Safar**[gloriasafar@hotmail.com](mailto:gloriasafar@hotmail.com)

ORCID 0000-0001-6312-827X

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

Recibido: 22/03/2020 - Aprobado: 18/05/2020

**Resumen**

En estos momentos el mundo entero, ha tenido que aprender a convivir con COVID-19, virus que ha generado una pandemia, provocando una emergencia en todos los países. Este acontecimiento, no es fácil de asimilar. Esto se debe, al temor de los contagios, las muertes producidas a diario. Las restricciones dadas por las autoridades gubernamentales hacen que la permanencia en los hogares sea difícil de llevar, para todos. En este sentido, es indispensable que las familias conozcan y empleen estrategias para canalizar el estrés, ansiedad, miedo, tristeza, soledad, depresión, a fin de poder mantener entre sus miembros la convivencia en paz, mediante relaciones armónicas, que les permitan continuar creciendo en la dimensión social y afectiva.

**Palabras Clave:** pandemia, COVID-19, persona, social, afectivo, familia.

**Abstract**

At this time, the entire world has had to learn to live with COVID-19, a virus that has generated a pandemic, causing an emergency in all countries. This event is not easy to assimilate. This is due to the fear of contagion, the deaths produced daily. The restrictions given by government authorities make staying in the homes difficult for everyone. In this sense, it is essential that families know and use strategies to channel stress, anxiety, fear, sadness, loneliness, depression, in order to be able to maintain peaceful coexistence among their members, through harmonious relationships, allowing them to continue growing in the social and affective dimension.

**Keywords:** pandemic, COVID-19, person, social, affective, family.

## Introducción

El anuncio oficial por la Organización Mundial de la Salud (OMS), declarando la infección de COVID-19 como una pandemia, encendió la alerta en todos los países, implementándose medidas a fin de prevenir y frenar la propagación del virus e informándose a todas las personas sobre los riesgos a los que se está expuesto si ocurre infección por este virus, además de la forma de protección. La situación de pandemia que se vive a nivel mundial forzó a las autoridades gubernamentales a establecer medidas que permitan detener la expansión del coronavirus en sus naciones.

Así también en Venezuela, el Estado se preparó para la llegada de COVID-19, cerrando fronteras, establecimientos, escuelas, universidades. Desde entonces el tema que se habla tiene que ver con el coronavirus, de este modo esta preocupación se sumó, a los ya innumerables problemas que aquejan a nuestro país, producidos por la crisis económica-política-social que se vive, donde del tema de la pobreza, hambre, desempleo, inflación, inseguridad, colapso de los servicios públicos, escasez de alimentos, de gasolina, mantienen en constante desasosiego y perturbación a los venezolanos.

En este sentido, se adoptan algunas medidas de protección que se deben seguir contra la infección de coronavirus, como por ejemplo, los cuidados de higiene personal, el distanciamiento social, el confinamiento. Sin embargo, ¿Qué significa estar en confinamiento? Esta medida de seguridad hace referencia a estar encerrados dentro de las casas, en aislamiento como criterios de prevención. De igual manera, se genera un slogan, fórmula breve y original, utilizada para publicidad, propaganda política, entre otras, el Diccionario de la Lengua Española (2014).

Ya se comienza a popularizar la frase <quédate en casa>, como muestra de responsabilidad para el cuidado de todos. Las redes sociales apoyan la difusión de éste slogan, como una manera de crear conciencia de cuán importante es cumplir con el confinamiento, el aislamiento, como elementos primordiales si se quiere evitar el contagio personal, de la familia o de los vecinos. Así mismo, es importante destacar que la pandemia de COVID-19, implica el adiestramiento de las personas en el uso de protocolos para el cuidado individual-colectivo, cuando por alguna circunstancia se necesita entrar y salir de la casa.

Con respecto al confinamiento, el permanecer en los hogares es la salida en estos momentos y bajo ninguna circunstancia, salvo ante algún evento que realmente lo amerite no quedarse en casa. De esta manera, las personas quedan aisladas, sin la posibilidad de ir a trabajar, estudiar, ir al parque, hacer compras, pasear, divertirse, hacer deportes o hacer visitas a cualquier amigo o familiar. Es decir, no se tiene la posibilidad de realizar las actividades acostumbradas o rutinas diarias, ya que se modifica de un día para otro el contexto al que las personas están acostumbradas y adaptadas.

Los efectos de la pandemia también se sienten en Venezuela, aplicándose la cuarentena nacional a partir del día lunes, 16 y martes, 17 de marzo de 2020. Como resultado de esto, las familias quedan confinadas en sus hogares, por lo tanto se ven obligadas a cambiar la manera de vivir cotidianamente. Esta situación ha traído incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas, estrés, ansiedad, miedo, tristeza, depresión. Muchas personas entre estas, padres de familias están preocupadas porque no saben cómo afrontar esta realidad. Dado que no es fácil la permanencia en los hogares de todos los miembros de la familia y con la necesidad de tener privacidad en un espacio de vida que para nada se acerca a la normalidad ni mucho menos a

las rutinas habituales, esto genera irritabilidad, comportamientos agresivos, escasa adaptación, entre otros.

En este sentido, destaca la importancia del aprendizaje, el uso de habilidades que permitan a las personas afrontar estos estados afectivos-emocionales que inquietan tanto la conducta individual como social en el grupo familiar. Las medidas de higiene, de los protocolos que se siguen para evitar el contagio con el coronavirus son imprescindibles, porque permiten el cuidado de la salud física, pero no incluyen medidas o estrategias que permitan el cuidado de la salud mental, emocional, social, económica de las personas ante las consecuencias que se están generando al mismo tiempo tanto en el cuerpo como en la mente con sus estados afectivos, lo que van a determinar el comportamiento individual y colectivo.

Es importante señalar que el ser humano como persona es un ser integral, que se desarrolla en un ámbito específico, compuesto por una dimensión física u orgánica, además es un ser social, psicológico, afectivo y espiritual. En otras palabras, el hombre es una unidad biopsicoecosocial imposible de separar de sus dimensiones que lo componen. Desde esta perspectiva holística, las dimensiones están organizadas, interdependientes, se relacionan entre sí, tratando de funcionar en armonía a fin de lograr el fomento de la salud y el bienestar general del hombre.

Cuando se plantea un abordaje del ser humano como unidad holística, se debe hacer bajo el fundamento de que es una «unidad del ser», en este sentido, Wernicke (1994) menciona cinco planos importantes a considerar: la unidad corporal, la unidad biológica, la unidad mental, la unidad afectiva y la unidad espiritual. La alteración en cualquiera de estas áreas, altera las otras, rompiéndose la armonía de la unidad de la persona, trayendo como

consecuencia trastornos tanto personales como sociales. Se hace evidente e indispensable que cada persona aprenda a conocer, a controlar las emociones si quiere lograr estar sano física, mental, emocional, espiritualmente, a fin de mantener la integridad como sinónimo de salud, equilibrio y convivencia armónica.

Las experiencias que se están viviendo a diario, producto del confinamiento, así como también el aislamiento como consecuencia de la cuarentena por la pandemia de COVID-19, enfatizan cada día más la necesidad de entender por qué y él para qué se está viviendo esta situación. De acuerdo con estos planteamientos, uno de los aspectos claves para poder ubicarse en estas interrogantes es, tener en cuenta que la afectividad como se ha señalado, es parte integral de la persona como una unidad constitutiva de ésta, así como en todos los aspectos de la vida humana, no se pueden constituir bases estrictas que den siempre los mismos resultados en todos los individuos.

Sin embargo, sí es posible tratar de lograr que en términos generales, se pueda dilucidar por lo menos un modo más efectivo de cómo las personas en situación de confinamiento en sus hogares o en cualquier otra circunstancia, puedan comprender el valor de las habilidades socioemocionales en el desempeño psicológico, emocional y social, que aseguren el bienestar de las personas Duckworth y Yeager, (2015). Estas capacidades tienen un valor en sí mismo porque se convierten en instrumentos útiles para que niños, adolescentes, jóvenes, adultos puedan desenvolverse y relacionarse de la mejor manera posible, tomando las decisiones que mejor le conviene de acuerdo a las realidades que viven a diario. Además éstas promueven la salud mental, el bienestar personal, evitando conductas de riesgo e impulsando mejoras en el entorno.

Aunque estas habilidades se conocían con anterioridad en la literatura científica, es en el siglo XX, cuando se incrementan los estudios sistemáticos acerca de este tema, se profundizan más debido al desarrollo de estas habilidades tanto para el pensamiento, la conducta, las relaciones sociales, ya que permiten el empoderamiento de las personas, las familias y las comunidades con el capital que puede ayudarlos a gerenciar una adaptación óptima en cualquier contexto o situación.

Los autores como Freshman y Rubino (2002), señalan que estas habilidades no son rasgos fijos de la personalidad como antes se pensaba, si no que son habilidades que se pueden adquirir. De allí el papel relevante de esta reflexión sobre la importancia de las habilidades socio emocionales como herramientas que brindan una oportunidad en medio de esta cuarentena y confinamiento, para lidiar con el estrés, angustia, miedo, rabia, agresión o frustración, entre otros, para así poder brindar a otras personas apoyo, colaboración, solidaridad logrando crecer en familia desde lo personal, social y afectivo.

### **Las emociones y las competencias socio emocionales**

Las emociones forman parte de la vida, sean positivas o negativas siempre acompañan a la persona. La mejor definición de emoción a la que se puede hacer referencia es la de Bisquerra (2000), quien en su concepto la describe como *“un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción”* (p.20). Las emociones pueden ser consideradas como el cimiento del bienestar del ser humano. Ellas son las que guían las acciones al momento de enfrentar cualquier situación sea esta normal o no tan cotidiana, ellas impregnan las respuestas para que haya

estabilidad o se produzca un desequilibrio. En relación a esto se ha podido evidenciar que el intelecto no es el único que responde frente a las distintas situaciones; también lo emocional se expresa ante cualquier estímulo que en el entorno sea captado por el organismo humano.

En este orden de ideas, Goleman (1998) advierte que cada emoción que invade al ser humano ofrece una disposición para actuar; aunque a veces se quieran dominar, son ellas quienes terminan tomando el control de las situaciones; sobre todo si son emociones fuertes y poderosas, difíciles de detener. Algunas de ellas se pueden manifestar con gritos si se tiene rabia o con llanto si hay tristeza. Si cada una de las emociones produce una reacción distinta, es importante aprender a tomar el control de ellas para enfrentar las situaciones adversas, desfavorables que la vida trae consigo. Por ello la importancia de controlar y manejar las emociones, ya que beneficia un ambiente armónico, porque lo contrario produce reacciones automáticas como respuesta a la pérdida del control de las emociones.

Se debe aclarar que no se trata de no experimentar o vivir una emoción ya que esto no es viable y puede llegar a afectar a las personas, porque las emociones cumplen un papel esencial en la vida del ser humano, ya que ellas proveen información, impulsan a la acción, permiten actuar de una manera más precisa y coherente con el entorno. Es importante aprender a percibir las emociones, tomarlas en cuenta para ser las decisiones más adecuadas, desarrollando así modos acertados de afrontar los problemas a las situaciones en la vida.

De igual manera las emociones preparan al ser humano para establecer un contacto saludable con las personas, con el entorno. Ser humano es estar en relación con los demás, porque el hombre es un ser social en contacto, en vínculo con otros, de forma empática y sana. Debido a que las emociones

vienen determinadas por los pensamientos, las percepciones que las personas tienen de sí mismas, de los demás, de las maneras de relacionarse, van a mediar las relaciones interpersonales. De este modo, las emociones van a definir la forma de actuar en las relaciones sociales, en las relaciones familiares. Por esta razón, es necesario identificar, conocer las emociones como paso previo para poder manejarlas y expresarlas favorablemente. Esto es esencial si se quiere minimizar la vulnerabilidad de las personas a los efectos de las emociones.

No existe una receta específica para lograr alcanzar el bienestar, sin embargo es vital valorar que para conseguirlo, se debe partir del mundo interior de las personas, porque todo va a depender en gran medida de la capacidad que cada uno tenga de aprender y desarrollar sus capacidades cognitivas-afectivas, amarse, estar en contacto con sus sensaciones, sentimientos, habilidades, necesidades, intereses, deseos. Es decir, todo lo que conforma el mundo interior de una persona, quien logra desarrollar estas capacidades es una persona competente emocionalmente. En otras palabras, no se somete a la agresividad, rabia, cólera, miedo o a cualquier otra emoción que experimente a diario, sino que ha educado sus emociones. Bisquerra (2003) define 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 (p. 27).*

El término inteligencia emocional fue dado a conocer por Daniel Goleman en 1985, sin embargo fueron Salovey y Mayer (1990), quienes investigaron

primero acerca de la Inteligencia Emocional. Goleman las define como el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye por lo tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental; cualidades que conforman a una persona que es capaz de adaptarse a cualquier entorno.

Por su parte, Salovey y Mayer (ob. cit.) describen a la inteligencia emocional como:

*El subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de monitorizar los sentimientos y emociones propios y de los demás, discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones. (p.49)*

En esta definición los autores presentan el modelo denominado de las cuatro ramas, constituido en primer lugar por: la percepción, valoración y expresión de la emoción. En segundo lugar, por la facilitación emocional del pensamiento. En tercer lugar, la comprensión, el análisis de las emociones y en cuarto lugar, la regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

De este modo, la percepción y expresión de las emociones, así como la capacidad para usar las emociones utilizando el pensamiento, la comprensión, el razonamiento junto a la emoción permite regular las propias emociones y la de los otros. Tal como lo refiere Bisquerra (2003), citando a Goleman en relación a las habilidades ligadas a la Inteligencia Emocional que plantea cinco:

*1. Conoce las propias emociones: el principio de Sócrates <conócete a ti mismo> nos habla de esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas. 2. Manejar las emociones: la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que expresen en forma apropiada. Se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar emociones de ira, furia irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales. 3. Motivarse a sí mismo: una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionadas. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El control emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden. 4. Reconocer las emociones de los demás: el don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es fundamento del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.) 5. Establecer relaciones: el arte de establecer buenas relaciones con los demás, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás. (p. 13).*

En este mismo orden de ideas Goleman (1996) incluye dos competencias emocionales generales: la personal y la social, que recogen las cinco dimensiones de la inteligencia emocional. Estas dimensiones se resumen en las competencias de autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades socioemocionales, si esto se pone en práctica en la situación actual ayudaría ya que centra todo el interés en lo afectivo, en lo emocional. Es decir, se debe sacar el mayor aprovechamiento de cada uno de estos aportes que hacen estos autores para contribuir al desarrollo integral del individuo, tomando en cuenta las dimensiones de ser humano, sus características personales. Conocer las competencias emocionales ayuda a construir aprendizajes, a potenciar no solamente el desarrollo personal sino también social, laboral. Bisquerra (2003) define la competencia emocional o competencias emocionales (a veces puede usarse en singular o plural) como: *"...un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias. Se puede entender la competencia emocional como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales"*. (p.16).

Entonces, se puede decir que al conocer y aplicar las competencias emocionales las personas serán capaces de mejorar su vida en las dimensiones que la engloban.

## **Emocionalidad y educación**

La educación es por tanto la vía para el crecimiento de la persona, ya que involucra muchos aspectos referentes al trato de unos con otros, está siempre ha sido un ente social tal como lo describe Prieto (1985) *"Educar es un duro*

*hacerse y rehacerse*” (p.11). También este mismo autor citando a Dilthey expresa que “*la educación es una función social...*” (p.18), agregando más adelante que:

*el proceso de renovación social, en virtud del cual entran constantemente en la sociedad nuevos individuos como elementos de ella, exigen que estos individuos sean desarrollados al punto que puedan sustituir a las personas de la generación actual. Así, no obstante el cambio de los individuos, se conserva y se trasmite el producto del trabajo en la sociedad (p.18).*

Por esta razón hablar de educación es hablar de socialización, de convivir, de emociones, de sentimientos, de fortalecer en lo educativo a las personas, familias, la ciudadanía en general, en lo emocional. Este tipo de educación, se hace indispensable en estos tiempos de pandemia, es el momento de aprender a conocer, manejar y administrar las emociones, es decir trabajar las habilidades emocionales internas (autoconocimiento, autocontrol y automotivación), para reconocer primero las propias emociones para luego aprender a manejar las relaciones externas a través de la empatía.

La inteligencia emocional es un instrumento primordial para tener salud física, mental y como se ha señalado con anterioridad es una forma de empoderamiento, ya que lo que se busca es dotar a un individuo, grupo familiar o comunidad de un conjunto de habilidades que aumenten su fortaleza, mejoren sus capacidades y se acrecienta su potencial. Todo esto con el objetivo de poder mejorar en todos los aspectos de la vida. Preparando a las personas para afrontar las dificultades de la vida diaria, manejando asertivamente las situaciones adversas que se presentan. Desde este punto

de vista, el camino a seguir si se quiere lograr una adaptación favorable y el bienestar integral de todas las familias, comunidades, es educarse emocionalmente. Asumir este proceso, implica en primer lugar, hacerlo para poder ayudarte a ti mismo, en segundo lugar para poder ayudar a otros, que pueden ser los miembros de tu familia, vecinos o miembros de tu comunidad.

### **Familia, competencias socioemocionales y relaciones de convivencia armónica**

La familia como institución social ha tenido su importancia en todas las épocas y se mueve con los cambios, pues es dinámica. Sin embargo, algunas de las funciones que antes tenía la familia ahora las realizan otras instituciones como es el caso de la escuela, quien se debe encargar ahora de educar en valores, competencias emocionales que son el sustrato de otros aprendizajes más formales, que conforman el elemento central de lo que se puede denominar como identidad personal y social.

De este modo, las funciones de la familia han quedado reducidas al cuidado, protección, satisfacción de las necesidades básicas de alimentación y protección de la salud, dejándose por fuera el fomento de habilidades que pueden ayudar a los miembros de la familia a desenvolverse sin problemas en una sociedad cada vez más compleja, que necesita que la educación emocional esté presente a lo largo de todo el ciclo vital del desarrollo humano. Configurando aspectos personales como la autonomía, la conciencia emocional, regulación, autoestima, así como en la competencia social, empatía, solución de conflictos, entre otros.

La convivencia en los hogares implica interaccionar con cada uno de los miembros que integran la familia, esto requiere un proceso de aprendizaje,

porque se necesitan desarrollar unas determinadas habilidades y destrezas que hagan viable la coexistencia de todos en total armonía. Esto por supuesto va a depender de los recursos, habilidades que posea la familia para autocomprenderse, para afrontar los conflictos vitales que se presentan. De igual forma, depende de los niveles de apoyo emocional que se hayan tenido en la vida, es decir de las experiencias vividas.

Si se puede aprender a conocer y manejar eficazmente las emociones, se puede llegar a crear hogares donde la convivencia sea armónica, porque los miembros de cada familia estarán equipados con herramientas básicas para saber cómo actuar, como responder antes las demandas que se generen. Se parte de la premisa de que es posible aprender a gestionar las emociones sin la ayuda de un profesional, cualquier lectura puede ser útil para ayudar en el proceso de autoaprendizaje, autorreflexión, siempre y cuando las personas estén conscientes de esto, se identifiquen con las ideas que se expresan en los libros consultados. Otra manera de ayudar a que las personas se conozcan, se entiendan, cooperen, trabajen juntos para lograr un hogar en armonía, es aplicar herramientas de coaching en la dinámica familiar, lo cual resulta entretenido y saludable.

A lo largo de este artículo se ha intentado reflexionar brevemente acerca de la importancia y repercusión de la educación emocional en el desarrollo integral del ser humano, como contribución a la mejora de la convivencia familiar, durante estos momentos de confinamiento a la que están sometidas las personas en los hogares ante la situación de pandemia del covid-19. La pretensión de éste, es animar a los lectores a emprender el camino que haga posible a la toma de conciencia de la necesidad de desarrollar la inteligencia emocional en cada miembro de la familia.

Lo que se propone es un proceso de aprender a aprender, de reaprender para aprender, que incluye, vincula la condición humana desde la complejidad insistiendo en la necesidad de apreciar a la persona en su totalidad, en su conjunto, desde su «integralidad», aportando los conocimientos de la naturaleza, la existencia humana. La invitación es a la búsqueda de la humanización del hombre, dentro de una visión holística del ser humano, que lleve a la comprensión ontológica del ser, de su cuerpo, espíritu y entorno capacitándolo para enfrentar los reveses de la vida.

En resumen, la incertidumbre que produce la pandemia del COVID-19, lleva al encuentro del ser, creando un espacio para aprender y es que si no se aprende de esta experiencia que se está enfrentando, posiblemente continuaremos repitiendo los mismos errores si se presenta otra situación similar, la idea central de todo esto es el desarrollo de las habilidades socio emocionales, para que las personas enfrenten su vida diaria.

*La autorrealización significa haberse conectado conscientemente con la fuente del ser. Una vez establecida la conexión, nada puede ir mal.*  
**Swami Paramananda**

## Referencias

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". *Revista de Investigación Educativa*. (Vol. 21, N° 1, p. 7- 43).
- Diccionario de la lengua española* (2014). Real academia española. (23a ed.), Madrid: España.
- Duckworth, A. L., & Yeager, D. S. (2015). "Measurement matters: assessing personal qualities other than cognitive ability for educational purposes". *Educational*

- researcher* (Vol. 44, N° 4, pp. 237-251). Disponible en: <https://doi.org/10.3102/0013189X15584327> [20/02/2020]
- Freshman, B. & Rubino, L. (2002), "Emotional intelligence: a core competency for health care administrators" *Health Care Manag (Frederick)*. (Vol. 20, p 1-9).
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Edit. Kairós, Barcelona. España.
- Goleman, D. (1998). La inteligencia emocional en la práctica. Barcelona, Editorial Kairós
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990) *Emotional intelligence*. Imagination cognition and personality, 9, 185-211.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1997). *What is emocional intelligence?* En P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: BasicBooks.
- Prieto L. (1985) *Principios generales de la educación*. Caracas: Monte Ávila Editores.
- Wernicke, C. G. (1994). *Educación holística y pedagogía Montessori*. Educación Hoy N° 10, Montevideo, Uruguay.