

6. Las emociones y el aprendizaje en tiempo de COVID-19

Emotions and Learning in Times of COVID-19

Melissa Bedoya Artunduaga

© <https://orcid.org/0009-0007-4501-1757>

✉ melissa.bedoya00@usc.edu.co

Universidad Santiago de Cali, Cali, Colombia

Resumen

Una de las principales consecuencias que dejó la enfermedad por coronavirus (COVID-19) fueron los cambios significativos en la vida cotidiana de la población en general; estos cambios pueden generar efectos psicológicos como la ansiedad y la depresión. De esta manera, el presente estudio se centra en analizar las emociones de los estudiantes de una Institución Educativa Oficial durante la pandemia y como los resultados académicos durante el año lectivo 2020 se vieron afectados por esta emergencia sanitaria.

Para llevar a cabo esta investigación, primero, se abordan conceptos importantes como el aprendizaje, las emociones y la inteligencia emocional. Segundo, se define la metodología a través del estudio de caso con un enfoque metodológico mixto y un diseño de investigación acción. Finalmente, para realizar la recolección de datos se aplicaron encuestas y relatos por medio de la entrevista.

Con la aplicación de estas técnicas se intentó entrelazar los datos cuantitativos con los datos narrativos obtenidos en las entrevistas; lo

Cita este capítulo / Cite this chapter

Bedoya Artunduaga, M. (2023). Las emociones y el aprendizaje en tiempo de COVID-19. En: Marín Altamirano, C. y Peña Rengifo, C. A. (Eds. científicos). *Centros de escritura y aulas de clase. Investigación y experiencias en pandemia*. (pp. 167-183). Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali.

anterior, permite obtener un panorama amplio sobre las emociones, los pensamientos y vivencias de los estudiantes durante el primer año de pandemia afectándoles de forma significativa en los resultados académicos. Adicional a esto, se logra evidenciar la desigualdad en las condiciones para afrontar situaciones complejas como una pandemia, afectando de forma directa a las poblaciones de pocos recursos económicos, sociales y culturales.

Palabras claves: Aprendizaje, Emociones, Inteligencia emocional, Desigualdad, Pandemia, Ansiedad, Depresión.

Abstract

One of the main consequences of the coronavirus (COVID-19) pandemic, was the significant change in the daily life of the population in general; This change can generate psychological effects such as anxiousness and depression. In this way, this current study focuses on analyzing the emotions of the students from an Official Educational Institution during the pandemic and how the academic results during the 2020 school year were affected by this health emergency.

In order to develop this research, first, it is important to address concepts such as learning, emotions and emotional intelligence. Second, it was necessary to define the methodology through the case study, with a mixed methodological approach and an action research design. Finally, to carry out the data collection, surveys and reports were applied through interviews.

With the application of these techniques, an attempt was made to relate the quantitative data with the narrative data obtained in the interviews; This allowed us to obtain a broad overview of the emotions, thoughts and experiences of students during the first year of the pandemic, affecting their academic results significantly. In addition to this, it is possible to demonstrate the inequality in the conditions to face complex situations such as a pandemic, directly affecting populations with low economic, social and cultural resources.

Keywords: Learning, Emotions, Emotional intelligence, Inequality, Pandemic, Anxiety, Depression.

Introducción

Ante la llegada del COVID-19 a Colombia, las instituciones educativas se vieron obligadas a cerrar sus puertas para enviar a estudiantes y maestros a dictar y recibir clases a través de la virtualidad. Los maestros tuvieron que transformar sus prácticas pedagógicas y los estudiantes intentaron adaptarse a los cambios inmediatos que la emergencia sanitaria requería.

Ahora bien, al vivir cambios fuertes en la vida cotidiana y en el funcionamiento normal de la sociedad, se generan consecuencias con diferentes efectos psicológicos, como la ansiedad y la depresión (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2003).

Halpern (1973) menciona el cansancio, el agotamiento, síntomas físicos, sentimientos de desamparo y de ansiedad, dificultades en las relaciones sociales y familiares como efectos en momentos de destrucción o pérdida. Al hablar del COVID-19 se habla de pérdidas familiares, confinamiento, restricciones sociales, escasez económica, entre otros factores que han afectado a las familias en Colombia. Situaciones como las anteriormente mencionadas pueden generar en los seres humanos dificultades emocionales.

Si bien es cierto, la pandemia ha sido importante ha afectado de manera general a todos los colombianos, esta investigación hace énfasis en identificar las emociones que vivieron los estudiantes de una Institución Educativa Oficial ubicada en la ciudad de Cali durante el confinamiento y como se vieron afectados en el rendimiento académico.

Lo anterior, se propone con el fin de resaltar la importancia de fortalecer la inteligencia emocional en los estudiantes, primero, desde casa y segundo, desde las instituciones educativas. Puesto que, la inteligencia emocional permite a los seres humanos resolver conflictos, forjar relaciones empáticas, tener comunicación efectiva y expresar los sentimientos de forma asertiva.

Para ello, es importante conocer el concepto de emociones, inteligencia emocional y la relación aprendizaje-emociones bajo la mirada de autores como Damasio (2006), Greenberg y Paivio (2007), Maturana y Verder-Zoller (1993), Goleman (1995); Mora (2013), Casassus (2006), Darwin (1872), Arnold (1960) entre otros.

Las emociones y la inteligencia emocional (IE)

Las emociones son reacciones automáticas de nuestro cuerpo Damasio (2006) estas reacciones son provocadas por estímulos que aparecen en el entorno. Las emociones tienen un origen fisiológico, neuroquímico, cognitivo y biopsicológico (Greenberg y Paivio, 2007).

Ahora bien, el término de inteligencia emocional (IE) fue abordado a mediados de los noventa por el investigador Daniel Goleman a través de su libro *Inteligencia Emocional* (1995). El autor en su libro propone el Modelo Goleman en el cual resalta cuatro esferas genéricas como elementos importantes en la IE: la autoconciencia, la autogestión, la conciencia social y la gestión de las relaciones.

Aunque Goleman en 1995 popularizó el concepto; años atrás y por primera vez Salovey y Mayer (1990) definieron el término de IE como “La capacidad de entender y controlar las emociones propias y ajenas, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones” (p.189). Durante el mismo año, Mayer, Dipaolo y Salovey (1990) hablaron sobre cómo la cognición y la emoción se vinculan para realizar complejos procesos de información.

Asimismo, en (2013) Mikulic, afirmó que las emociones poco se tienen en cuenta en los centros educativos ya que los aspectos intelectuales y cognitivos son lo principal y más importante en las aulas. De esta manera, es importante resaltar la importancia de abordar la IE desde las instituciones educativas, preparar a los estudiantes para situaciones de conflicto, comunicación y preparación para el campo laboral.

Goleman (1995) mencionó que las personas exitosas personal y labo-ralmente, son aquellas con su inteligencia emocional más desarrolla-

da. Lo anterior, invita a los centros educativos a considerar la implementación de estrategias para el desarrollo de la IE en sus estudiantes.

Aprendizaje y emociones

Las emociones y los sentimientos son indispensables para los procesos de enseñanza y aprendizaje y se requiere de la motivación para lograr en los estudiantes su aprendizaje. Maturana y Verder-Zoller (1993) afirman que “Los seres humanos vivimos en un continuo fluir emocional consensual en el cual aprendemos en nuestra coexistencia en comunidad” (p.14).

Por otro lado, Mora (2013) afirma que el cerebro solo aprende si hay emoción y esto permite lograr en los estudiantes una mayor atención. El autor denomina a la escuela como el lugar perfecto para el aprendizaje, es ahí donde hay socialización e interacción con personas dentro del mismo rango de edad.

De igual forma, para Goleman (1995), las emociones son impulsos que llevan a las personas a actuar y permiten enfrentar la vida en situaciones de la cotidianidad. Años más adelante, Goleman (1998) gracias a sus investigaciones afirma que dentro de los procesos educativos existen dos factores, uno racional y el otro emocional el cual se hace desde los sentimientos y el corazón.

Ahora bien, las emociones no se pueden clasificar en buenas o malas; sin embargo, Casassus (2006) las clasifica en emociones positivas cuando generan sentimientos de placer en situaciones de felicidad o amor; y, en emociones negativas cuando generan sentimientos desagradables en situaciones de amenaza, de miedo, ansiedad, tristeza o asco. Lo anterior, significa que las emociones son eventos biológicos y cognitivos que tienen sentido socialmente.

Asimismo, la relación existente entre el aprendizaje y las emociones también ha sido objeto de estudio de otros autores como Darwin (1872) desde la Teoría Evolucionista sobre las emociones, plantea que las expresiones faciales y los movimientos corporales comunican estados emocionales en situaciones sociales.

Por otro lado, autores como Arnold (1960) a partir de la Teoría Cognitiva, defiende los factores cognitivos como elementos en la reacción emocional. Es decir, el cerebro evalúa el significado del estímulo para luego determinar una acción. Por último, desde la Teoría Neurológica se habla del cerebro emocional o el cerebro del sentir ya que las emociones se producen en el Sistema Límbico; de esta manera (Goleman 1995) menciona que cuando estamos en un momento de furia, amor o miedo, es el cerebro límbico quien domina las acciones.

Metodología

Esta investigación se realizó a través de la metodología de estudio de caso, con un enfoque metodológico mixto y un diseño de investigación acción. La recolección de datos se realizó por medio de encuestas y relatos de los estudiantes a través de la entrevista. Con la aplicación de esta técnica se intentó entrelazar los datos cuantitativos con los datos narrativos obtenidos en las entrevistas.

Hernández, Fernández y Baptista (2006) mencionaron que el enfoque mixto es un proceso que recolecta y analiza datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio para darle respuesta al planteamiento del problema. El enfoque mixto puede utilizar los dos enfoques para darle respuesta a distintas preguntas de investigación.

A su vez, Pereira (2011) afirmó que un estudio mixto tiene inicialmente las mismas funciones que un enfoque cualitativo o cuantitativo.

Por otro lado, para Kemmis y McTaggart (1988) el diseño de investigación acción es una forma de indagación introspectiva colectiva iniciada por personas en situaciones sociales.

La investigación se realizó en una Institución Educativa Oficial ubicada en la ciudad de Cali Valle del Cauca, en la comuna siete, estrato dos. Se seleccionaron para la muestra los 25 estudiantes del décimo grado decimo; 15 mujeres y 10 hombres. Este curso se seleccionó de forma aleatoria entre todos los grados de bachillerato de la institución.

Este capítulo aborda un estudio en el cual se analizan las emociones de los estudiantes de una Institución Educativa Oficial durante la

pandemia y si los resultados académicos durante el año lectivo 2020 se vieron afectados por la emergencia sanitaria.

La encuesta

La encuesta según García (1993) es una técnica que utiliza procedimientos estandarizados de investigación para recoger y analizar una serie de datos de una muestra representativa. A través de la encuesta se pretende explorar, describir o explicar una serie de características. Asimismo, para Sierra (1994) la obtención de datos por medio de la encuesta es el procedimiento sociológico de investigación más importante y el más empleado.

La encuesta se aplicó de forma presencial con los estudiantes y a través de ella se recolectaron datos importantes como las emociones que sintieron al llegar el COVID -19 a Colombia, las emociones durante el confinamiento y datos sobre las cargas académicas y el rendimiento escolar de cada uno.

La entrevista

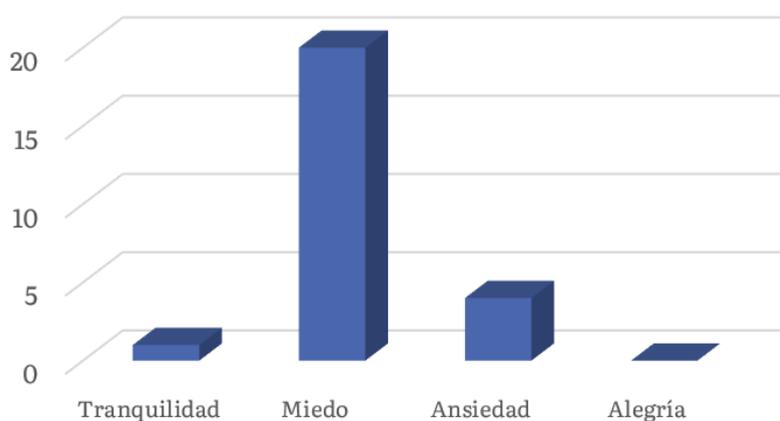
Para Nahoum (1985) la entrevista es un encuentro privado y amable, donde una persona dirige la entrevista y la otra cuenta su historia y responde preguntas relacionadas con el problema a investigar. A su vez, Taylor y Bogan (1986) definieron la entrevista como un encuentro entre el entrevistador y la persona que brinda la información, con el fin de comprender las perspectivas que cada persona tiene respecto a su vida, experiencia o situación.

La entrevista se realizó con el objetivo de obtener más información sobre las emociones que sintieron los estudiantes al inicio y durante de la pandemia y las dificultades académicas que tuvieron a partir de la virtualidad. Se dirigieron preguntas para ahondar en las respuestas de la encuesta con el fin de analizar y entender las vivencias de cada estudiante. También, se abordaron preguntas adicionales para obtener un panorama más amplio sobre las emociones, pensamientos y vivencias de la población estudiantil.

Resultados

A continuación, se presentan los datos recolectados por medio de la encuesta, estos datos se encuentran graficados de forma general. Sin embargo, en cada figura presentada se amplía información tomada de los relatos de cada estudiante mediante la entrevista; esto con el fin de profundizar en el significado de los resultados obtenidos en la encuesta. Además, la definición de cada emoción con mayor prevalencia en cada pregunta; estas definiciones se realizaron bajo la luz de diferentes autores.

Figura 7. ¿Qué sintió al llegar el COVID-19 a Colombia?



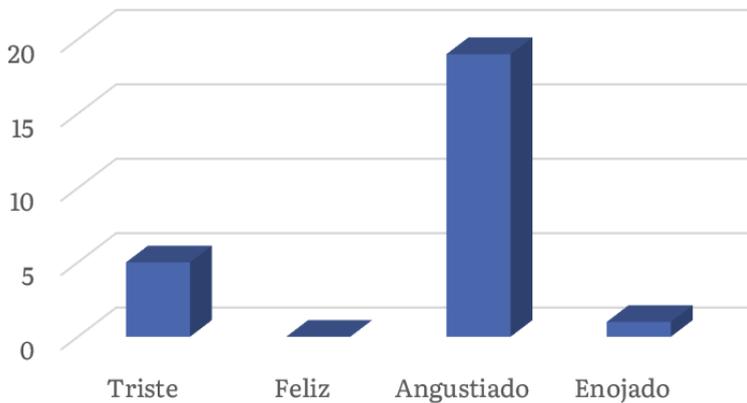
Fuente: Elaboración propia.

Esta pregunta aborda la emoción inicial que sintieron cuando se notificó la llegada del COVID-19 a Colombia. 20 estudiantes afirmaron sentir miedo, 4 ansiedad y 1 tranquilidad. Los estudiantes hablaron del miedo a perder a sus seres queridos, a enfermarse ellos mismos y al confinamiento. Los estudiantes que sintieron ansiedad la relacionaron con el encierro, la pérdida de la vida social, no regresar al colegio y por las constantes noticias de los diferentes países. El estudiante que sintió tranquilidad habló sobre su emoción inicial al pensar que la situación en Colombia no sería grave.

Para Filliozat (2007) el miedo es una reacción del organismo frente al peligro; una señal de alarma frente a las adversidades. El miedo es un

estado de máxima alerta para el cerebro poder analizar la situación. Por otro lado, Muñoz (2009) definió el miedo como la reacción de las personas ante la percepción de una amenaza en el ambiente para buscar autoprotección.

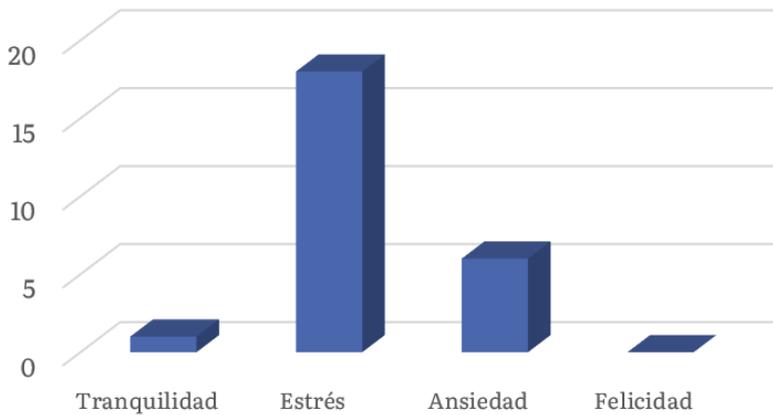
Figura 8. ¿Cómo se sintió durante el confinamiento?



Fuente: Elaboración propia.

Esta pregunta habla directamente del cómo se sintieron los estudiantes durante el tiempo del confinamiento. 19 estudiantes se sintieron angustiados debido al crecimiento de personas contagiadas, el confinamiento les negó la posibilidad de una interacción social con amigos y compañeros y otros se sintieron angustiados por la falta de conexión y herramientas tecnológicas para responder a las clases virtuales. 4 estudiantes mencionaron la tristeza como la emoción que sintieron durante el confinamiento, debido a que tuvieron familiares contagiados dentro del mismo hogar. Finalmente, 1 estudiante sintió enojo debido a la muerte de un familiar cercano.

Suarez (1995) afirmó que la angustia es un sinónimo de ansiedad debido a que se consideran ambos como estados psicológicos displacenteros acompañados de síntomas fisiológicos. La angustia es un desasosiego ante un peligro impreciso. Por otro lado, Ayuso (1988) definió la angustia como una emoción compleja y desagradable que da paso a repercusiones psíquicas y orgánicas en las personas; la angustia es obstructiva y aparece cuando un individuo se siente en amenaza.

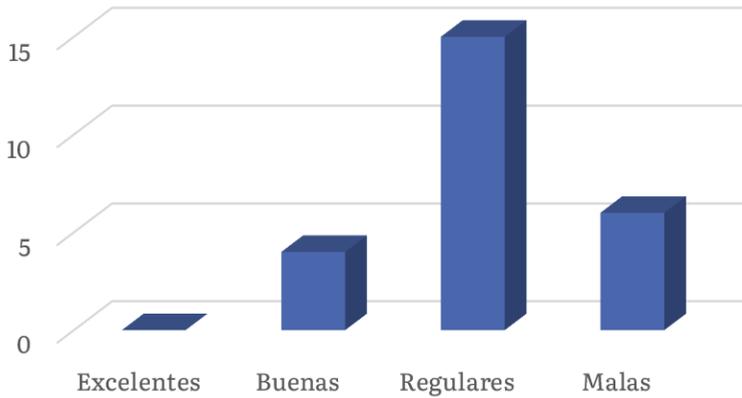
Figura 9. ¿Qué sintió durante las clases virtuales?

Fuente: Elaboración propia.

Esta pregunta hace referencia a la emoción vivenciada durante las clases virtuales. 18 estudiantes sintieron estrés por las actividades diarias. Además, por la falta de conexión, materiales y la poca comprensión en las clases. También, algunos estudiantes mencionaron que se sintieron preocupados por los resultados académicos de ese año lectivo. 6 estudiantes sintieron ansiedad al sentir que no observaban avances en sus aprendizajes y por las calificaciones. Por otro lado, 1 estudiante manifestó sentir tranquilidad debido a que el trabajo desde casa era muy cómodo.

Lazarus y Folkman (1984) afirmaron que el estrés es un proceso adaptativo y de emergencia, siendo importante para la supervivencia de los seres humanos. El estrés es un agente generador de otras emociones. Esta emoción se activa cuando la persona percibe en el ambiente alguna señal de peligro para su bienestar. Por su parte, Olga y Terry (1997) afirmaron que el estrés es algo negativo y perjudicial para el ser humano, ya que genera dolor de cabeza, indigestión, resfriados y dolores en el cuerpo. Los autores, afirmaron que el estrés puede incapacitar a las personas en el ámbito laboral y generar crisis nerviosas, depresión o ansiedad.

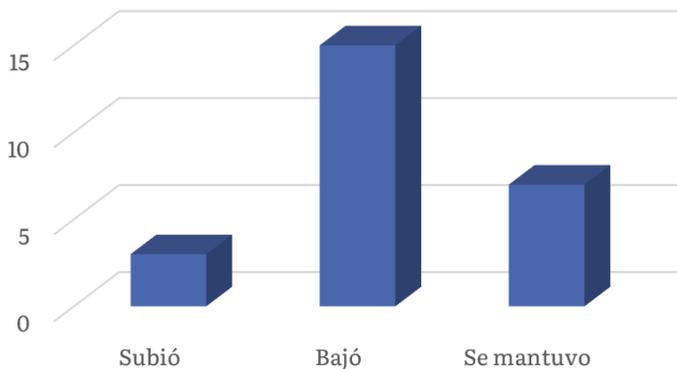
Figura 10. ¿Cómo fueron sus calificaciones en la pandemia?



Fuente: Elaboración propia.

Esta pregunta se enfoca directamente en las calificaciones obtenidas durante la pandemia. Para 15 estudiantes sus notas fueron regulares. 6 tuvieron notas malas y 4 tuvieron notas buenas. Ninguno obtuvo notas excelentes. En sus relatos los estudiantes mencionaban que tuvieron diversas dificultades para responder de forma asertiva a los talleres y clases. Algunos manifestaron no lograr adaptarse a la modalidad online y resaltaron la importancia de estar de forma presencial junto a compañeros y profesores.

Figura 11. ¿Su promedio de notas durante la pandemia, subió, bajó o se mantuvo?



Fuente: Elaboración propia.

El interrogante que se presenta en la figura 5 es acerca del promedio obtenido durante el mismo año lectivo que inició la pandemia. Esta pregunta se formuló con el fin de establecer la relación entre la emergencia sanitaria y el rendimiento académico de los estudiantes. En esta pregunta, para 15 estudiantes su promedio bajó; para 7 se mantuvo y para 3 subió.

Adicional a esto, se realizaron preguntas como: ¿Se sintió desmotivado frente a las clases virtuales?, ¿Presentó dificultades académicas al regresar a la presencialidad?, ¿La carga académica aumentó o disminuyó en la virtualidad? Por un lado, las respuestas más comunes fueron afirmativas sobre la desmotivación frente a las clases, esto debido a la falta de recursos para la conectividad, la preocupación por la emergencia y la escasez económica en el hogar.

Por el otro lado, el porcentaje más alto de respuestas coincidieron en que sí presentaron dificultades al regresar a la presencialidad, puesto que, en virtualidad no obtuvieron las herramientas ni los conocimientos suficientes para alcanzar las competencias del siguiente grado. Finalmente, la mayoría de los estudiantes sintieron que durante la pandemia la carga académica aumentó en comparación al trabajo presencial que venían realizando antes de la llegada del virus al país.

Análisis y discusión

Los estudiantes al conocer la noticia sobre la llegada del COVID-19 a Colombia, sintieron las emociones del miedo y la ansiedad, siendo el miedo la de mayor prevalencia. Posteriormente, debido a la emergencia sanitaria entraron en confinamiento; por tal motivo, las emociones cambiaron a angustia y tristeza, siendo la angustia la del porcentaje más alto.

Al mismo tiempo, se iniciaron las jornadas académicas por medio de clases virtuales y talleres en casa, durante estas actividades académicas los estudiantes vivieron las emociones del estrés y la ansiedad. Para esta pregunta fue el estrés la de mayor porcentaje.

Debido a las diferentes situaciones y emociones que vivieron los estudiantes se puede observar en la figura 4 que las calificaciones durante la emergencia sanitaria y la virtualidad fueron regulares, este ítem obtuvo el porcentaje más alto, seguido de las calificaciones malas y una mínima parte obtuvo buenas calificaciones. Ahora bien, en la figura 5 se habla acerca del promedio de notas al finalizar el año lectivo, en esta pregunta se puede observar que la mayor cantidad de estudiantes bajó su promedio, 7 estudiantes mantuvieron su promedio y solo 3 estudiantes lograron subirlo.

Casassus (2006) clasificó las emociones en positivas cuando hay sentimientos de placer y en negativas cuando hay sentimientos desagradables. Esto permite evidenciar en los resultados que, a partir de la llegada del virus, los estudiantes empezaron a sentir emociones negativas.

En la misma línea, es importante retomar a Olga y Terry (1997) cuando afirman que el estrés genera dolores en el cuerpo, indigestión y puede incapacitar a las personas, además, de generar crisis de nervios, depresión o ansiedad. Lo anterior, permite relacionar estos estados con los resultados en las calificaciones y promedio de notas finales.

A su vez, esta afirmación se respalda bajo a la afirmación de Suarez (1995) al hablar de la angustia como un estado psicológico que se acompaña de síntomas fisiológicos. Ayuco (1988) mencionó la angustia como una emoción obstructiva, por lo tanto, se relaciona con el bloqueo en el aprendizaje y la falta de motivación en las actividades académicas. Esta desmotivación se vio reflejada en los relatos de los estudiantes por medio de la entrevista. La mayor preocupación se inclinó hacia el contagio o pérdida de un familiar, las cargas académicas, la falta de recursos para la conectividad y dar respuesta a las obligaciones escolares, la falta de comprensión de los temas abordados por los maestros, el encierro y la falta de interacción social.

Aunque todos estos factores incidieron en la desmotivación, la preocupación constante y las emociones negativas de los estudiantes y se vio reflejado en el rendimiento académico. Mora (2013) en su

conocida frase “El cerebro aprende si hay emoción” nos da a entender que sin las emociones positivas el aprendizaje no se da naturalmente.

De igual forma, las respuestas de los estudiantes a preguntas como: ¿Se sintió desmotivado frente a las clases virtuales?, ¿Presentó dificultades académicas al regresar a la presencialidad?, ¿La carga académica aumentó o disminuyó en la virtualidad?, permitieron obtener un panorama más amplio sobre las emociones, los pensamientos y vivencias de los estudiantes durante el primer año de pandemia afectándoles de forma significativa en los resultados académicos.

Conclusiones

Frente al COVID-19 y la virtualidad académica se logra evidenciar primero, no hubo igualdad de condiciones, puesto que algunos estudiantes de la institución no contaban con conexión a internet o una herramienta tecnológica para participar de las clases. Segundo, los estudiantes sentían preocupación por el contagio de sus familiares, el confinamiento y la falta de interacción social. Por último, algunos no lograron tener un aprendizaje significativo durante el tiempo de virtualidad escolar. Lo anterior, generó en ellos diferentes emociones negativas que se vieron reflejadas en las bajas calificaciones y el promedio de notas al finalizar el año lectivo.

En conclusión, durante una emergencia sanitaria como la que vivió el mundo debido al COVID-19 se deben realizar adaptaciones curriculares, sensibilizar a docentes y directivos frente a las dificultades emocionales de los estudiantes en tiempo de crisis, flexibilizar los requerimientos académicos, apoyar a los estudiantes de bajo recursos.

Finalmente, el gobierno debe brindar apoyo psicosocial a los estudiantes que se vieron afectados emocionalmente, con el fin de brindarles las herramientas necesarias para recuperar las habilidades académicas que se perdieron durante la pandemia y obtener un bienestar emocional.

Por otro lado, es importante reconocer la importancia y la relación de las emociones para el aprendizaje. Además, realizar un trabajo intensivo de formación en inteligencia emocional dentro de todas las instituciones. Con el objetivo de fortalecer a los estudiantes emocionalmente para que puedan responder asertivamente a las dificultades o crisis que se puedan presentar.

Referencias bibliográficas

- Arnold, M. (1960). *Emotions and Personality*. New York: Columbia University Press
- Ayuso, J. L. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo
- Damasio, A. (2006). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Darwin, C.R. (1872/1965). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. Chicago: University of Chicago Press.
- Fernández, I., Beristain, C.M., & Páez, D. (1999). *Emociones y conductas colectivas en catástrofes: ansiedad y rumor, miedo y conductas de pánico*. Valencia: Promolibro
- Filliozat, I. (2007). *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. Barcelona: Urano.
- García Ferrando M. La encuesta. En: Garcia M, Ibáñez J, Alvira F. *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid: Alianza Universidad Textos, 1993; p. 141-70.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia Emocional*. Editorial Kairos. Barcelona.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2007). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós

- Halpern, H. A., Canale, J. R., Grant, B. L., & Bellamy, C.A. (1973). A System Crisis Approach to Family Treatment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 5, 87-94. doi:10.1111/j.1752-0606.1979.tb01270.x
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4a ed). México: McGraw Hill.
- Kemmis, S. y McTaggart, R. (1988). *Cómo planificar la investigación acción*. Laertes. Barcelona.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company
- Maturana H. y Verder-Zöllner, G. (1993). *Amor y Juego*. Chile
- Mayer, J. D., DiPaolo, M. T. & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of personality Assessment*, 54, pp. 772-781.
- Mikulic, I. M^a. (2013). La educación emocional y social en Argentina: entre certezas y esperanzas. En C. Clouder (coord.) *Educación Emocional y social. Análisis Internacional*. Santander: Fundación Botín.
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación. Solo se aprende aquello que se ama*. Madrid: Alianza
- Muñoz Polit, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México: IHPG
- Nahoum, C. (1961). *La entrevista psicológica*. Buenos aires: Kapelusz
- Olga, G. & Terry, L. (1997). *Superar el estrés*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Organización Mundial de la Salud. (2003). *La salud mental en las emergencias. Aspectos mentales y sociales de la salud de poblaciones expuestas a factores estresantes extremos*. Ginebra: OMS.
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, XV (1), 15–29. Retrieved from <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/867>

- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. *Imagination, Cognition y Personality*, 9, pp. 185-211.
- Sierra Bravo R. *Técnicas de Investigación social*. Madrid: Paraninfo, 1994.
- Suárez Richards, M. (1995). *Introducción a la psiquiatría*. Buenos Aires, Argentina: Salerno.
- Taylor, J. y Bodgan, H. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Paidós.

