Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2024,
Volumen 8, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6

LA DIDÁCTICA DE LA ENSEÑANZA SOCIOEMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA RESILIENCIA EN ENTORNOS ESCOLARES

THE DIDACTICS OF SOCIO-EMOTIONAL TEACHING: STRATEGIES TO FOSTER RESILIENCE IN SCHOOL SETTINGS

Oswaldo Xavier Rivadeneira Saraguro
Universidad Estatal Amazónica - Ecuador

Mayra Leonela Calle Lliguicota
Universidad Estatal Amazónica - Ecuador

Alexandra Verónica Velastegui Rodríguez
Universidad Estatal Amazónica - Ecuador

Guicela Elizabeth Veloz Erazo
Universidad Estatal Amazónica - Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15280

La didáctica de la enseñanza socioemocional: Estrategias para fomentar la resiliencia en entornos escolares

Oswaldo Xavier Rivadeneira Saraguro[1]
ox.rivadeneiras@uea.edu.ec
https://orcid.org/0009-0005-8063-9617
Universidad Estatal Amazónica
Ecuador

Mayra Leonela Calle Lliguicota
ml.callell@uea.edu.ec
https://orcid.org/0009-0006-6033-1452
Universidad Estatal Amazónica
Ecuador

Alexandra Verónica Velastegui Rodríguez
av.velasteguir@uea.edu.ec
https://orcid.org/0009-0003-4044-241X
Universidad Estatal Amazónica
Ecuador

Guicela Elizabeth Veloz Erazo
ge.veloze@uea.edu.ec
https://orcid.org/0009-0004-3303-5274
Universidad Estatal Amazónica
Ecuador

RESUMEN

El presente artículo analiza la importancia de la enseñanza socioemocional como un componente clave para el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes de educación básica. La resiliencia es una habilidad fundamental que permite a los individuos enfrentar y superar situaciones adversas, siendo especialmente relevante en el contexto escolar actual, donde los desafíos emocionales y sociales están en aumento. Este estudio propone estrategias didácticas específicas, como la implementación de dinámicas grupales, el aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas, técnicas de regulación emocional y el uso del mindfulness, para fomentar el desarrollo socioemocional y la resiliencia en los estudiantes. La metodología utilizada es una revisión bibliográfica que examina estudios recientes sobre las mejores prácticas en la enseñanza socioemocional. Los resultados sugieren que las estrategias didácticas bien diseñadas no solo promueven un ambiente escolar positivo, sino que también fortalecen la capacidad de los estudiantes para adaptarse en contextos diversos. En conclusión, se destaca la necesidad e importancia de integrar la enseñanza socioemocional en el currículo escolar como una vía efectiva para formar individuos más resilientes y emocionalmente equilibrados que estén en la capacidad de manejar adecuadamente diferentes situaciones tanto escolares, familiares como sociales.

Palabras clave: socioemocional, didáctica, resiliencia, educación básica, entornos escolares

[1] Autor Principal
Correspondencia: ox.rivadeneiras@uea.edu.ec

The Didactics of Socio-Emotional Teaching: Strategies to Foster Resilience in School Settings

ABSTRACT

This article analyzes the importance of socio-emotional teaching as a key component for the development of resilience in basic education students. Resilience is a fundamental skill that allows individuals to face and overcome adverse situations, being especially relevant in the current school context, where emotional and social challenges are increasing. This study proposes specific teaching strategies, such as the implementation of group dynamics, project-based learning, problem-based learning, emotional regulation techniques and the use of mindfulness, to promote socio-emotional development and resilience in students. The methodology used is a literature review that examines recent studies on best practices in socio-emotional teaching. The results suggest that well-designed instructional strategies not only promote a positive school environment, but also strengthen students' ability to adapt in diverse contexts. In conclusion, the need and importance of integrating socio-emotional teaching into the school curriculum is highlighted as an effective way to form more resilient and emotionally balanced individuals who are able to adequately handle different school, family and social situations.

Keywords: socio-emotional, didactics, resilience, basic education, school environments

Artículo recibido 08 noviembre 2024

Aceptado para publicación: 10 diciembre 2024

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la enseñanza no solo se centra en la adquisición de conocimientos académicos, sino también en el desarrollo integral de los estudiantes. La educación socioemocional juega un papel crucial en este proceso, ayudando a los estudiantes a adquirir habilidades que les permiten gestionar sus emociones, desarrollar empatía, establecer relaciones interpersonales saludables y tomar decisiones responsables. La resiliencia, entendida como la capacidad de enfrentar la adversidad y recuperarse de las dificultades, es una de estas habilidades clave.

El creciente interés por el desarrollo de la resiliencia en el ámbito educativo surge de la necesidad de preparar a los estudiantes no solo para enfrentar los desafíos académicos, sino también para afrontar situaciones emocionales y sociales complejas. A raíz de la pandemia de COVID-19, se pudo evidenciar la vulnerabilidad de los estudiantes ante cambios drásticos en su entorno, resaltando la importancia de estrategias que fomenten su bienestar emocional.

En este artículo se analizó desde un punto de vista teórico la importancia de la educación emocional y la resiliencia en el entorno educativo, además de proponer algunas estrategias didácticas efectivas que pueden implementarse en entornos escolares para promover la resiliencia a través de la enseñanza socioemocional. Se argumenta que, mediante la adopción de enfoques pedagógicos innovadores, los docentes pueden crear un ambiente propicio para el desarrollo emocional, facilitando a los estudiantes las herramientas necesarias para sobrellevar la adversidad de manera saludable y constructiva.

METODOLOGÍA

La presente investigación adoptó un enfoque cualitativo fundamentado en una revisión bibliográfica exhaustiva de estudios sobre la enseñanza socioemocional y el desarrollo de la resiliencia en entornos escolares. Se revisaron artículos científicos, libros y reportes académicos publicados en los últimos cinco años, los cuales abordaron estrategias didácticas para fomentar el bienestar emocional en estudiantes de educación básica. Según Álvarez-García et al. (2020), este tipo de análisis permite identificar prácticas educativas que fortalecen las competencias emocionales en los contextos escolares.

El alcance del estudio fue descriptivo, centrado en identificar, describir y analizar las estrategias más efectivas documentadas en la literatura para el desarrollo de la resiliencia. En particular, se analizaron estudios de intervención escolar que implementaron métodos didácticos como el aprendizaje basado en

proyectos (ABP), la práctica de mindfulness y las dinámicas grupales, los cuales han demostrado ser eficaces para la formación de habilidades socioemocionales en niños y adolescentes (Meiklejohn et al., 2018).

El criterio de selección de las fuentes se basó en la relevancia de su contenido en relación con el tema, su actualidad y su aplicación directa en contextos escolares. Este proceso aseguró que los resultados pudieran adaptarse al entorno educativo ecuatoriano, un aspecto clave para garantizar su aplicabilidad práctica. Como señalan Durlak et al. (2011), la implementación contextualizada de programas socioemocionales es esencial para maximizar su impacto.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Definición de emociones

Morales Salinas (2023) señala que "son estados internos propios que se caracterizan por contener cogniciones, sensaciones, reacciones fisiológicas y conducta expresiva" (p.22). Las emociones no solo son una experiencia interna, sino que se manifiesta en la mente, el cuerpo y el comportamiento, demostrando así, que son complejas, por tal razón, requiere mirar más allá de solo lo que una persona siente.

Aunado a esto, Štrbáková (2019) define que "la palabra emoción abarca un amplio abanico de procesos psíquicos, tales como alegría, miedo, tristeza, ira, amor, odio, desesperación, etc." (p. 56). Esta definición reconoce que las emociones no son monolíticas ni unidimensionales, sino que, resalta la complejidad de las emociones y nos aleja de visiones reduccionistas que las ven solo como respuestas automáticas o simples reacciones.

Por otra parte, la teoría cognitivista sugiere que las emociones son estados mentales que dependen principalmente de aspectos cognitivos, como las creencias y valoraciones. Es decir, son procesos intencionales que se orientan a algo concreto, lo que las hace más que simples sensaciones. Sin embargo, esta teoría enfrenta algunos problemas difíciles de resolver, por ejemplo, al tratar de definir el contenido cognitivo de las emociones, se puede confundir con estados mentales, poniendo en duda la idea de que las emociones puedan ser vistas solo con un tipo específico de estado cognitivo (Buitrago, 2021). En otras palabras, las emociones son procesos cognitivos complejos que influyen en cómo percibimos, pensamos y aprendemos. Definiéndose de acuerdo a la perspectiva en la que le observemos, si es

biológica, se estudian los diversos mecanismos cerebrales y químicos que se encuentran implicados, mientras que si el enfoque es cognitivo se centra en los pensamientos y evaluaciones dejando a un lado lo fisiológico. Por otro lado, quienes analizan la expresión emocional suele destacar su papel en la comunicación, Esta diversidad de perspectivas refleja la complejidad de las emociones, lo que a su vez dificulta una definición universalmente aceptada (Limonero et al., 2019).

Clasificación de las emociones

Emociones positivas

Las emociones positivas generan sensaciones agradables y están relacionadas con la sensación de logro y bienestar, no requieren esfuerzo cognitivo ni planificación, siendo estas espontáneas y pasajeras. Sin embargo, no se experimentan constantemente; son menos predecibles; no obstante, son muy fundamentales para nuestro equilibrio emocional. Estas emociones, como la felicidad, el amor, la curiosidad y la satisfacción, no solo nos hace sentir bien, sino también, contribuyen a un estado mental saludable (Buceta M.,2019). Es por eso que son tan importantes, ya que nos motivan para enfrentar los desafíos que vivimos a diario.

Emociones negativas

Según lo indicado por Buceta (2019), las emociones negativas son aquellas que nos generan malestar y suelen aparecer cuando nos enfrentamos a diferentes situaciones complicadas, como pérdida, peligro, obstáculo en nuestros objetivos. Estas emociones requieren de gran esfuerzo mental y de comportamiento para idear soluciones que nos ayuden a aliviar o superar cualquier dificultad. Dentro de las respuestas emocionales negativas se encuentran la tristeza, la ansiedad, el miedo, la culpa, los celos, y la vergüenza.

Emociones Neutras

Estas emociones son aquellas que no se clasifican ni en positivas ni en negativas, ya que no generan una sensación de bienestar ni de malestar, compartiendo elementos de ambos tipos, es decir, tienen características similares de las emociones positivas como de las negativas. Esta mezcla de características las coloca en un punto intermedio entre lo beneficioso y lo perjudicial, un ejemplo de esto, es la emoción de la sorpresa (Buceta M.,2019).

Definición de resiliencia

"La resiliencia es la capacidad de afrontar el dolor y la adversidad sobreponiéndose y adaptándose con éxito al infortunio" (Saldarriaga Ccoricasa et al., 2022, p.264). No implica la ausencia de sufrimientos o dificultades, sino más bien, es la habilidad de enfrentar y superar los desafíos que se presenten de manera constructiva, dejando un aprendizaje, lo cual conlleva al crecimiento personal derivado de las experiencias adversas que se hayan tenido.

Igualmente, Lechuga Nevarez, (2021), menciona que es un proceso dinámico y continuo que abarca diferentes aspectos internos como externos que permite a las personas mantener una vida saludable a pesar de que sus condiciones sean adversas, la resiliencia no es una característica innata, más bien se desarrolla con el tiempo y a través de la experiencia; esta habilidad se consigue mediante emplear estrategias específicas, así como también las destrezas personales.

Importancia de la enseñanza socio emocional en la educación

La enseñanza socioemocional es un componente fundamental en la educación, ya que permite a los estudiantes desarrollar habilidades esenciales para su bienestar y éxito en su vida ya sea presente o futura (CASEL, 2020).

Por lo tanto, la enseñanza socioemocional es un mecanismo clave para el éxito en la vida, ya que permite a los estudiantes desarrollar destrezas esenciales para la toma de decisiones, la resolución de problemas y la gestión de emociones.

Según Goleman (2019), la inteligencia emocional es crucial para el éxito en la vida, ya que incluye habilidades como la conciencia emocional, la empatía y la toma de decisiones, relaciones interpersonales, manejo de estrés y ansiedad.

Goleman (2019) destaca la importancia de la inteligencia emocional para alcanzar el éxito de la vida ya que abarca habilidades fundamentales y reflexivas para la gestión del estrés, ansiedad entre otros.

Teorías y Modelos

La enseñanza socioemocional se basa en varias teorías y modelos incluyendo los más destacados: La teoría de la inteligencia emocional de Goleman (2019) que se refiere a la capacidad de reconocer y gestionar las emociones propias y ajenas identificando cinco componentes clave:

- Conciencia emocional. - Reconocer y comprender las emociones propias.

- Regulación emocional. - Gestionar y controlar las emociones propias.
- Motivación. - Utilizar las emociones para impulsar la motivación y el logro.
- Empatía. - Reconocer y comprender las emociones ajenas.
- Habilidades Sociales. – Aplicar inteligencia emocional en las interacciones sociales.

Cabe agregar que la inteligencia emocional según Goleman (2019) mejora las relaciones interpersonales, se toma decisiones informadas, gestiona el estrés y la ansiedad, incrementa la motivación y el logro, desarrolla el liderazgo y efectividad en el campo educativo.

La teoría del aprendizaje Socioemocional de CASEL (2020), menciona que los estudiantes desarrollan habilidades sociales y emocionales esenciales para su bienestar y éxito en la vida a través de un proceso de aprendizaje intencional y sistemático.

- Relaciones Interpersonales. - Establecer y mantener relaciones saludables.
- Manejo de estrés y ansiedad. - Manejarlos de manera efectiva.

Esta teoría de CASEL (2020) tiene implicaciones importantes para, mejorar la salud mental y bienestar de los estudiantes, incrementar la motivación y el logro académico, fomentar un ambiente escolar positivo y seguro, desarrolla habilidades sociales emocionales para la vida.

La teoría del aprendizaje social de BANDURA (1977,1986) Sostiene que el aprendizaje se produce a través de la observación y la imitación de comportamientos de otros individuos.

Proceso de Aprendizaje

- Atención. - Las personas prestan atención a los comportamientos observados.
- Retención. – Los individuos conservan el comportamiento observado.
- Reproducción. – Los individuos imitan el comportamiento observado.
- Motivación. - Influye en la repetición del comportamiento.

La teoría del aprendizaje social de Bandura tiene implicaciones importantes para la educación el modelado y refuerzo positivo que pueden mejorar su aprendizaje, la psicología clínica la terapia cognitivo-conductual se basa en esta teoría. La salud pública, la promoción de comportamientos saludables puede ser influenciada por la observación y la imitación.

En efecto, la enseñanza socioemocional es un componente fundamental en la educación, ya que permite a los estudiantes desarrollar habilidades esenciales para su bienestar y éxito. La enseñanza socioemocional mejora la salud mental, la motivación y el logro académico, mientras que reduce los problemas de comportamiento y la violencia en la escuela (CASEL,2020; Durlak et;2020)

Por lo tanto, es crucial que los educadores y políticos prioricen la enseñanza socioemocional en la educación proporcionando recursos de apoyo para su implementación efectiva. Al hacerlo podemos ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades necesarias para enfrentar los desafíos del siglo XXI y alcanzar su máximo potencial.

Relación entre emociones y resiliencia

Las emociones y la resiliencia desempeñan un papel crucial en el ámbito académico de los estudiantes, donde las emociones positivas contribuyen significativamente al desarrollo de la resiliencia, facilitando la incorporación de estrategias efectivas para afrontar situaciones de estrés. Según Gómez & Molinero (2020) "Las emociones positivas tienen un efecto directo en la resiliencia académica, lo que a su vez mejora el bienestar psicológico de los estudiantes" (p.7). Es por ello necesario fomentar experiencias emocionales positivas en el entorno educativo.

Según Cassidy (2020) define a la resiliencia en el contexto educativo, como "la capacidad de los estudiantes para adaptarse y superar los desafíos académicos y superar con éxito los contratiempos y la presión en el entorno educativo" (p.2). Se resalta la importancia de desarrollar habilidades de resiliencia efectivas para mantener un rendimiento académico estable incluso en situaciones de adversidad.

Es muy importante tomar en consideración que la relación entre emociones y resiliencia es bidireccional, debido a que mientras las emociones positivas fomentan la resiliencia, la capacidad de ser resiliente promueven experiencias emocionales más positivas. Galiano & Ramirez (2023) observaron que "los estudiantes con mayor resiliencia académica mostraron niveles más altos de bienestar emocional y satisfacción con la vida" (p.12).

Por lo antes mencionado, es indispensable la integración de estrategias para fomentar tanto las emociones positivas como la resiliencia, que permitan mantener bienestar psicológico y rendimiento académico estable en los estudiantes.

Estrategias didácticas para el desarrollo de la resiliencia

La investigación realizada permite evidenciar que las siguientes estrategias didácticas tienen un impacto significativo en el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes de educación básica:

- Aprendizaje basado en proyectos (ABP): "es una metodología activa y globalizadora que se desarrolló a finales del siglo XIX y que fue evolucionando y tomando cada vez más relevancia en las aulas:" (Aragay & Martinez, 2020). Esta metodología involucra a los estudiantes en la resolución de problemas reales, fomentando la colaboración, la toma de decisiones y la gestión de emociones durante el proceso. El ABP permite que los estudiantes desarrollen una mentalidad resiliente al enfrentarse a desafíos y encontrar soluciones, fortaleciendo su capacidad de adaptación.
- Técnicas de regulación emocional: "la regulación emocional se refiere a los procesos multimodales mediante los cuales los individuos modifican la trayectoria de sus estados emocionales en función del contexto" (Gross, 2023) En el ámbito educativo es crucial desarrollar la regulación emocional en los estudiantes, y se pueden trabajar a través de diversas técnicas, entre las que se pueden mencionar está el semáforo emocional, juego de roles, diario emocional, relajación muscular y entre algunas otras que contribuyen a que los niños puedan desarrollar y poner en práctica este proceso.
- Mindfulness y gestión emocional: La práctica del mindfulness en las aulas ayuda a los estudiantes a desarrollar conciencia emocional y autocontrol, factores claves para la resiliencia. Varios estudios han demostrado que los programas de mindfulness en las escuelas reducen la ansiedad y mejoran la capacidad de los estudiantes para enfrentar situaciones estresantes.
- Dinámicas grupales: La participación en actividades colaborativas promueve habilidades sociales como la empatía, la escucha activa y el trabajo en equipo. Estas dinámicas fortalecen el sentido de comunidad en el aula y proporcionan a los estudiantes una red de apoyo social, lo cual es fundamental para la resiliencia.

Impacto de las estrategias socio emocionales en los estudiantes

El análisis de los estudios muestra que los estudiantes que participan en programas de enseñanza socioemocional presentan una mayor capacidad para regular sus emociones y enfrentar situaciones

difíciles. Asimismo, el uso de estrategias como el ABP y el mindfulness mejora el bienestar general de los estudiantes, reduciendo el riesgo de problemas emocionales a largo plazo.

En el estudio de Pacheco et al. (2024), se muestra que las habilidades socioemocionales, como la autoestima, el manejo de emociones, y la convivencia, influyen directamente en el rendimiento académico de los estudiantes de primaria. Aquellos con mayor desarrollo en estas habilidades tienden a tener mejor rendimiento académico y una mayor capacidad para resolver problemas. Además, se resalta que los estudiantes con un entorno emocional favorable muestran una mejor disposición hacia el aprendizaje y logran mayores niveles de motivación.

Otro artículo, realizado por Hernández Aguirre et al. (2022), concluye que los programas de intervención en habilidades socioemocionales en diferentes niveles educativos generan mejoras en la convivencia, bienestar y calidad de vida, tanto de los estudiantes como del profesorado. Se destaca la importancia de la formación docente en habilidades socioemocionales para crear ambientes escolares saludables.

En general, ambos estudios coinciden en que el desarrollo socioemocional no solo mejora el rendimiento académico, sino que también fortalece el bienestar emocional y social, elementos claves para una formación integral.

Para los siguientes autores Lara-Andino, Jarrín-Trujillo, Chiluisa-Toapanta y Zurita-Malliquinga (2024), las habilidades socioemocionales son fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que la variabilidad en este proceso depende en un 97% de dichas habilidades. Esto sugiere que las competencias socioemocionales son cruciales para mejorar el rendimiento académico y la interacción social en la educación básica (Lara-Andino et al., 2024).

Muy cercano tenemos a López-Coronel, Bernal-Cerza y Ortíz-Aguilar (2024) que destacan la importancia de las competencias socioemocionales, que combinan aspectos cognitivos y emocionales, tanto en la relación intrapersonal como en las interacciones sociales. Estas competencias se desarrollan gradualmente durante la infancia y son esenciales en la vida cotidiana de los estudiantes (López-Coronel et al., 2024).

CONCLUSIONES

A partir de la revisión de la literatura, se concluye que la implementación de estrategias didácticas orientadas a la enseñanza socioemocional es fundamental para el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes de educación básica. El aprendizaje basado en proyectos, el mindfulness y las dinámicas grupales son herramientas eficaces que no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también promueven el bienestar emocional.

Se recomienda que la comunidad educativa integre estrategias de resiliencia en sus prácticas diarias, adaptándolas a las necesidades específicas de sus estudiantes en el ámbito escolar, lo cual es clave para prepararlos para los desafíos del futuro, tanto dentro como fuera del aula.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez-García, D., Barreiro-Collazo, A., & Núñez, J. C. (2020). Teaching socio-emotional skills: Strategies and programs in the educational context. Educational Review, 72(3), 1-20.

Aragay, X., & Martinez, M. (2020). El Aprendizaje Basado en Proyectos en Planea. UNICEF.

Brewer, Margo. L., van Kessel, G., Sanderson, B., Naumann, F., Lane, M., Reubenson, A., y Carter, A. (2019). Resiliencia en estudiantes de educación superior: una revisión exploratoria. Higher Education Research & Development, 38 (6), 1105–1120. https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1626810

Buceta Martín, R. (2019). Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil (Trabajo de fin de grado). Universidad de Sevilla. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/91159/BUCETA%20MARTIN%2c%20RAQUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Buitrago, D. (2021). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. Digithum, 26. https://doi.org/10.7238/d.0i26.374140

CASEL (2020). Social and Emotional Learning: Essential for LearningEssential for life. Chicago, IL Author.

Cassidy, S. (2020). Escala de resiliencia académica (ARS-30): una nueva medida de constructo multidimensional. Frontiers in Psychology, 11, 2401. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2016.01787/full

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82(1), 405–432.

Durlak, J.A., & Dupre,E.P.(2020). Implementation matters: A review of research on social and emotional learning program implementation. American Psychologist, 75(3), 381-392.

Galiano-Ramírez, MC, Ortiz-Gómez, M., Barbosa-Torres, AM, & Palma-Gómez, A. (2023). Resiliencia y su relación con el rendimiento académico y el bienestar emocional en estudiantes universitarios. Frontiers in Psychology, 14, 1127832. https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2898

Goleman, D. (2019). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.

Gómez-Molinero, R., Zayas, A., Ruíz-González, P., y Guil, R. (2020). Optimismo y resiliencia en estudiantes universitarios. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública, 17(18), 6547. https://doi.org/10.3390/ijerph17186547

Gross, J. (2023). Regulación emocional: fundamentos conceptuales y empíricos. Handbook of Emotion Regulation, 1-20.

Hernández Aguirre, A., Cervantes Arreola, D. I., & Anguiano Escobar, B. (2022). Las habilidades socioemocionales en la educación: una revisión sistemática de la literatura. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa, 6. https://doi.org/10.33010/recie.v6i0.1611

Jones, D.E., & Bouffard, S.M. (2019). Social and Emotional Learning: A review of the evidence. Journal of Educational Psychology, 111 (3), 451-465.

Lara-Andino, A. R., Jarrín-Trujillo, G. M., Chiluisa-Toapanta, E. V., & Zurita-Malliquinga, W. P. (2024). Influence of socio-emotional skills in the teaching-learning process in Basic Education students. Journal Scientific MQRInvestigar, 8(1), 1255-1279. https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.1255-1279:contentReference[oaicite:0]{index=0}

Lechuga Nevarez, M. del R. (2021). La resiliencia como competencia potenciadora del emprendimiento universitario ante el distanciamiento social. Panorama Económico, 29(4). https://doi.org/10.32997/pe-2021-3655

Limonero, J.T., Casacuberta, D., Álvarez, M., Rovira, T., & Sanz, A. (2019). Emoción (3ª ed.). FOUC.

López-Coronel, J. Y., Bernal-Cerza, R. E., & Ortíz-Aguilar, W. (2024). Educational program to develop socioemotional competencies in third-grade students of Basic General Education. Journal Scientific MQRInvestigar, 8(1), 99-124.

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., et al. (2018). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. Mindfulness, 9(3), 1-12.

Morales Salinas, M. (2023). Emociones sociales y obesidad. Psic-Obesidad, 12(46). https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.46.85854