

RECIBIDO: 21 DE MAYO DE 2026. REVISADO: 7 DE JUNIO DE 2026. ACEPTADO: 12 DE JUNIO DE 2026.

RESILIENCIA: PILAR DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y ESENCIAL DENTRO DEL AULA

*RESILIENCE: ESSENTIAL WITHIN THE CLASSROOM
AND A PILLAR OF EMOTIONAL EDUCATION*

Dra. Mónica Alejandra Degante Reyes

Doctora en Educación

Docente Investigador, de la Benemérita

Universidad Autónoma de Puebla

monica.degante@correo.buap.mx

ORCID: 0009-0000-1873-2961

Puebla, México

RESUMEN

Bisquerra, afirma "La Educación Emocional (EE) es una innovación psicopedagógica que responde a las necesidades sociales que no quedan atendidas en las materias académicas ordinarias. Su objetivo es desarrollar competencias emocionales, básicas para la vida. Asimismo, afirma que la "Resiliencia es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a las condiciones adversas de la vida". Ante los comportamientos de crisis, ansiedad, falta de límites, miedo, falta de manejo emocional y depresión, presentes en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Ante esta problemática se crea alternativamente con las clases, el "Curso – Taller "Siento, Pienso, Suelto, Sano" con estrategias pedagógicas y de formación emocional; se trabajó con 150 estudiantes, para desarrollar habilidades, actitudes y comportamientos positivos donde gestionan recursos emocionales, cognitivos y afectivos, cuyos resultados sugieren que estas bases conformarán un profesional con recursos de contención interna y flexibilidad que les permitirá desarrollar la salud mental y la responsabilidad social.

Palabras clave: Educación emocional; Resiliencia; Habilidades; Actitudes; Comportamientos; Recursos

ABSTRACT

Bisquerra states, "Emotional Education (EE) is a psychopedagogical innovation that responds to social needs not addressed in ordinary academic subjects. Its objective is to develop emotional competencies, essential for life. She also affirms that "Resilience is the capacity a person has to successfully cope with life's adverse conditions." In response to the crisis behaviors, anxiety, lack of boundaries, fear, poor emotional management, and depression present in students of the Psychology Faculty at the Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, the "I Feel, I Think, I Release, I Heal" Course-Workshop was created as an alternative to regular classes. This workshop, employing pedagogical and emotional training strategies, worked with 150 students to develop skills, attitudes, and positive behaviors in managing emotional, cognitive, and affective resources. The results suggest that these foundations will shape professionals with internal resources and flexibility, enabling them to develop mental health and social responsibility.

Keywords: Emotional education; Resilience; Skills; Attitudes; Behaviors; Resources

INTRODUCCIÓN



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013-2020), “una de cada seis personas tiene entre 10 y 19

años. La adolescencia es una etapa de crecimiento y formación. Los cambios físicos, emocionales y sociales, como la exposición a la pobreza, el maltrato y la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean más vulnerables a los problemas de salud mental. Proteger a este grupo etario de las adversidades, ayudarles en su aprendizaje social y afectivo, promover su bienestar psicológico y asegurarse de que tengan acceso a servicios de salud mental son medidas fundamentales para velar por su salud y bienestar, tanto durante esa etapa como en la edad adulta”.

Cabe mencionar que “Los adolescentes con un trastorno mental son especialmente vulnerables a la posibilidad de sufrir exclusión social, discriminación, estigmatización (lo que puede afectar a su predisposición a buscar ayuda), dificultades educativas, mala salud física y violaciones de los derechos humanos, o puede llevarlos a incurrir en conductas de riesgo”. (OMS, 2013-2020)

Además, “La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental, como los patrones de sueño saludables, el ejercicio regular, la capacidad para enfrentar situaciones difíciles y resolver problemas, las aptitudes interpersonales y la gestión de las emociones. Contar con un entorno favorable y

protector en el seno de la familia, en la escuela y en la comunidad en sentido más amplio son factores importantes”. (OMS, 2013-2020)

En este sentido es importante mencionar que, actualmente la educación mundial presenta una notable crisis de salud mental, entre docentes y estudiantes, una situación que está llamando especialmente la atención en los sistemas educativos, es que, los estudiantes presentan falta de límites, falta de manejo de la frustración, falta de resolución de conflictos, ansiedad (crisis de angustia, exceso de preocupación), sufren depresión y presentan cambios inesperados en su estado de ánimo. Estos trastornos emocionales afectan notablemente su asistencia, permanencia en las aulas y el rendimiento académico, causan aislamiento social, además no tienen vínculos afectivos sanos y poca o nula relación afable en el seno familiar, carecen de apoyo emocional estable, esta situación puede empeorar y llevar a los jóvenes desde la desolación hasta la depresión, estos motivos pueden llevar a los estudiantes a presentar trastornos de sueño, alimenticios y terminar en suicidio, ante estos escenarios los modelos educativos intentan realizar transformaciones en los currículos, que muestren una orientación que desarrolle el pensamiento crítico, emocional y afectivo con el propósito de hacer una educación holísticamente-integral para los educandos.

Las problemáticas estudiantiles antes mencionadas han estado presentes en cada semestre en mis aulas, las más recurrentes son: la falta de manejo en

sus emociones, el estrés, la ansiedad, la desolación, la depresión, la baja tolerancia a la frustración, la falta de límites, la presencia de situaciones adversas y la creciente digitalización, situación que los lleva a sentirse perdidos. Ante estas circunstancias, los estudiantes no saben pedir ayuda, se ponen a la defensiva y llegan a ser agresivos entre sus pares y con los docentes, estas conductas en los estudiantes me motivaron a trabajar en las necesidades específicas de la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), confirmando que mis estudiantes, no son un caso aislado de las estadísticas investigadas, razón por la cual, me di a la tarea de crear alternativamente con las clases, un Curso – Taller “Siento, Pienso, Suelto, Sano” con estrategias pedagógicas y de formación emocional, para trabajar con los 150 estudiantes de las diferentes asignaturas que imparto, realicé estrategias, técnicas y dinámicas pedagógicas innovadoras y de Educación Emocional (EE) que me permitieron exponer los primeros avances en la transformación de mi entorno educativo más cercano (mis aulas) creando espacios de resiliencia, compañerismo, salud emocional y confianza. Además, fue posible identificar resistencias, autoexigencia y distorsiones cognitivas (siempre, nunca, todo, nada, solo a mí), la victimización y momentos vulnerables, enriqueciendo la convivencia en el aula.

Ante este escenario el proceso de andamiaje que establece la EE y la Resiliencia, me han permitido aplicar estrategias, técnicas y dinámicas que han sido clave, para motivar, acercar y propiciar espacios de escucha activa, contención emocional, cambio afectivo y resiliencia, que ha contribuido para determinar el apoyo necesario que buscan los estudiantes, además, ha permitido desarrollar ciertas fortalezas, habilidades y capacidades en los estudiantes, permitiéndoles superar, manejar y trabajar heridas de la infancia, algunas crisis (enojo, ansiedad, frustración), conflictos (con sus padre, pares, pareja, docentes), límites (cumplimiento, entregas, horarios, decir no) y hablar sobre sus necesidades emocionales, fortaleciendo las demandas de salud mental que menciona la OMS y la SEP y trabajar

con el PDI (BUAP), asimismo, permitió que los estudiantes confrontaran sus estructuras cognitivas, sus creencias y desarrollaran sus procesos afectivos.

Apoyando lo antes mencionado, muestra que el bienestar integral del estudiante permea en la EE y la capacidad de ser resiliente, siendo innegable la adquisición de las competencias emocionales que debe desarrollar el educando, permitiendo identificar los factores de riesgo y de protección dentro del aula que influyen en la capacidad de adaptación positiva ante el fracaso académico, las necesidades emocionales y la autoestima.

El Curso – Taller “Siento, Pienso, Suelto, Sano” es una propuesta, que apoya al docente a desarrollar la creación de “aulas seguras” teniendo una base emocional y de adaptabilidad, proporcionando herramientas de autoconocimiento, regulación emocional y autonomía para fortalecer la conducta positiva y resiliente del estudiante, para transformar la vulnerabilidad en competencia, mejorar la calidad de convivencia afectiva y la autonomía de los estudiantes, obteniendo una Educación Emocional para la vida. Asimismo, el Curso - Taller se consideró dentro de los aprendizajes de la facultad de Psicología de manera interna, para robustecer el currículo académico, con el propósito de atender las necesidades de los estudiantes y las condiciones reales que configuran la práctica cotidiana en el aula.

Cabe mencionar que esta propuesta, va de la mano con el diseño de la Nueva Escuela Mexicana que habla del “planteamiento curricular de la Educación Socioemocional” existiendo un *“proceso por el cual se propicia que niñas, niños y adolescentes desarrollen de manera gradual, las habilidades que les permitan comprender y regular sus emociones”* (SEP) y las necesidades de salud mental expuestas por la OMS, en este enfoque bidireccional y sistémico. Además, la BUAP en su Plan de Desarrollo Institucional (PDI 2021-2025), aborda la salud mental de manera integral, entendiéndola como un pilar fundamental para el bienestar de su comunidad y el éxito académico.

MARCO TEÓRICO

De acuerdo con la Dra. Margaret Chan, directora general de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013-2020), “el bienestar mental es un componente fundamental de la definición de salud según la OMS. La buena salud mental hace posible que las personas materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hagan aportaciones a su comunidad”.

En el plan de acción de la OMS, “abarca asimismo la salud mental, concebida como un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad. Con respecto a los niños, se hace hincapié en los aspectos del desarrollo, como el sentido positivo de la identidad, la capacidad para gestionar los pensamientos y emociones, así como para crear relaciones sociales, o la aptitud para aprender y adquirir una educación que en última instancia los capacitará para participar activamente en la sociedad”. (OMS, 2013-2020)

Conjuntamente, “los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales incluyen no solo características individuales tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales tales como las políticas nacionales, la protección social, el nivel de vida, las condiciones laborales o los apoyos sociales de la comunidad. La exposición a las adversidades a edades tempranas es un factor de riesgo prevenible bien establecido de los trastornos mentales”. (OMS, 2013-2020)

Según la UNESCO (2025), “a pesar de que 126 países mejoraron su paz positiva entre 2009 a 2020, el Índice de Paz Global 2023 (IPG1 revela que el nivel medio de

paz mundial se ha deteriorado por decimotercera vez en los últimos 15 años. Para hacer frente a estos retos actuales y futuros, es necesario transformar y rediseñar la educación. Un sistema educativo auténticamente transformador puede contribuir a abordar estas cuestiones tanto directa como indirectamente. “El aprendizaje social y emocional (ASE) desempeña un papel en los esfuerzos colectivos por transformar la educación; también, fomenta una mayor atención al papel de las relaciones sociales y a la dinámica emocional del aprendizaje, además de los aspectos cognitivos y conductuales. Si se conceptualiza y aplica dentro de una base social, relacional y ecológica más amplia, el ASE no sólo puede reforzar los aspectos individuales, relacionales y sistémicos del aprendizaje, sino también revitalizar los esfuerzos existentes en la educación para una transformación social positiva hacia una paz duradera y un desarrollo sostenible”.

Bisquerra (2023) afirma que, “La palabra clave de la Educación Emocional es emoción. Por tanto, es procedente una fundamentación en base al marco conceptual de las emociones y a las teorías de las emociones. Lo cual nos lleva al constructo de la inteligencia emocional en un marco de inteligencias múltiples. De ahí se pasa al constructo de competencia emocional como factor esencial para la prevención y el desarrollo personal y social. El desarrollo de la competencia emocional, considerada como una competencia básica para la vida, desemboca en la Educación Emocional”.

“La 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” (Bisquerra, 2000).

Algunos de los objetivos de la Educación Emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.

- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

Para Infante (2005), tomado de García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013), dice que la Resiliencia intenta entender cómo los niños y niñas, los sujetos adolescentes y las personas adultas son capaces de sobrevivir y superar adversidades a pesar de vivir en condiciones de pobreza, violencia intrafamiliar, o a pesar de las consecuencias de una catástrofe natural (Luthar & otros, 2000). En el área de intervención psicosocial, la Resiliencia intenta promover procesos que involucren al individuo y su ambiente social, ayudándolo a superar riesgos y a tener una mejor calidad de vida.

Las definiciones que sobre Resiliencia se han construido se clasifican en cuatro:

1. Aquellas que relacionan el fenómeno con el componente de adaptabilidad.
2. Las que incluyen el concepto de capacidad o habilidad.
3. Las que enfatizan en la conjunción de factores internos y externos.
4. Las que definen Resiliencia como adaptación y también como proceso. Para la primera clasificación, hemos incluido a los siguientes autores y autoras con sus conceptualizaciones:

Grotberg (1995), tomado de García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013) comenta “la resiliencia, la define como la capacidad humana universal para

hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellos. La Resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovida desde la niñez. Esta autora resalta el componente ambiental, en contraste con las definiciones que destacan que se requiere la conjunción de factores biológicos y ambientales para su desarrollo”.

En el mismo sentido, Suárez (1995) tomado de García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013) considera que la Resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un ser humano afrontar y superar los problemas de la vida.

Asimismo, la BUAP en su Plan de Desarrollo Institucional (PDI 2021-2025), aborda la salud mental de manera integral, entendiéndola como un pilar fundamental para el bienestar de su comunidad y el éxito académico. Además, no solo ve la salud mental como una atención médica, sino como una cultura de bienestar. El documento establece que la salud mental es necesaria para generar un ambiente de paz, equidad e inclusión.

- **Ejes Transversales:** La salud mental se integra en los ejes de **Bienestar Estudiantil** y **Responsabilidad Social**.
- **Enfoque Preventivo:** Se prioriza la prevención de conductas de riesgo (adicciones, ansiedad, depresión) mediante el acompañamiento psicopedagógico.

Conjuntamente, hay que indicar que proyecta y apoya la Salud Mental, enfatizando los siguientes puntos:

- **Acompañamiento Integral al Estudiante**
- **Programas de Atención Psicológica**
- **Fomento de Estilos de Vida Saludables**
- **Investigación y Vinculación**

De acuerdo con Albert Ellis en su “teoría de la dinámica de la personalidad nombrada por él “teoría ABC”.

Si bien en ella, pretende dar cuenta del comportamiento humano global, dicha teoría no es otra cosa que un producto de la típica lectura cognitiva del esquema reduccionista E-R (estímulo-respuesta) propuesto por el conductismo clásico", el aporte modernizante consistiría en la apertura de la célebre caja negra, nombrada B. Brevemente: A activating stimuli (estímulos o acontecimientos), B beliefs (creencias), C consequences (consecuencias), en una de sus tesis principales: "la neurosis consiste en un comportamiento inútil, irracional y estúpido" provocado por emociones perturbadoras que tienen su origen en construcciones de pensamiento falsas e irracionales, estos pensamientos están "caracterizados por un fuerte componente moralizador y culpabilizante, constituyen la herencia directa en el individuo del ideario de la tradición, transmitido por la familia, la sociedad y las instituciones.

Articulando la Educación Emocional con el Modelo ABC de Albert Ellis para comprender el procesamiento interno que tiene el estudiante. Cuando el alumno vive un estresor académico, como un examen complejo, se activa el componente A. Sin embargo, la teoría de Ellis nos recuerda que no es la situación la que hiere al estudiante, sino el componente B: esas creencias rígidas de que "debe ser perfecto" para ser valioso. Esto desencadena en las consecuencias emocionales intensas en C.

Descripción de la aplicación de la correlación ABC

A (Acontecimiento Activador): Es la situación objetiva o el estímulo del entorno.

B (Creencias e Ideas): Es el filtro cognitivo lo que el estudiante se dice a sí mismo sobre esa situación.

C (Consecuencias): Es el resultado de cómo "B" procesó a "A". es decir, las consecuencias emocionales y consecuencias somáticas/conductuales.

METODOLOGÍA

Se desarrolló una intervención de enfoque cualitativo basada en la observación simple, buscando percibir el significado, el contexto y las interacciones naturales de los sujetos para comprender en profundidad los significados sociales, las vivencias, la autopercepción y las transformaciones en los esquemas emocionales y estructuras cognitivas de los estudiantes.

Se aplicaron instrumentos de creación propia (dinámicas, técnicas y estrategias), a una prueba piloto a 150 estudiantes de la Facultad de Psicología, recopilando la información en una Guía de Observación (Semi estructurada) para trabajar la autoestima, autoconcepto, regulación emocional y la resiliencia, para desarrollar las competencias emocionales de acuerdo con Bisquerra (2000), estas competencias se amplían a la autoconfianza, autoeficacia, automotivación y la autonomía emocional identificadas en la EE.

MATERIAL DE APOYO:

- El Curso – Taller "Siento, Pienso, Suelto, Sano" se lleva a cabo de manera alterna con las clases de las materias asignadas durante el semestre.
- Aplicación de técnicas, dinámicas y estrategias pedagógicas y competencias emocionales en el aula.
- Música que permita el trabajo de introspección del estudiante, para consolidar la identificación de sus estados emocionales.
- Ejercicios de respiración, relajación, escucha activa y atenta.
- Reflexiones, conversaciones, acompañamiento individual, contención emocional, atención en crisis específicas (del individuo).
- Retroalimentación después de cada actividad, dinámica o estrategia para verificar los aprendizajes obtenidos.

HERRAMIENTAS UTILIZADAS:

- **Técnicas:** Son actividades concretas que los estudiantes realizan para procesar información. (Características: es mecánica, específica y tiene pasos definidos).
- **Dinámicas:** Es la interacción, la energía y el movimiento se genera dentro de un grupo de personas, para facilitar el aprendizaje.
- **Estrategias:** Son las habilidades y destrezas que el alumno asimila para ir resolviendo un conflicto real de principio a fin.
- **Música, paliacates, hojas de colores, plastilina, hojas blancas, tijeras, pegamento, lápices de colores, lápiz, plumones.**
- **Salón de clase, proyector, presentaciones, material didáctico (específico para la temática) para cada sesión.**

TALLER:

Primera sesión

● Inicio:

Se realiza la presentación de contenidos y los criterios de valoración del curso, para que los estudiantes estén enterados de cómo se trabajará en el semestre y se procede a la firma de estos documentos.

● Desarrollo:

Dinámica de presentación: La docente se presenta solicitando a todos los estudiantes también se presentan diciendo cómo les gusta que se les llame (creando confianza en el grupo), esta dinámica se utiliza para identificar el comportamiento del alumnado ante las nuevas estrategias del curso.

Técnica 1: Mural de expectativas que se visualizan de la materia nueva

Se escribe en una hoja de papel bond, "lo que yo aportaré al grupo, lo que espero del docente, mis miedos del semestre (contenidos de la materia), la relación con los nuevos compañeros y qué obstáculos visualiza".

● Cierre:

Estrategias de aprendizaje: Se trabaja con la confianza de los alumnos para expresar alguna de sus inquietudes que permita identificar sus necesidades.

Se conversa con los estudiantes para confirmar que el aula será un lugar seguro para trabajar con sus necesidades e inquietudes.

Segunda sesión

● Inicio

Técnica de respiración 5-5-5 (5 segundos de inhalación, 5 de retención, 5 de exhalación)

Esta técnica sirve para relajar los estados emocionales, anímicos y de ansiedad con los que llegan los alumnos al salón de clase para ayudarlos en su concentración y relajación.

● Desarrollo:

Estrategia: Trabajo de Aprendizaje Permanente (TAP)

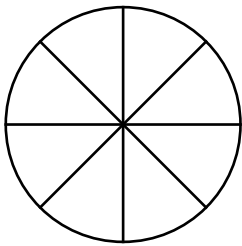
Se aplica un diagnóstico o test de estilos de aprendizaje, intereses y afinidades para identificar como integrar a los equipos de trabajo durante el semestre y hacer que sus afinidades permitan un mejor rendimiento académico, además, de conocer las necesidades del grupo.

● Cierre:

Dinámica: Descubriendo a mi equipo

Se deja de tarea investigar los tipos de integrantes que pueden encontrar en sus grupos de trabajo:

- Iniciador
- Integrador
- Crítico
- Comentarista
- Observador
- Evaluador
- Registrador
- Animador
- Informador



Escribe en el círculo los tipos de integrantes que se pueden presentar en tu equipo, para que identifiques las afinidades y los obstáculos de trabajar con esos compañeros y desarrolles la empatía de aceptación.

▶ Tercera sesión

● Inicio:

Dinámica confió en ti

Se indica que en binas un compañero se tape los ojos y el otro compañero que tiene los ojos abiertos, debe guiar al compañero que tiene los ojos tapados en un recorrido seguro, donde solo le dé indicaciones de este recorrido por medio de su voz, ya que no lo puede tocar.

● Desarrollo:

El Buzón de Resiliencia y Validaciones Colectivas

Se instala mural Padlet. Es un espacio digital asincrónico (canal privado de TEAMS, denominado "Buzón de Resiliencia" donde los alumnos tienen la consigna de postear de forma pública el reconocimiento explícito al esfuerzo de sus compañeros, debe escribir máximo tres publicaciones, que no sea a un compañero cercano. Pos-

teriormente el docente hace las lecturas frente al grupo, para recordar el valor que se otorga del compañero que escribe al compañero que recibe, con la finalidad de crear cercanía, empatía y Resiliencia ante las aportaciones recibidas.

● Cierre:

Retroalimentación entre los pares de manera efectiva, respetuosa y con afabilidad

▶ Cuarta sesión

● Inicio

Dinámica: "Termómetro Desgastado"

Se solicita a los estudiantes el siguiente material, para trabajar: Tarjetas de tres colores (Rojo, Amarillo, Verde), bolígrafos y una urna o caja.

● Desarrollo:

- Fase Individual (Anónima): Se entregan a cada integrante tres tarjetas. En la Roja, deben escribir de forma breve aquello que hoy les genera mayor frustración, enojo o parálisis en el trabajo (un proceso, una actitud, la carga, etc.). En la Amarilla, aquello que les genera incertidumbre o tibieza. En la Verde, un recurso personal o del equipo que los mantiene a flote. Las tarjetas se depositan dobladas en la urna para garantizar el anonimato.
- Fase Colectiva (Lectura cruzada): El facilitador revuelve la urna. Cada participante pasa, saca una tarjeta al azar (que no sea la suya) y la lee en voz alta en primera persona ("A mí me frustra que...").

Técnica de Contención: Al leer el sentir de otro como si fuera propio, se activa la escucha empática y se rompe el aislamiento ("no soy el único que se siente así").

● Cierre:

Se abre un espacio para identificar denominadores comunes: "¿Qué nos pasa como cuerpo de trabajo al escuchar esto?". El facilitador ayuda a significar el malestar no como un ataque personal, sino como un síntoma del sistema que necesita atención.

El pasaporte lleno se convierte en un requisito de acreditación socioemocional del semestre.

● Cierre:

Técnica: "El Semáforo de la Regulación Cognitivo-Conductual"

Quinta Sesión

● Inicio:

Dinámica: "El Desastre"

Se divide al grupo en equipos de 5 a 7 personas.

Se les plantea la siguiente situación: "El barco en el que viajaban está naufragando. Hay una pequeña isla desierta a la vista y un bote salvavidas, pero solo tiene capacidad para tres personas. En el barco quedan 6 supervivientes y ustedes deben decidir por consenso unánime quiénes suben al bote salvavidas".

Analizar los procesos de toma de decisiones, la escucha activa, la negociación y las dinámicas de liderazgo sin sentirse excluido.

Objetivo: Desarrollar la conciencia emocional y detener las respuestas impulsivas ante estímulos estresores, permitiendo el tránsito de la reacción emocional automática a la respuesta racional consciente. Se utiliza la analogía del semáforo como un anclaje visual y mental para la autorregulación en momentos de alta intensidad afectiva (enojo, frustración, ansiedad):

Luz Roja: ALTO (Conciencia Corporal). La instrucción operativa es ALTO. No se toman decisiones, no se habla, no se actúa. Se acompaña de una técnica de respiración diafragmática (5 segundos de inhalación, 5 de retención, 5 de exhalación). El objetivo es disminuir la activación fisiológica (ritmo cardíaco y cortisol) para evitar "reacción instintiva".

Luz Amarilla: PENSAR (Identificación Emocional y Análisis). Una vez que el cuerpo recupera cierta calma, el sujeto debe responderse a sí mismo dos preguntas cualitativas:

¿Qué estoy sintiendo exactamente? (Pasar "me siento mal" a conceptos precisos: frustración, celos, impotencia, miedo, enojo).

¿Cuáles son mis alternativas de acción y qué consecuencias reales tiene cada una?

● Desarrollo:

Estrategia: Bitácora Emocional - Afectiva

Esta bitácora se pide que la realice el estudiante. Cada estudiante recibe un "Pasaporte" físico al inicio del curso.

Requisitos para obtener visa social (sellos). Los "sellos" implican interactuar con diferentes compañeros del grupo fuera de clase, demostrarle interés, escucha atenta, contención, todo debe ser genuino, para obtener el sello del compañero

Luz Verde: ACTUAR (Respuesta Asertiva). El sujeto pone en marcha la mejor alternativa seleccionada en la fase anterior; aquella que resuelve el problema sin dañar el vínculo con los demás ni la propia integridad.

Al terminar: Se solicita a los estudiantes que en una hoja escriban a los compañeros una característica, sentimiento, ánimo, fortaleza, confianza, apoyo que les gestionó el trabajo durante todo el curso.

● Taller

Se agradece la participación, la discreción, el respeto, la afabilidad, la resiliencia y el trabajo emocional que se realizó durante el proceso aprendido.

RESULTADOS

La implementación de técnicas, estrategias y dinámicas en EE y Resiliencia permite obtener hallazgos derivados del análisis cualitativo. Los resultados se organizaron en las siguientes categorías sustentadas en los registros de observación participante, diarios de campo y expresiones verbales de los estudiantes.

GUÍA DE OBSERVACIÓN SEMIESTRUCTURADA

Es un instrumento de corte cualitativo y fenomenológico. A diferencia de las pautas de observación rígidas o cuantitativas (listas de cotejo), la naturaleza semiestructurada permite al investigador contar con un mapa de ruta temático de categorías demostrativas, sin forzar ni restringir la conducta de los sujetos. Su elección es idónea para esta investigación porque: Permite capturar las interacciones naturales en el ecosistema del aula y el espacio del taller. Facilita la documentación de la densidad fenomenológica (gestos, silencios, micro expresiones y virajes relacionales) que un cuestionario cerrado estandarizado omitiría. Se considera que es lo suficientemente flexible

para no interferir con el proceso de ventilación emocional, resguardando el rapport indispensable en la psicología educativa y psicopedagogía.

El diseño de la guía siguió un procedimiento sistemático dividido en cuatro fases, asegurando que cada reactivo o foco de atención estuviera alineado con los objetivos del taller:

Fase 1: La Teoría: Se seleccionaron los constructos del eje de la competencia y la autonomía emocional a partir de los marcos teóricos de la educación emocional y la resiliencia, además de apoyarse en la Terapia Racional Emotiva Conductual (ABC) de Albert Ellis.

Fase 2: Operación Cualitativa: Los conceptos abstractos (como "Resiliencia") se tradujeron en indicadores conductuales observables y descriptibles dentro del contexto del aula (reacciones ante el error, interacciones entre pares, autoaceptación, ansiedad)

Fase 3: Validez de Contenido: Por ser un instrumento de elaboración propia, se realizó un proceso de validación de contenido, la investigadora determinó los contenidos para validar el área de la psicología y la metodología cualitativa, relacionada con EE y la resiliencia.

Fase 4: Prueba Piloto y Ajuste Temporal: Se aplicó esta primera versión a un grupo focalizado de 150 estudiantes, para valorar el registro y asegurar que el tiempo de anotación posterior a la sesión no demerite la riqueza del material cualitativo que sea observado, a pesar de ser un número considerable de estudiantes.

Objetivo: Evaluar las competencias emocionales y el desarrollo de la autonomía emocional a través de las interacciones naturales, actitudes y respuestas de los estudiantes ante los contenidos del taller.

FICHA TÉCNICA Y CRITERIOS DE APLICACIÓN

- **Contexto de aplicación:** Salón de clase, sesiones de taller, dinámicas grupales, técnicas de aprendizaje colaborativo y estrategias de EE y Resiliencia.
- **Rol del observador:** Participante moderado (interviene para guiar la sesión, pero se enfoca en registrar la dinámica natural).
- **Estrategia de registro:** El observador utiliza esta guía como un mapa mental durante la sesión y realiza el vaciado de notas descriptivo-analíticas inmediatamente al finalizar la jornada para no romper el “rapport” o la interacción natural.

MATRIZ DE CATEGORÍAS Y DIMENSIONES DE OBSERVACIÓN

Competencia Emocional	Dimensión / Indicador Cualitativo	Foco de Atención del Observador (Qué observar)
Autoconcepto y Autoestima	<i>Identidad y Autopercepción Realista</i>	* Lenguaje verbal que emplean los estudiantes al describirse a sí mismos frente a sus pares (¿Se minimizan, usan el humor autocrítico defensivo o reconocen sus capacidades?). * Reacción corporal y gestual ante el elogio o la validación por parte del docente o de sus compañeros (¿Aceptación, incomodidad, rechazo?).
Resiliencia	<i>Afrontamiento de la Adversidad y Tolerancia a la Frustración</i>	* Respuestas conductuales y emocionales inmediatas ante un error cognitivo, una corrección o una dificultad técnica en la actividad. * Capacidad para reestructurar la estrategia ante el obstáculo (¿Abandono de la tarea, bloqueo ansioso o solicitud de apoyo cooperativo?).
Regulación Emocional	<i>Modulación de la Respuesta Afectiva</i>	* Manejo de la impulsividad ante opiniones divergentes en el grupo. * Expresión de emociones de alta intensidad (enojo, ansiedad) mediante canales asertivos frente a descargas conductuales (gritos, aislamiento, llanto).
Autonomía Emocional	<i>Autoconfianza, Autoeficacia y Automotivación</i>	* Autoconfianza: Seguridad al proponer ideas o tomar el liderazgo en una dinámica sin buscar la aprobación constante del facilitador. * Autoeficacia: Verbalizaciones que denotan percepción de capacidad ("yo puedo resolver esto"). * Automotivación: Capacidad de persistir en una tarea compleja por interés intrínseco, manteniendo el foco a pesar del cansancio o desinterés generalizado del entorno.

REGISTRO DE OBSERVACIÓN SIMPLE (ANECDOTARIO) BITÁCORA DE SIGNIFICADO

1. Datos del Evento Curso – Taller “Siento, Pienso, Suelto, Sano”

- **Fecha/Hora:** ____ 11:00 am a 13:00 horas ____
- **Sesión No:** ____ 3 ____
- **Fase del Taller:** Inicio [Dinámica confié en ti] Desarrollo [Estrategia El Buzón de Resiliencia y Validaciones Colectivas, se instala mural Padlet] Cierre [Técnica Retroalimentación entre los pares de manera efectiva, respetuosa y con afabilidad].

REGISTRO DE EVIDENCIAS

Desarrollo Metacognitivo Emocional a la Transición a la Representación Afectiva

Se observó que, durante el desarrollo del taller, hubo una tendencia hacia la evolución paulatina en las actitudes de los estudiantes observados, quienes dieron muestras de transitar desde un lugar de resignación, aislamiento y abandono pasivo (sentirse víctimas) ante sus estados afectivos hacia la aceptación provisional de un rol de observadores analíticos de su propia experiencia emocional. Las exploraciones sugieren que las sesiones habrían brindado un refugio seguro facilitando el acercamiento consciente de la experiencia con sus emociones; esta atmósfera parece haber favorecido la contención de respuestas impulsivas inmediatas permitiéndoles detenerlas para escuchar sus manifestaciones físicas y mentales en momentos específicos de tensión. Asimismo, en las sesiones compartidas, los participantes mostraron la capacidad y la sensibilidad que surge en el momento, para dar voz a lo que el cuerpo y la mente experimentaban (componentes so-

máticos y cognitivos) de la emoción (entender lo que sienten), lo que se interpretó como un acto de autogestión y respeto hacia sí mismos antes de caer en una respuesta reactiva.

Evidencia en Diario de Campo (Sesión 3): "Al inicio de la dinámica confié en ti, los estudiantes mostraron dificultad para interactuar con sus pares, y al instalar el mural Padlet manifestaron con mayor relevancia conflicto para nombrar los afectos, los reconocimientos y las emociones, refiriendo únicamente a no sé qué escribir. Tras aplicar el andamiaje reflexivo, se observó un cambio en el registro no verbal (relajación postural, contacto visual, aceptación de ideas). Los alumnos comenzaron a usar términos precisos (simpatía, amistad, cariño, afecto) y a focalizar la resiliencia con el otro."

Testimonio del estudiante X: "Antes, cuando me daba ansiedad por no saber qué decir, me sentía algo atrapado en mis sentimientos y ya no podía hacer nada, solo lamentaba la situación. Con el ejercicio del mural Padlet entendí que podía decir palabras de amistad, sin ser juzgado y decidir qué hacer con mis sentimientos y emociones en lugar de solo dejar que me arrastré la incertidumbre."

REGULACIÓN EMOCIONAL COLECTIVA Y DISMINUCIÓN DE LA IMPULSIVIDAD INTERPERSONAL

El espacio del taller evidenció una transición en la dinámica grupal: de respuestas iniciales de carácter defensivo o reactivo ante la discrepancia hacia una correulación basada en la escucha activa y el soporte mutuo. Las estrategias de contención permitieron la disminución de conductas disruptivas y el fortalecimiento del trabajo colaborativo de manera orgánica.

Criterios de Rigor, Validez y Pertinencia Metodológica

En la investigación cualitativa, la validez no se mide con coeficientes estadísticos tradicionales (como el Alfa de Cronbach), sino a través de criterios de **rigor científico-cualitativo**:

1. **Credibilidad (Valor de Verdad):** Se garantizó mediante la triangulación de fuentes y técnicas. (mural Padlet en TEAMS) e individuales (Pasaporte Físico).
2. **Transferencia (Aplicabilidad):** El informe metodológico provee una descripción densa y detallada del contexto y los pasos de diseño.
3. **Dependencia (Consistencia):** Para evitar sesgos individuales en la macro-muestra de $N = 150$, se utilizó la Matriz de Categorías y Dimensiones de Observación.
4. **Conformidad (Neutralidad):** Las interpretaciones psicológicas consignadas en los informes están estrictamente ancladas a las evidencias textuales y conductuales registradas.

Consideraciones Éticas de la Sustentación

Dado que el instrumento explora vivencias íntimas, miedos e ideas irracionales de los estudiantes, el proceso observacional se rigió bajo estrictos códigos deontológicos de la psicología:

5. Consentimiento Informado
6. Anonimato estricto
7. Seguridad en el Aula

La investigación exploratoria del taller aporta datos de gran valor metodológico al cruzar la Matriz de Categorías y las Dimensiones de Observación. En el plano descriptivo, se realiza la documentación objetiva de las conductas que presentó el alumnado ante el estrés, la ansiedad y la falta de límites, visualizando el uso de herramientas físicas como el Pasaporte Emocional y el registro de sus pautas corporales en

el salón de clase, alineándose con los indicadores de la Regulación Emocional (distinción somática y cognitiva). Desde la vertiente interpretativa, trasciende el dato lineal para descubrir los significados subyacentes de estas acciones, revelando cómo los 150 estudiantes configuran sus esquemas cognitivos y asignan un nuevo sentido al error. Esta dualidad metodológica convierte la propuesta en un andamiaje que se va robusteciendo y que fundamenta científicamente la viabilidad de la Educación Emocional en el ámbito universitario.

DISCUSIÓN

Es importante mencionar que la aplicación de las técnicas, estrategias y dinámicas de EE y Resiliencia en el salón no es una opción pedagógica aislada; es la **respuesta a una emergencia institucional ante una crisis sanitaria global**.

Al cruzar la praxis de estas dinámicas con las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las normativas de la Secretaría de Educación Pública (SEP) y las políticas locales de la (BUAP), la discusión adquiere una dimensión política, educativa y estructural.

La OMS señala que los trastornos de salud mental (ansiedad y depresión) representan una de las principales causas de discapacidad en jóvenes a nivel mundial, al mismo tiempo, enfatiza que se debe promover en los entornos escolares mediante la prevención primaria, antes de que los síntomas requieran atención psiquiátrica. Las dinámicas de regulación emocional y resiliencia responden puntualmente a estas necesidades.

La SEP (La Nueva Escuela Mexicana y la educación socioemocional): "A nivel nacional, ha institucionalizado la educación socioemocional como un derecho

transversal. Exige que las aulas no solo formen tecnócratas, sino ciudadanos con habilidades para la vida, la cultura de paz y la resolución pacífica de conflictos". Las técnicas de reestructuración cognitiva y manejo de conflictos son la operacionalización de esta exigencia legal.

La BUAP en su (PDI 2021-2025): A nivel local, concibe la salud mental a través del Bienestar Estudiantil y el acompañamiento integral, creando un modelo que reduzca la deserción escolar, las crisis emocionales y promueva un clima de respeto y resiliencia académica frente a las altas exigencias de la educación superior. El Curso – Taller "Siento, Pienso, Suelto, Sano" es una primera respuesta para atender estas necesidades.

Bisquerra (2023), indica que el desarrollo de competencias de EE "es un proceso educativo, continuo y permanente, con el objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social" de la persona.

Para Infante (2005), tomado de García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa. Indica que "en el área de intervención psicosocial, la Resiliencia intenta promover procesos que involucren al individuo y su ambiente social, ayudándolo a superar riesgos y a tener una mejor calidad de vida". El entrenamiento en resiliencia otorga al estudiante herramientas cognitivas para lidiar con sus pensamientos catastróficos.

Grotberg (1995), tomado de García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013) explica que la resiliencia es una capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, además, es parte del proceso evolutivo y debe ser promovida desde la niñez. Para mejorar el desarrollo del ser humano.

Alineando los tres frentes, las dinámicas de Educación Emocional y Resiliencia en los grupos de estudiantes actúan como la **primera línea de defensa**

exigida por la OMS, respaldada por la SEP y operada por la BUAP. El éxito del proceso de aplicación radica en entender que estas actividades no sustituyen a la terapia clínica, sino que democratizan el acceso a las herramientas de salud mental, convirtiendo el aula en un espacio de contención colectiva y prevención comunitaria.

Dentro del desarrollo de la intervención psicopedagógica realizada, la práctica en el aula de EE y Resiliencia creó tensiones y resistencia; sin embargo, al ver que estas actividades eran para promover estados de ánimo, estados emocionales y sentimientos positivos, permitió trabajar con empatía, mas no con disposición.

Uno de los principales hallazgos fue identificar que la aplicación de dinámicas emocionales permitió **exponer la vulnerabilidad de su personalidad (estudiante) ante sus pares**, especialmente en el nivel universitario. Presentando conductas defensivas (ironía, el escepticismo o el silencio). Las actividades de EE exigen que el alumno deje de ser pasivo-académico y exponga su dimensión afectiva y sea activo.

Asimismo, en relación con el Modelo ABC de Albert Ellis permitió comprender el procesamiento interno que realiza el estudiante, cuando vive el estrés dentro de la escuela o en su vida diaria, activando la siguiente formulación:

A (Acontecimiento Activador): Es la situación objetiva o el estímulo del entorno. En la universidad, por ejemplo, representa una nota desfavorable, una crítica de un docente o una semana de exámenes bajo presión.

B (Creencias e Ideas): Es el filtro cognitivo de lo que el estudiante se dice a sí mismo sobre esa situación. Aquí operan las ideas de autoexigencia y perfeccionismo (ej. "Si repruebo este examen, soy un fracaso absoluto").

C (Consecuencias): Es el resultado de cómo "B" procesó a "A". Se divide en dos:

- Consecuencias emocionales: ansiedad, frustración, bloqueo o culpa.
- Consecuencias somáticas/conductuales: Taquicardia, llanto, aislamiento o reactividad impulsiva.

CONCLUSIONES

Durante la aplicación del Curso – Taller 'Siento, Pienso, Suelto, Sano', se registraron expresiones que sugieren la transformación gradual en el proceso cognitivo y afectivo de los estudiantes observados, revelando de forma preliminar los lineamientos institucionales de salud mental de la OMS, la SEP y la BUAP. Al interpretar estos hallazgos desde el **Modelo ABC de Albert Ellis**, las sesiones parecieron favorecer una primera visualización de las creencias y valoraciones internas (**B**) que intervienen entre las demandas ambientales (**A**) y las consecuencias emocionales (**C**). En el análisis descriptivo de las sesiones se vislumbra un proceso inicial donde se confirmó la apertura en la práctica de las tareas organizadas; además, se observó la posición periódica cuando mostró su vulnerabilidad en los momentos de reflexión. Desde la perspectiva del Modelo ABC, esta conducta se interpretó como una manifestación de esquemas de protección vinculados al temor al juicio o a expectativas de ejecución orientadas a la perfección; por lo tanto, esta reticencia a la exposición afectiva fue analizada como un indicador procesal que acota el alcance de la reestructuración cognitiva profunda en esta primera fase de la intervención.

Cabe mencionar que cuando el estudiante obtiene la metacognición afectiva del control de sus necesidades emocionales, puede indicar el inicio del desarrollo de procesos de regulación emocional. Asimismo, en el

contexto de esta experiencia, la resiliencia comenzó a manifestarse como una competencia que los estudiantes fortalecieron mediante procesos de autorregulación emocional, es entonces cuando el estudiante aprende a manejar sus pensamientos y sentimientos catastróficos, soltando el abandono vivido para optimar los recursos de conservación y empieza a desarrollar el trabajo, para su éxito académico y las demandas institucionales, concientizando que no es fácil, pero ya tiene los principios de cómo hacerlo. Este estudio muestra los primeros resultados de las aproximaciones que los estudiantes tuvieron ante el reconocimiento de sus necesidades emocionales, que les permitieron trabajar con su regulación emocional y la Resiliencia como una competencia cognitiva intrínseca.

Las técnicas, estrategias, dinámicas de EE y Resiliencia permitieron la aplicación de recursos donde el alumnado identificó su corresponsabilidad en sus estados emocionales y cognitivos. Los hallazgos evidenciaron que aún existen aspectos por fortalecer, pues el cambio no es individual, también es sistémico y se seguirá trabajando para detonar un cambio holístico-educativo.

En conclusión, la experiencia del Taller "Siento, Pienso, Suelto, Sano" favoreció en dar indicios sobre la posibilidad de que este recurso en el aula facilitó pautas para que el alumnado haya comenzado a reconocer su corresponsabilidad en la gestión de sus estados emocionales, cognitivos y afectivos. Desde la mirada interpretativa, las influencias expresadas por los participantes sugieren una tendencia a transferir estos aprendizajes hacia sus futuras prácticas profesionales y entornos laborales. Metodológicamente, se interpreta que la educación emocional orientada a la autogestión podría contribuir al fortalecimiento del componente ético del perfil de egreso institucional. Las observaciones realizadas indican que las bases para conformar un profesional con recursos de contención interna y flexibilidad cognitiva podría favorecer el desarrollo de la salud mental y la responsabilidad social.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: Fundamentos y metodología*. Paidós.
- Barahona, A. L. Q., Sosa, E. B., Torres, J. C. O. Gómez G. D. C., C., & Noygues, C. S. B. (2023). Educación para la resiliencia, un análisis desde la perspectiva de niñas, niños y docentes. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 53(1), 155-178. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-878X2023000100155
- Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. (2021). *Plan de Desarrollo Institucional 2021-2025*. https://icup.buap.mx/sites/default/files/Repositorios/Normatividad/Plan_de_Desarrollo_Institucional_2021-2025.pdf
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis. <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Editorial Desclee de Brouwer.
- Díaz, L. (2010). *La observación* (Textos de apoyo didáctico). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf
- Ellis, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Editorial Desclee de Brouwer. <https://share.google/nb4webR3krWnTBN2o>
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: Una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 101-122.
- García-Vesga, M. C., & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2013000100003
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza T., C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 30 de septiembre). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Plan de acción para la salud de la mujer, el niño y el adolescente 2018-2030* (162.ª Sesión del Comité Ejecutivo). <https://iris.paho.org/server/api/core/bitstreams/a0d3cdb8-0139-4884-86ae-c3e5b32ea13d/content>
- Sapién, A. A. L., Piñón, H., L. C., Molina, C. L. A., & Márquez, L. J. L. (2023). Estrategia de sistematización de experiencias educativas en la práctica docente. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26), Artículo e019. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672023000100119
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Las habilidades socioemocionales en el nuevo modelo educativo*. Gobierno de México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/264246/Las_HSE_en_nuevo_modelo_educativo.pdf
- Secretaría de Educación Pública. (2024). *Educación socioemocional en el marco de la Nueva Escuela Mexicana* (Cuadernos de apoyo curricular para la práctica docente). Gobierno de México. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/08/Educacion-socioemocional-en-el-Marco-de-la-NEM.pdf>
- Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. (2015). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: Búsqueda de significados* (4.ª ed.). Paidós.
- UNESCO. (2025). *Integrar el aprendizaje social y emocional en los sistemas educativos* (Resumen ejecutivo). Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391761_spa