

NARRATIVAS EN PANDEMIA: UN ENFOQUE DESDE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.

NARRATIVES IN PANDEMIC: AN APPROACH FROM EMOTIONAL EDUCATION.

Annyulie Rodríguez ¹

RCID: <https://orcid.org/0000-0001-6234-2629>

RESUMEN.

El presente escrito surge desde la preocupación y el análisis de los acontecimientos emocionales vividos en la pandemia por el Covid-19, su influencia en los comportamientos de los niños, jóvenes y adultos desde las aulas de clases, reflejan frustración, impotencia y tristeza, que son una de las consecuencias vividas por el duelo, el abandono y la migración. La realidad venezolana demuestra un aumento considerable de personas con depresión y los suicidios que lamentablemente forman parte de las noticias mensuales. De igual forma, suena paradójico decir que aunque en el 2008 Venezuela tiene el Récords Guinness como el país con la población más feliz del mundo, la realidad demuestra lo contrario. Por tal motivo, el objetivo de este artículo es demostrar las narrativas vividas en pandemia y la situación actual de las relaciones interpersonales en el aula de clases, proponiendo como alternativa un enfoque desde la educación emocional.

Palabras claves: educación emocional, bienestar, resiliencia.

ABSTRACT

This writing arises from the concern and analysis of the emotional events experienced in the Covid-19 pandemic, its influence on the behavior of children, youth and adults from the classroom, reflects frustration, helplessness and sadness, which they are one of the consequences experienced by mourning, abandonment and migration. Society in general demands to continue with academic and work activities, regardless of the emotional state of individuals. The Venezuelan reality shows a

¹ Profesora de la Facultad Humanidades. Estudiante del Doctorado en Ciencias Humanas. Correo electrónico: annyulierrc@gmail.com

considerable increase in people with depression and suicides that unfortunately are part of the monthly news. Similarly, it sounds paradoxical to say that although in 2008 Venezuela held Guinness Records as the country with the happiest population in the world, reality shows otherwise. For this reason, the objective of this article is to demonstrate from the narratives experienced in the pandemic the current situation of interpersonal relationships in the classroom, proposing an approach from emotional education as an alternative.

Key words: emotional education, well-being, resilience.

Iniciando el Camino

Cada vez que se inicia un camino, encontramos impedimentos para llegar al destino propuesto, por ejemplo; si lo hacemos en lugares con espesa y abundante vegetación, tendremos que contar con la indumentaria y herramientas adecuadas para transitarlo, igualmente para emprender un negocio se debería disponer de un proyecto, capital y recurso humano, entre otros. Asimismo para cualquier actividad que se desee comenzar, es necesario seguir la ruta correcta despejar el camino y ver con claridad nuestro destino final.

En atención a ello se hace necesario conocer el camino (diagnóstico – conocimiento), por el cual se va a transitar, asimismo un plan de trabajo para no desviarse (método – metodología), disponer de los implementos necesarios para seguir avanzando (fuentes – investigación), y por supuesto la voluntad (estimulo – motivación) para recorrerlo y lograr lo previsto inicialmente (alcance de los objetivos). Por esta razón se presenta a continuación una manera diferente de mostrar la investigación, siguiendo un camino, tal vez, poco común, pero que servirá de apoyo para entender lo suscitado en pandemia.

En el caso particular se pretende escribir una serie de narraciones desde la educación emocional, situaciones vivenciales, que serán descritas sin mencionar la identidad de las personas involucradas, ni los espacios donde se generaron. Por lo tanto se propone emplear la idea de narrativas, entendiéndola, como uno de los géneros literarios que pretende según Contreras (2017) ir más allá de representar “la experiencia sino enriquecerla y transformarla”.

El presente ejercicio escrito tiene como finalidad dar una revisión bibliográfica sobre la educación emocional y las narraciones observadas dentro de las aulas de

clases. Es conveniente determinar, como se encuentran las emociones de niños, jóvenes y adultos de diferentes modalidades educativas después de regresar del confinamiento.

Pandemia: lo oscuro del camino.

La historia de la humanidad nos señala que ha estado sumergida en virus, pandemias y endemias, asimismo que numerosas enfermedades están presentes en todos los períodos de nuestra vida, algunas se caracterizan por estar tiempos prolongados, otras su lapsos de duración han sido más cortos. Por tal motivo, es el sistema inmune que actuará de acuerdo al organismo de cada persona de forma individual junto a los padecimientos.

Es por ello, que los seres humanos han venido superando virus emergentes y reemergentes, los efectos, sus repercusiones, los retos y desafíos, hechos que de alguna manera, dejan una visión diferente de la realidad, intentando buscar por todos los medios, enmendar las situaciones que generaron adversidades. Asimismo, de lo ocurrido en pandemia, surgen a la par interrogantes, tales como: ¿Cuáles son las consecuencias en la familia?, ¿Qué tipo de ciudadano encontraremos?, ¿Nos conseguiremos con la misma escuela, los mismos profesores y estudiantes?, entre otras interrogantes, ¿Qué tipo de sociedad encontraremos?

En esta misma perspectiva, se intenta analizar las múltiples experiencias vividas en la pandemia, originadas por el Covid-19, que ocasionaron entre otras cosas, desestabilidad en las familias, en el cual, los niños, adolescentes y adultos vivieron momentos de angustia e incertidumbre, siendo parte del día a día, el duelo, desempleo, soledad, divorcios, ausencias, entre otros. De igual forma, los panoramas más observados de estos escenarios permiten que el interior del ser se manifieste y sus sentimientos se hagan presentes, dicho en un lenguaje coloquial “esto de la pandemia sacó lo mejor o lo peor de las personas”. Habiendo carencias afectivas, la desestabilidad en los hogares, problemas económicos, a todo se le daba lectura en las redes sociales, aunado a esto, la violencia se muestra nuevamente, pero en su mayor expresión, la guerra entre Ucrania y Rusia, las noticias de maltrato infantil, acoso escolar, los inmigrantes esperando ser recibidos en algún país, suicidios por doquier, forman parte, lamentablemente, de nuestra cotidianidad.

En relación a lo arriba indicado, se menciona que la sociedad está envuelta en una constante crisis, pasando a ser nuestro diario vivir, es decir, es común la incertidumbre, la angustia, y todo ello ya no es una sorpresa, resultando entonces, que sin previo aviso, pasamos constantemente de un estado emocional a otro, sin equilibrio, mucho menos control de nuestras acciones, generando crisis. Al respecto De Rivera (2012, p. 22) describe, por ejemplo, las Crisis como: “una interrupción en la continuidad de un proceso, a partir de la cual, si éste prosigue, lo hace de manera diferente a como lo había hecho hasta entonces”. Mientras existan las dificultades hay que vivirlas por muy dolorosas que sean, es nuestra única forma para buscar soluciones, resolver los conflictos, siendo resilientes, dando respuesta oportuna y necesaria a las emociones.

Los efectos sociales económicos, sociales y políticos, no se escapan del ciudadano común, que desde su espacio quizás estará gritando en silencio ¡Ayuda!, tal vez solo habrá que establecer ¿Dónde se encuentra la verdadera emergencia?, ¿Cómo se encuentra la salud mental?, Cuando hemos sido impactados por un acontecimiento importante que tocó nuestras emociones negativas de: tristeza, la ira, desesperación, impotencia, en algunos casos desesperanza.

El organismo ejerce como modo de defensa, para enfrentar las amenazas, a la par con un sistema inmune que lucha para contrarrestar los síntomas y los altos costos de los tratamientos para enfrentar el virus, en otras palabras, nuestro cuerpo manifiesta acciones en la búsqueda de respuestas para satisfacer necesidades de todo tipo, según Colbert (2006, p.20) “Las reacciones ante el estrés son los modos en que nuestros cuerpos procesan y liberan tanto las emociones como los elementos físicos”. El estrés, el temor, la ansiedad causada por el confinamiento, son unas de las alarmas que estuvieron presentes de manera negativa, en definitiva, nuestras emociones y el manejo de ellas determinarán nuestras conductas y el efecto psicológico a la salud. En estos términos se explicará brevemente algunas ideas relacionadas con la educación, pretendiendo desde este campo, presentar la emoción como una alternativa, optima, valedera, durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

La educación emocional: un camino con barreras.

Estar abiertos a educar bajo nuevas maneras de enseñar, genera polémica, estas propuestas desde las emociones suelen subestimarse en el área educativa, puede verse como algo de abordar los psicólogos, psiquiatras y terapeutas, es importante aclarar que tampoco es tarea del docente diagnosticar casos clínicos ni mucho menos emitir diagnósticos, La educación emocional según lo expresa Bisquerra (2011,p.7) “son las competencias emocionales, el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Asimismo su intervención es bajo las estrategias de enseñanza y aprendizaje, a tal fin que sea preventiva, mediadora con sus estudiantes y familiares.

Se podría resumir a continuación una serie de definiciones de diferentes autores y sus perspectivas sobre ¿Qué son las emociones? según Goleman (1996 p.16) las especifica como: “impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución”. Estos estímulos dan respuestas a situaciones causadas por el entorno con la intención de ejercer una acción. Del mismo modo Esquivel (2001, p.10) afirma que: “Las emociones se viven, se sienten, se reconocen, pero sólo una parte de ellas se puede expresar en palabras o conceptos”. En relación con lo expuesto vivir la emoción es lo que conecta al hombre con sus sentidos tanto de forma externa (comportamientos, acciones y sensaciones) e interna (memoria - recuerdos).

Igualmente Navarro (1999, p.21) conceptualiza: “las emociones son como lentes de colores, más o menos brillantes, tristes o alegres, que matizan nuestras percepciones y dan rumbo a nuestras acciones”. Detenerse a reflexionar en las emociones, los matices en diferentes escalas que abordan una gama de sentimientos, vinculados con acontecimientos, determinados por rasgos de la personalidad, el carácter, influenciados por la familia, la sociedad y la cultura, son el reflejo de conductas propias de cada individuo.

Construir competencias emocionales desde la sociedad y la cultura son una de las barreras encontradas, es por esa razón que Esquivel (2001, p. 11) explica en estos tiempos: “se estimulan los extremos de individualismo, que en realidad no son más que máscaras patéticas de una sociedad «moderna» a la que le estorban las emociones”. Al hablar sobre las emociones estamos constantemente siendo

señalados por los familiares, amigos o personas que nos rodean, esta “prohibido llorar” a los niños se les indica desde muy pequeños que llorar es malo “los hombres no lloran” pareciera que fuese una orden más que un consejo contener el llanto.

En la primera infancia los padres suelen subestimar las emociones del niño o la niña, “no llores por eso”, García (2013, p. 8) explica que: “El pensamiento adulto es muy diferente al pensamiento infantil: los niños dominan en el campo emocional y, en cambio, los adultos dominamos en el campo racional”. Es un abismo el hecho que respondamos diferentes, para el niño expresar sus emociones o sentimientos, subyace como algo biológico produciéndose de manera natural, mientras el adulto debe pensar en cómo ocultarlas para evitar ser cuestionado o lastimado y esto tiene sus consecuencias, el no exteriorizar lo que sentimos, origina depresión, ansiedad, estrés y baja autoestima. Si bien es importante buscar el equilibrio en las emociones es necesario, enseñar desde muy temprano como identificarlas para luego auto regularlas.

Otras de las barreras encontradas, es la ausencia de preparación del docente con respecto a la educación emocional las estrategias didácticas para aplicarlas en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Ahora bien, en los currículos de educación no aborda este tema en la planificación, tema que por su relevancia, pudiera convertirse en un fundamento teórico para considerar en el análisis habitual en las aulas, en nuestra práctica docente. Por tal razón, la UNESCO (2020) propone enseñar las habilidades emocionales en las escuelas, de forma preventiva e impulsar el bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes, durante las horas de clases, ayudando seguramente a evitar el estrés, la depresión, la ansiedad entre otros problemas. Se recomienda buscar las estrategias necesarias para el buen desarrollo de la salud mental. De igual forma, dicho organismo insta a preparar al docente sobre la educación emocional y su inclusión en los currículos de todos los niveles educativos.

Si bien este informe era para la pandemia, en Venezuela el Ministerio del Poder Popular para la Educación ejecutó sólo planes vinculados con las medidas de bioseguridad (uso del tapabocas, lavado de las manos), ya para el año escolar 2022-2023, los diferentes niveles educativos dependientes de este ente gubernamental,

preescolar, primaria hasta media general, iniciaron los horarios regulares de clases, asistiendo todos los días.

A continuación se muestra algunas situaciones ocurridas al inicio de las clases luego de la pandemia, en donde se resalta ciertas particularidades observadas en actividades que se desarrollaron en aulas de primaria, media general y aún con estudiantes de educación superior.

En primer lugar se presenta un ejemplo suscitado en un salón de primaria, en donde, se solicita una clase de educación emocional para los niños de 4to. grado del municipio Libertador del estado Mérida (se evitan ofrecer más datos de la institución educativa por resguardo a los menores de edad). Petición que se formula, en razón de comenzar con regularidad la asistencia a clases, luego de un confinamiento tan prolongado de un poco más de un año, la docente del aula, observó en reiteradas oportunidades, dificultades en las relaciones interpersonales, además al presentarse cualquier conflicto entre los infantes se molestaban con facilidad, recurriendo a la amenaza, usando palabras ofensivas hasta golpearse. Todo ello motivo a buscar el apoyo y las orientaciones necesarias, para socavar los problemas, dando así respuesta a cada una de las familias afectadas, que en definitiva estaban todas afectadas.

La actividad en el aula se desarrolló de la siguiente manera: al comenzar se realizó una dinámica donde todos (niños, docentes y directivos), observaron un vídeo titulado Roto yesHEis, bajado de youtube, en él se expresa los diferentes comportamientos de la vida diaria, que sin imaginarlo, por muy pequeños y/o insignificantes que sean, ocasionan daños emocionales a otros. Al finalizar el video que tiene una duración de 2 minutos, 59 segundos, el ambiente en el aula cambia repentinamente, porque para mayor sorpresa de los expositores, casi todo el grupo (incluyendo docentes y directivos), estaban llorando, al preguntarles de forma individual ¿Por qué lloras? Respondían semejante a lo ocurrido en la proyección, “también tengo el corazón roto”. Entre las cosas que decían era: Mi abuelo murió en la pandemia (era una buena parte de los niños), mis padres se divorciaron en pandemia, mi mamá se fue del país. Siendo característico en la mayoría de sus expresiones, la tristeza, el dolor, la soledad y decepción.

El ejemplo anterior nos demuestra, un escenario en la cual, ocurrió la incorporación a las actividades académicas en las escuelas. En referencia al ámbito

laboral fue gradualmente, pero también salió a relucir sentimientos y las emociones que aún siguen presentes. Los cuestionamientos florecen, la incertidumbre pudo incrementar en algunos lugares, pero ¿Podría todo seguir igual? No se orientó de manera oficial sobre esta situación, se dejó pasar, ¿No hay responsables? ¿Acaso no era importante preparar (nos), para asumir de otra manera, los casos tan agudos presentados en la escuela? O la respuesta tenía quedarla cada quien. Es motivo de analizar y promover instancias para ver realmente qué sucedió, sobre todo con la población más vulnerable, que para el contexto en el cual se mueve Venezuela todos pasamos a ser vulnerables. Después de todos estos acontecimientos, es necesario considerar todo aquello que nos ayude a la educación correcta de los niños, es por eso que García (2013, p.8) considera: “Las emociones orientan la mayor parte de la conducta infantil, por ese motivo es tan importante ayudar a nuestros niños y niñas a gestionar sus emociones”.

En tal sentido, es recomendable fortalecer el autoestima en los niños a través de del lenguaje verbal o escrito Castanyer (1996, p.154) recomienda: “El refuerzo social, es decir, la atención y valoración verbal y no verbal que recibamos, es el más poderoso y tiene un efecto mucho mayor que cualquier premio material que demos a la persona”. Esto quiere decir ante un estímulo positivo constante, habrá una respuesta, sin juicios de valor que descalifiquen constantemente al niño.

En este mismo orden de ideas, destacamos el caso de los adolescentes, que tampoco ha sido fácil, su estructura de hogar se desmorona, o simplemente ha dejado de existir. Por ejemplo, muchos docentes manifiestan que sus estudiantes han sido dejados solos en sus casas pues sus padres se fueron del país, financiándoles desde el exterior, no sólo sus estudios, sino también su modo de vida, incluyendo su alimentación. Otros quieren trabajar y no estudiar para ayudar con la situación económica a su familia, a diferencia de algunos que reúnen dinero para emigrar. El adolescente puede pasar por episodios de ansiedad, ataques de pánico o depresión por las situaciones mencionadas, tal vez las personas más cercanas, puedan ayudarlo a buscar soluciones tempranas, afectivas que lo involucren con el seno familiar.

Por consiguiente, es necesario considerar en nuestro análisis reflexivo, que lo vivido durante la infancia, es determinante en el comportamiento de los jóvenes, ya que, es en esta etapa donde se ven reflejadas las carencias afectivas, acontecimientos traumáticos, la indiferencia o el abandono, entre otras. Es así como

Arredondo (2011, p. 109) explica: “Si el adolescente no cuenta con un buen ambiente en su casa, lo buscará en otro lugar, en donde haya distracciones, gozo y emociones”. Es lamentable como se acude a vías de escape en lugares inapropiados, refugiándose muchas veces en el alcohol, las drogas o actividades que comprometen su integridad física y moral. Las redes de apoyo (psicólogos), fundaciones de ayuda a las familias, los organismos pertinentes por parte del estado, junto a instituciones educativas tienen el deber de buscar soluciones adecuadas para apoyarlos, sin embargo, tal vez por todo lo acontecido en el país, no son atendidos y actualmente la propia familia prefiere mantenerlos ocupados (en la mayoría de los casos trabajando), para solucionar lo prioritario, como lo es la alimentación.

Hace poco circulaba por las redes sociales, como unas adolescentes se golpeaban a la salida del liceo, era bastante impresionante ver como el resto de sus compañeros grababan la trágica escena, y casi todos mostrando el uniforme respectivo de la institución educativa, sobre los cuales, cada vez que una de ellas impactaba la cabeza de la otra contra el pavimento, los demás aplaudían, inclusive. Esto solamente por citar un caso, pero ha sido de manera reiterada, la expresión de violencia por parte de estudiantes de media general, que dentro del propio recinto o fuera de él, interiorizan los graves problemas sociales que embarga a Venezuela.

Se pueden sacar varias interrogantes de ese momento ¿Cuál fue el problema que ocurrió para llegar a la violencia física? ¿Dónde quedó la comunicación?, ¿Qué está sucediendo en el hogar para que esas adolescentes lleguen hasta ese extremo? Pero allí se expresa algo aún más preocupante el placer que siente el que graba y es capaz de subir ese video a las redes sociales. Como enfatizan: (Rodicio, Iglesias, 2011, p. 57) “El mofarse de otros, separar, o agredirles por no ser iguales, suele ser una forma de llamar la atención y de obtener un reconocimiento social”. Estos autores nos mencionan que estos tipos de acciones buscan ganarse la aceptación de un grupo social y recurrir al maltrato es imponerse, generando admiración a sus espectadores.

Por otro lado, en una clase con estudiantes de pregrado de la universidad, una estudiante de altas calificaciones comenzó de manera recurrente a dejar de cumplir con sus asignaciones, mostrando desmotivación, manifestando un comportamiento y lenguaje corporal inadecuado, donde la tristeza, la agobiaba de forma contundente. Al abordarla para conocer su situación, manifestó estar en depresión, problemas personales, inclusive el deseo de acabar con su vida. Todo producto de un

rompimiento en su relación sentimental y por si fuera poco, su madre con una enfermedad terminal, fueron los detonantes para casi abandonarlo todo. En ese momento de intercambio verbal y al querer compartirlo con el resto de las compañeras, sobrevino la tristeza, el abandono y el duelo se apoderaron del lugar.

Es ese vacío existencial que conlleva a la depresión, se pierde el sentido de la vida, la motivación, el deseo de vivir. Frankl (1991, p.109) explica que el: "...vacío existencial se manifiesta enmascarado con diversas caretas y disfraces", es silencioso no nos damos cuenta, hasta que se vuelve una realidad, como él mismo lo expresa, "el adormecimiento de las emociones es la apatía" la desmotivación, la tristeza, el sentirse que nada vale la pena. Pueden ser innumerables las razones, que quizás nos conllevan a pensar que nada está sucediendo, pero es "una bomba de tiempo", y cuando somos conscientes de ello o hasta inconscientes, ya es demasiado tarde.

Cabe destacar, si desde ahora incluimos en los niveles educativos la educación emocional como una alternativa para nuestro aprendizaje a modo de prevención, facilitaría la búsqueda de herramientas para lograr el equilibrio y la conciencia emocional, desde las habilidades sociales y el autoestima, preparar al docente para que incluya este tema en sus planificaciones con la intención de alcanzar el bienestar, para mejorar las relaciones interpersonales, la comunicación asertiva, la confianza y el acoso escolar.

Existe resistencia por parte del docente venezolano en cambiar la didáctica con la que se encuentra trabajando, pero es relevante preguntarse en la actualidad ¿Cómo se encuentra la salud mental del maestro o él profesor? las preocupaciones, el estrés, el exceso de trabajo y el salario, este último que impide llevar una alimentación balanceada, comprar medicamentos y mucho menos recrearse, salir de vacaciones, en estos momentos es algo inimaginable. Lo anterior son motivos suficientes para estar desmotivados, alcanzar un clima armónico dependerán en gran medida del bienestar emocional del docente.

Bienestar emocional: una luz en el camino

El bienestar emocional ¿Cómo Alcanzarlo? Evidentemente la calma, la paz y la tranquilidad, es algo que en estos tiempos parecería difícil de alcanzar, el ritmo de vida acelerado, las múltiples ocupaciones, son quizás el centro dentro de tantos

problemas, llámese sociales, políticos, económicos, de índole familiar. Igualmente las noticias, que más allá de informar, en ocasiones, parecería buscar desestabilidad en la personas para descontrolar o angustiar sobre lo que se está leyendo. Desde la posición de Frankl (1991, p.111) "Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar." La capacidad de reinventarse, siendo resilientes, reescribir la historia individual, para corregir el pasado, contrarrestar los pensamientos negativos a positivos, encontrar la razón de ser, es una sólida opción a tomar sin mirar a ningún lado, entendiendo las fortalezas y virtudes personales. La resiliencia enfocada a enfrentar desde la persona que ha vivido episodios traumáticos en la vida u acontecimientos, en donde se demuestra una clara afectación de las emociones y aun así decide continuar, adaptarse a la nueva forma de vivir. Existen algunos films que abordan el tema de la resiliencia, una de ellas es *¿Dónde quedó el amor?* Dirigida por Matt Williams y basada en la novela de Bilie Letts *en el año 2000*.

Reflexiones en el camino.

Es crucial, que la educación emocional llegue a los espacios educativos, el ofrecer un programa de entrenamiento para la orientación a los docentes o profesores universitarios, con el fin de facilitar las estrategias para promover las emociones, la resiliencia, el bienestar emocional, con el fin de organizar ambientes flexibles para desarrollar las relaciones *sócio-afectivas*. Desde el punto de vista de Seligman (2017, p. 44) "Todas las emociones tienen un componente sentimental, uno sensorial, uno de reflexión y uno de acción" en otras palabras las reacciones provocadas por una emoción se supeditan con todo el cuerpo, desde los sentidos, lo cognitivo, lo físico hasta lo espiritual, del tal modo que si se es consciente de todo esto, sería el punto de partida para lograr los "frutos deseados" las emociones autoconscientes y evaluativas, desde la motivación al logro, el humor, las expectativas del presente y el futuro, el cambio de actitud, entre otros. Son piezas fundamentales para el cambio de visión, con la plena visión de lograr una vida cargada de propósitos y progresos. Finalmente, surge una interrogante de todo esto *¿Se pueden condicionar las emociones desde la educación?*, para responder esta pregunta se tendría que incidir en los factores temperamentales y ambientales. En definitiva queda un camino por recorrer, con innumerables motivos para seguir con esta propuesta desde los obstáculos, la maleza y todo lo que se pueda encontrar en el camino sólo para: transformar y progresar.

REFERENCIAS

- Arredondo, J. (2011) Adolescencia: Cómo entender a tu hijo. Edicionesb.mx. México.
- Bisquerra, R. (2011) Educación Emocional: Propuestas para educadores y familias. Editorial Desclée de Brouwer. España.
- Castanyer, O. (1996) La asertividad: la expresión para una sana autoestima. Editorial Desclée de Brouwer. España
- Colbert, D (2006) Emociones que matan. Editorial Betania. Estados Unidos
- Contreras, J. (2017) Enseñas tejiendo relaciones. Una aproximación narrativa a los docentes y a sus clases de educación infantil y primaria. <https://books.google.co.ve/books?id=n5ojEAAAQBAJ&pg=PT22&dq=investigaci%C3%B3n+narrativa&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwiysDbtLr7AhXPQTABHa2LDA04ChC7BXoECAkQBw#v=onepage&q=investigaci%C3%B3n%20narrativa&f=>
- De Rivera, L (2012) Crisis Emocionales: Estrés, Trauma y Resiliencia. Instituto de Psicoterapia de Madrid.
- Esquivel, L. (2001) El libro de las emociones. Son de la razón sin corazón. 1a. edición virtuale-libro.net
- Frankl, V. (1991) El hombre en busca de sentido. Editorial Herder. Barcelona.
- García, C. (2013) Educación emocional en la infancia Una guía de orientación para el 1r ciclo de Ed. Infantil. Edúkame contenidos y servicios educativos S.L. Editorial Edukame. España.
- Goleman, D, (1996) Inteligencia Emocional. Editorial Kairos. España.
- Navarro, R. (1999) Las emociones en el cuerpo. Editorial Pax. México. Ediciones B, S. A
- Rodicio, M. Iglesias, M. (2011) Acoso Escolar: Diagnóstico y Prevención. Grupo Editorial Biblioteca Nueva. Madrid.
- Seligman, M. (2017) La Auténtica Felicidad. España.
- Unesco (2020) La educación emocional, clave para la enseñanza-aprendizaje en tiempos de coronavirus. <https://otrasvoceseneducacion.org/archivos/3617954147211297> yesHEis Latin America (2020) ¿Te han roto el corazón? [Video].Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=a0ZQ9zIqbo8&t=14s&ab_channel=yesHEisLatinAmerica