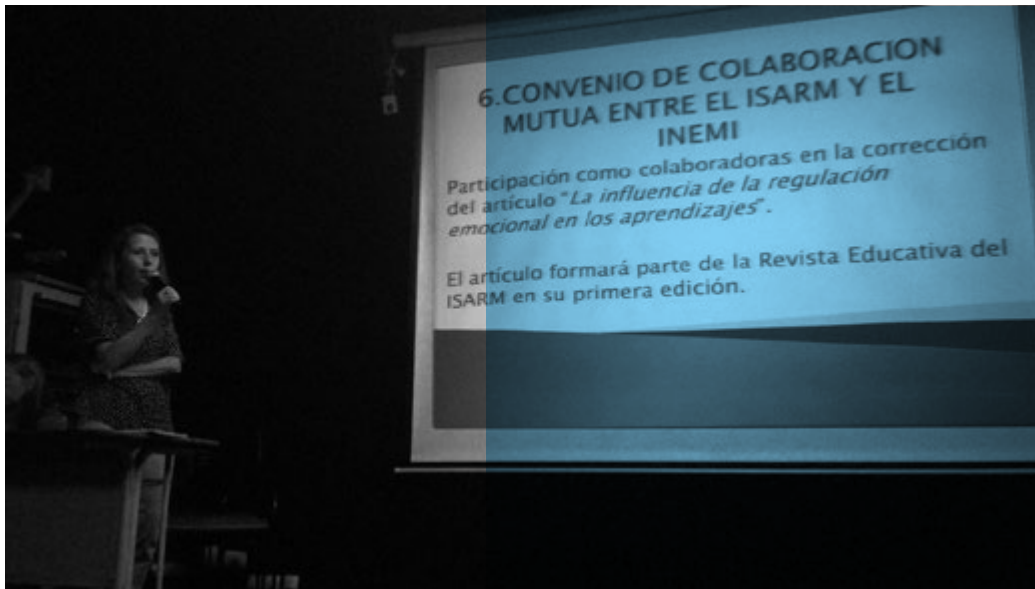


Regulación Emocional y Aprendizaje: Un Vínculo Necesario¹

VIGO, FERNANDO; VIGO, CARLOS JOSÉ; ALVAREZ, MARÍA VICTORIA - INEMI





En los últimos años se percibe con mayor relevancia el interés de los investigadores por analizar, comprender y problematizar el papel y el efecto de las emociones en el multidimensional campo de la educación.

A modo de ejemplo, existen algunas investigaciones que, desde diversas perspectivas teóricas y metodológicas, abordan la compleja y multirreferencial correlación entre emociones y educación: la muestra de avances recientes sobre competencias emocionales en educación (Fernández-Berrocal, Cabello, Gutiérrez-Cobo, 2017), el estudio sobre las percepciones que alumnos universitarios construyen acerca de sí mismos, centrado en sus habilidades socio emocionales (Paolini, Schlegel, 2017); la investigación sobre emociones académicas en el aprendizaje autorregulado de los estudiantes (Pekrun, 2002).

Además, se puede hacer referencia al estudio sobre emociones en la primera infancia (Muchiut, Veccaro, Zapata, 2017), el análisis sobre la necesidad de desarrollar competencias emocionales en la formación docente (Torrijos Fincias, Izard, Rodríguez Conde, 2018), la importancia de desarrollar competencias emocionales desde edades tempranas (Márquez-Cervantes, Gaeta-González, 2017).

También hay estudios sobre el análisis acerca de la relación entre competencia emocional y dificultades de aprendizaje (Lacruz Alcocer, Casado Romero, Almena Torres, M.C., 2014), el desarrollo de competencias emocionales (Bisquerra, 2003), el estudio empírico sobre inteligencia emocional percibida y di-

ferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales (Fernández-Berrocal, Extremera, 2005).

En el presente trabajo, se pretende lograr la exploración teórica y la reflexión sobre la influencia de la regulación emocional en los aprendizajes. Dada la polisemia que existe en torno a estas categorías (Gómez Pérez, Calleja Bello, 2016), (Mauss, Bunge, Gross, 2007) y (Cole, Martin, y Dennis, 2004), se orienta la pregunta inicial de investigación bibliográfica de la siguiente manera: ¿influye la regulación emocional en los aprendizajes?, si es así ¿de qué manera? Surge así la necesidad de presentar diferentes perspectivas teóricas y metodológicas que den cuenta de la tensión, la relación y complejidad existente en estos conceptos. De esta manera algunos elementos permitirán esgrimir una aproximación analítica de cómo esto incide en los procesos de aprendizaje (Rojas, 2008).

En el desarrollo de este trabajo, se examinan dos enfoques de regulación emocional y luego se exponen algunas investigaciones de referencia que abordan la influencia de la regulación emocional en los aprendizajes.

En el campo académico existen diferentes enfoques para definir a la regulación emocional (Cabello González, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, y Extremera, 2006), (Cicchetti, Ganiban, y Barnett, 1991). Las definiciones halladas en las investigaciones consultadas sobre esta temática son muy variadas y polisémicas y todas ellas presuponen una estimación y comprensión de la categoría de emoción (Gross, 2014). Se puede advertir, en este sentido, que se presentan dificultades al momento de lograr y

construir una definición cristalizada de regulación emocional que integre los modelos teóricos más representativos en la actualidad (Kinkead Boutin, Garrido Rojas, Uribe Ortiz, 2011).

A continuación, se presentan sintéticamente dos orientaciones teóricas de regulación emocional basadas en principios o postulados que difieren entre sí, lo cual permitirá, por un lado, mostrar la tensión y complejidad existente en términos de investigación y, por otro, reflexionar sobre el abordaje. Se hace referencia aquí al modelo de Inteligencia Emocional (IE) de Mayer y Salovey (1999), y del modelo de Regulación del Afecto de Gross (2001), (citado por Cabello González, 2006).

Enfoques teóricos sobre regulación emocional

Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey

El postulado de habilidad de Mayer y Salovey, considera que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas que son: habilidades para percibir, valorar y expresar las emociones; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones (citados en Fernández Berrocal, Extremera Pacheco, 2005).

La regulación emocional, desde esta perspectiva, es considerada como la habilidad fundamental más compleja dentro del conjunto de habilidades básicas de la IE (Mayer, Caruso, Salovey, 1999). En esta dimensión está presente la capacidad para estar abierto a los sentimientos y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad; por otra parte, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca además el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta habilidad alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual (Fernández Berrocal, P. Extremera Pacheco, N., 2005).

En este modelo se mantiene una relación jerárquica, en cuya base de la jerarquía se encuentra la percepción, y en niveles sucesivos, por orden ascendente, la facilitación, la comprensión y por último la regulación como cúspide de la misma (Cabello González, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, y Extremera, 2006). Desde los postulados teóricos de Mayer y Salovey y apoyados en sus principios, se han construido diferentes propuestas académicas orientadas al campo de la educación con el objetivo de relacionar el papel de las habilidades emocionales en el aprendi-

zaje, proponiendo una teoría de la IE en la literatura académica escolar. (Extremera, Fernández Berrocal, 2003).

La teoría de Mayer y Salovey (1997) ha sido redefinida luego de muchos años de investigación y se ha concebido un modelo de IE basado en el procesamiento de la información. Con esta conceptualización pretenden tomar distancia de aquellos modelos denominados mixtos basados en rasgos de personalidad (Molero Moreno, Saiz, Martínez, 1998). Según la definición de Mayer y Salovey, la IE se trataría de la habilidad para unificar las emociones y el razonamiento, utilizar las emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional (Extremera, Fernández Berrocal, 2003). Este paradigma está presente en la base de muchas investigaciones sobre IE y habilidades de regulación emocional como así también en la construcción de instrumentos de medición y recolección de datos empíricos ligados a las emociones.

Modelo de Regulación del Afecto de Gross

La perspectiva teórica de Gross (2001), por su parte, afirma que la regulación emocional se puede distinguir de otras tres formas de regulación del afecto: afrontamiento, regulación del estado de ánimo y defensas psicológicas para una exposición más detallada de estas diferencias.

En concreto, plantea dos tipos: el enfoque previo a la emoción, es decir proceso cognitivo donde se daría una reevaluación o nueva interpretación de la situación, y el enfoque dirigido a la respuesta emocional, es decir proceso de manejo de las emociones ya existentes (Cabello González, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, y Extremera, 2006). Este modelo propone que la regulación emocional puede estudiarse en función del lugar en el que la estrategia de regulación se inserta dentro del proceso de generación de la emoción.

El proceso de generación emocional, según este autor, se puede dividir en varias fases: Situación, Atención, Interpretación, Respuesta (Gómez Pérez, Calleja Bello, 2016). Para cada una de las fases se puede establecer un grupo de estrategias de regulación emocional. Y, en general, se pueden dividir en dos grandes grupos: la regulación centrada en los antecedentes de la emoción, y la regulación centrada en la respuesta emocional. El modelo hace esta distinción entre estrategias de regulación centradas en algún componente previo a la generación de la emoción (antecedentes), o en componentes posteriores a dicha generación (consecuentes). Esto a veces genera confusión ya que la persona, normalmente activa las estrategias de regulación emocional una vez que ha aparecido la emoción, para lo cual la interpretación es que todas las acciones serían posteriores a la emoción. En realidad, es cierto, que aunque la emoción esté formalmente activada, las estrategias de regulación emocional pueden dirigirse a componentes que aparecen ligados teóricamente a mecanismos previos (sería el caso de la reevaluación

cognitiva, reconociendo, por ejemplo, situaciones que generan la aparición de una emoción, o atendiendo los detalles para desviar nuestro foco atencional) o posteriores (por ejemplo suprimir la emoción que se genera como respuesta ante una situación determinada) al proceso de generación de la emoción. (Hervás, Moral, 2017).

Gross y Thompson (2007) han elaborado una aproximación teórica conjunta en la que establecen que la regulación emocional consiste en los esfuerzos que hace el individuo, de manera consciente o inconsciente, para influenciar la intensidad y la duración de sus emociones respecto del momento en que surgen, la experiencia que conllevan y su expresión. Esta definición se asienta en su flexibilidad y globalidad para comprender dicho constructo (Gross, 2015). Los autores proponen que la apreciación de la situación es subjetiva y depende de las características y experiencias de vida del individuo, de tal forma que incluyen diversos motivos o circunstancias por los que las emociones se desencadenan. La regulación emocional es entendida por estos autores como un proceso a través del cual los individuos toman decisiones sobre sus emociones, incidiendo en éstas para experimentar aquellas que les permitan alcanzar metas tanto personales como sociales. Los mecanismos de influencia a través de los cuales se modifican las emociones son denominados estrategias de regulación emocional (Gómez Pérez, Calleja Bello, 2016).

Para estos autores, la regulación emocional se refiere a los intentos que los individuos hacen para influir en las emociones que tienen, cuándo las tienen, y cómo se experimentan y ex-

presan. Estos esfuerzos pueden ser relativamente automáticos o controlados, conscientes o inconscientes.

Gross y Thompson (2007) enuncian algunas características centrales de la regulación emocional: una de ellas se refiere a que puede ser un proceso tanto consciente, estratégico y deliberado como inconsciente o automático. Otra característica se refiere a que la regulación emocional puede ser un proceso para modificar emociones negativas, displacenteras, de malestar, pero también emociones positivas o placenteras. Si bien ambas emociones son susceptibles de regulación, predominantemente se han estudiado los procesos de disminución de emocionalidad negativa (Andrés, 2014. Cole, Martin, Dennis, 2004).

La influencia de la regulación emocional en los aprendizajes

El aprendizaje comprendido como el resultado de conocimientos, habilidades, destrezas y competencias (Montero Curiel, 2010), se constituye desde la influencia de la regulación emocional en un proceso.

Son varias las investigaciones que respaldan esta idea y que la enseñanza de habilidades emocionales, especialmente la regulación emocional, impacta directamente en la calidad de los aprendizajes producidos (Jiménez Morales, López-Zafra, 2009). Asimismo, hay estudios que indican que la regulación emocional de los estudiantes es una variable fundamental en apren-

dizajes significativos y en el rendimiento académico óptimo. (Medrano, 2014).

Algunos artículos seleccionados han recopilado experiencias de aplicaciones de programas de Inteligencia Emocional dirigidos a trabajar las habilidades emocionales en contextos educativos y escolares, demostrando una influencia positiva de tales programas en los procesos de aprendizaje de estudiantes de diferentes edades (Bisquerra, 2003 y 2009; Gutiérrez Rojas y Fernández-Castillo, 2009 y Fernández-Berrocal, 2011).

De la misma manera, hay quienes sugieren la importancia que supone la regulación emocional en los procesos de aprendizaje tendientes a la autorregulación del mismo (Schunk, 2012). Numerosos autores subrayan que existe una relación intrínseca entre la capacidad de regular las emociones y el modo en que esto afecta e incide en los procesos y resultados del aprendizaje (Gargurevich, 2008); algunos de ellos sostienen incluso que esto favorece significativamente el desarrollo de funciones ejecutivas (Albrecht y Canello, 2017).

Las funciones ejecutivas tienen asiento en la corteza prefrontal del cerebro, la cual existe solo en mamíferos, y alcanza proporcionalmente su mayor tamaño en seres humanos. Sus componentes más destacados son tres: el control de la atención, el establecimiento de un objetivo y la flexibilidad cognitiva. Esta área se ocupa de evaluar opciones, planificar y tomar decisiones complejas. La capacidad de regulación emocional implicaría modificar nuestros hábitos de reacción emocional e impulsividad, para ello necesitamos involucrar los lóbulos de la

corteza prefrontal para reevaluar lo que está sucediendo y analizar conscientemente otras alternativas, para poder reaprender. (Fros Campelo, 2013)

Hay investigadores que plantean que los estudiantes con mayor regulación emocional, poseen mayor rendimiento académico y mejores niveles de competencias socio-emocionales y, por el contrario, aquellos que poseen ciertos estados emocionales y niveles de competencias socio emocionales bajos, sostienen un rendimiento académico deficiente (Talavera y Garrido, 2010).

Otros afirman la importancia del aprendizaje, la regulación emocional y habilidades sociales para facilitar la adaptación global de los ciudadanos en un mundo cambiante, con constantes y peligrosos desafíos (López y Salovey, 2004). Además, hay autores que se inclinan por la posibilidad real de fomentar las habilidades de inteligencia emocional mediante programas de educación emocional que se integrarían en los currículos, mejorando igualmente aspectos esenciales de convivencia en las aulas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

En suma, muchas de las investigaciones contemporáneas, desde el campo de la psicología educacional, muestran la importancia e influencia de las emociones como elemento primario de todo proceso de aprendizaje (García Retana, 2012). Dentro del constructo teórico de las emociones en el cual hay diferentes acepciones, teorías y modos de abordaje metodológicos, particularmente se centra la atención en la regulación emocional y su incidencia en el aprendizaje. Se demuestra una relación que se construye y resignifica no sólo en el aprendizaje, sino también

en el rendimiento académico y en el bienestar general de los estudiantes (Graziano, 2002. Mestre Navas, 2012).

A modo de conclusión

Las perspectivas psicológicas que centran todo aprendizaje en lo estrictamente cognitivo, paulatinamente comienzan a mostrar sus grietas desde donde se puede explorar, pensar, problematizar e incluir variables hasta el momento relegadas; se hace referencia aquí a las emociones, en particular a la regulación emocional y su influencia en el aprendizaje.

Si bien la habilidad de regulación emocional presenta inconvenientes de tipo epistemológicos al momento de lograr una definición transparente y cristalizada debido a la complejidad y la multiplicidad de orientaciones teóricas y metodológicas que existen en la actualidad, ya que al momento no hay acuerdos en la comunidad científica sobre su conceptualización (Kinhead Boutin, Garrido Rojas, Uribe Ortiz, 2011), las investigaciones consultadas exponen suficientemente que la regulación emocional influye no solo en el aprendizaje, sino que determina la manera en que las personas evalúan lo que les acontece y sus reacciones ante las demandas y situaciones de la vida diaria.

Los aportes teóricos tanto de Mayer y Salovey como de Gross y Thomson son relevantes en este análisis ya que otorgan herramientas para considerar con mucho fundamento que, en todo proceso de aprendizaje, es vital ampliar la mirada más allá de lo estrictamente cognitivo-racional e integrar la importancia

de considerar las emociones, particularmente las estrategias y comportamientos de regulación emocional, en este complejo proceso. Asimismo, proporcionan elementos teóricos, metodológicos y marcos referenciales sumamente válidos que sirven de base para pensar los modos en los cuales la regulación emocional influye significativamente en los aprendizajes. A propósito de ello, la literatura consultada en términos de investigaciones, fundamenta y argumenta de manera positiva este supuesto y se apoyan en estos autores para sostener sus afirmaciones. Esto lleva a la posibilidad de pensar que la temática planteada es de gran interés por la comunidad de investigadores.

En el presente trabajo de revisión bibliográfica se evidencia, por un lado, el gran crecimiento de las investigaciones en estos últimos años y, por otro, la necesidad de una profundización sistemática que amplíe aún más las dimensiones de análisis presentadas.

Resulta de suma trascendencia considerar que aquí no se agota, en términos de profundidad, extensión y análisis, la compleja trama que se entreteje en la relación entre regulación emocional y aprendizajes, sino más bien se habilitan espacios a interrogantes y dimensiones que pueden plantearse y servir para futuras investigaciones en este complejo campo, por ejemplo, aquellas ligadas a la construcción y validación de instrumentos de medición, análisis y procesamiento de información. Si bien son importantes y necesarios los modelos teóricos y metodológicos explicativos, es clave avanzar en la posibilidad de someter a pruebas de tipo empíricas, en el ámbito local, las diversas es-

trategias de regulación emocional existentes y el modo en que éstas influyen en los aprendizajes. Se abre así un escenario amplio y fértil desde donde se pueden establecer y asentar nuevos aportes provenientes de posteriores investigaciones.

Las investigaciones mencionadas, los constructos teóricos presentados invitan a superar cualitativamente la ingenuidad epistemológica que, de manera sesgada, analiza y comprende la realidad educativa de forma lineal y no considera que la misma está atravesada por una lógica dinámica y dialéctica de devenir fluctuante que imposibilita una aprehensión conceptual única, una determinación y una definición cerrada y agotada de lo que acontece, y más cuando a emociones y aprendizaje se refiere.

Todos los autores, teorías, escenarios y discursos analizados y consultados en el desarrollo del trabajo, constituyen un contexto y un escenario vasto de vinculaciones y tramas complejas, variadas, paradójicas y muchas veces polémicas y contradictorias, que merecen y exigen ser puestas en tensión constantemente, desde un marco referencial amplio que permita la construcción de nuevos esquemas interpretativos y empíricos.

Por último, y más allá de las limitaciones de este trabajo respecto de su extensión y características para abrir otras vías de análisis y relación teórica-práctica, podemos considerar muy importante comprender el significado y la función vital de la regulación de las emociones no sólo en términos teóricos, analíticos, descriptivos, metodológicos o académicos, sino en el amplio espectro de sus efectos en la vida cotidiana. Este es buen

punto de partida para comenzar procesos personales de regulación emocional que impulsen y promuevan estados afectivos positivos y deseables que nos permitan vivir armoniosamente, en democracia y en comunidad. La regulación de las emociones y su implicancia en los aprendizajes, habilita una trama que se constituye como una alternativa y una dimensión posible de investigaciones teóricas y prácticas que, sin duda, serán de un gran aporte al complejo campo educativo, escolar y áulico. ■

Bibliografía

- ALBRECHT, M. Canello, G. (2017). Prácticas pedagógicas que favorecen el desarrollo de funciones ejecutivas en los alumnos de escuelas secundarias. *Krínein. Revista de Educación*. Vol 15.
- ANDRÉS, M. L. (2014). *Efecto mediador de las estrategias cognitivas de regulación emocional en la relación entre los rasgos de personalidad y la ansiedad, depresión y felicidad en niños de 9 a 12 años de edad*. Mar de Plata: Universidad Nacional de Mar del Plata.
- BISQUERRA, R. (2002). *Educación emocional: el desarrollo de competencias emocionales en la ESO*. Investigación para el concurso de catedrático de universidad. *Revista Universitaria de Educación*.
- BISQUERRA, R. (2003). *Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida*. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 21, n.º1.
- BISQUERRA, R. (2009). *Apuntes para una historia de la Educación Emocional*. Avances en el estudio de la Inteligencia Emocional. I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional.
- CABELLO GONZÁLEZ, R. F.-B.-A. (2006). *Una Aproximación a la Integración de las diferentes medidas de Regulación Emocional*. *Ansiedad y Estrés*.
- CABELLO GONZÁLEZ, R., Fernández-Berrocal, P., RUIZ-ARANDA, D. y EXTREMERA, N. (2006). *Una aproximación a las diferentes medidas de regulación emocional*. *Ansiedad y Estrés*, 155-166.
- CICCHETTI, D.; GANIBAN, J. y BARNETT, D. (1991). *Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation*. En J. G. (Eds.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (págs. 15-48). Cambridge: Cambridge University Press.

- COLE, P., M.; MARTIN, S. E. y DENNIS, T. A. (2004). *Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research*. Child Development.
- COLE, P.; MARTIN, S. y DENNIS, T. (2004). *Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research*. Child Development Volume 75, Number 2.
- EXTREMERA N. y FERNÁNDEZ BERROCAL, P. (2003). *La Inteligencia Emocional en el contexto educativo. Hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. Revista de Educación N^o 332, 97-116.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. y EXTREMERA PACHECO, N. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3).
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. y EXTREMERA PACHECO, N. (2005). *Inteligencia emocional y diferencias individuales en el metaconocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale*. Ansiedad y Estrés, 11.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. (2011). *Inteligencia Emocional: 20 años de investigación y desarrollo*. II Congreso Internacional de Inteligencia Emocional. Santander: Fundación Botín.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P.; CABELLO, R. y GUTIÉRREZ COBO M.J. (2017). *Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. y EXTREMERA, N. (2005). *Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de estudios con el TMMS*. Ansiedad y Estrés, 110.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. y EXTREMERA, N. (2006). *Special issue on emotional intelligence: An overview*. Psicothema. Vol. 18.
- FROS CAMPELO, F. (2013). *Ciencia de las emociones: los secretos del cerebro y sus sentimientos*. Buenos Aires, Ediciones B.
- GARCÍA RETANA, J. A. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Revista Educación 36 (1).
- GARGUREVICH, R. (2008). *La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: El rol del docente*. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria / Año 4 – N^o 1.
- GÓMEZ PÉREZ, O. y CALLEJA BELLO, N. (2016). *Regulación emocional: definición, red nomológica y medición*. Revista Mexicana de Investigación en Psicología, Vol. 8, No. 1.
- GRAZIANO, P. (2002). *Journal of School Psychology, 45. The role of emotion regulation in children's early academic success*.
- GROSS, J. (2001). *Emotion regulation in adulthood Timing is everything. Current Directions in Psychological Science, 10*.
- GROSS, J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. En J. GROSS, *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition* (págs. 3-20). New York: Guilford Publications.
- GROSS, J. (2015). *Emotion Regulation*. En M. Lewis, *Handbook of Emotion* (págs. 497-512). New York: THE GUILFORD PRESS.
- GROSS, J. J. (2014). *Emotion Regulation, Conceptual and Empirical Foundations*. Chapter 1. En J. J. GROSS, *Manual de regulación de la emoción, segunda edición* (págs. 3-20). New York, NY: Guilford Publications.
- GROSS, J. y THOMPSON, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. En J. & Gross, *Handbook of emotion regulation* (págs. 409-417). New York: Guilford Press.

- GUTIÉRREZ ROJAS M. y FERNÁNDEZ CASTILLO, A. (2009). *Inteligencia Emocional e implicaciones en el contexto educativo. Alcance de los programas de intervención. Avances en el estudio de la Inteligencia Emocional*. I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional.
- HERVÁS, G. y MORAL, G. (2017). *Regulación Emocional aplicada al Campo Clínico*. Formación Continua a Distancia. Focad. Consejo General de Psicología de España. 1ra Edición, 1-39.
- JIMÉNEZ MORALES, M. y LÓPEZ ZAFRA, E. (2009). *IE y Rendimiento Escolar: Estado actual de la cuestión*. Revista Latinoamericana de Psicología Volumen 41 N° 1.
- KINKEAD BOUTIN, A.P.; GARRIDO ROJAS, L. y URIBE ORTIZ, N. (2011). *Modalidades evaluativas en la Regulación Emocional: Aproximaciones actuales*. Revista Argentina de Clínica Psicológica Vol XX.
- LACRUZ ALCOCER, M.; CASADO ROMERO, A. y ALMENA TORRES, M.C. (2014). *Competencia Emocional y Dificultades de Aprendizaje*. En A. I. Comp. NIETO LÓPEZ, E. *Competencias Básicas. Competencia Emocional* (págs. 427-438). Castilla de la Mancha: Facultad de Educación de la Ciudad Real. Universidad de Castilla de la Mancha.
- LOPES, P. y SALOVEY, P. (2004). *Toward a broader education: Social, emotional, and practical skills*. En R. P. J. E. Zins, *Building school success on social and emotional learning* (págs. 79-93). New York: Teachers College Press.
- MÁRQUEZ CERVANTES, M.C. y GAETA GONZÁLEZ, M.L. (2017). *Desarrollo de competencias emocionales en preadolescentes, el papel de los padres y los docentes*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 20 (2).
- MAUSS, I.; BUNGE, S. y GROSS, J. (2007). *Automatic Emotion Regulation*. *Social and Personality Psychology Compass* 1/1.
- MAYER, J. D.; CARUSO, D. R. y SALOVEY, P. (1999). *Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence*. *Intelligence*, 27.
- MEDRANO, L. A. (2014). *Validación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina*. Vol. 13 N° 4. *Universitas Psychologica*.
- MESTRE NAVAS, J. M. (2012). *La Regulación de las Emociones*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- MOLERO MORENO, C.; SAIZ, V. E. y MARTÍNEZ, E. C. (1998). *Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 30, núm. 1.
- MONTERO CUIEL, M. (2010). *El Proceso de Bolonia y las nuevas competencias*. *Tejuelo*, N° 9.
- MUCHIUT, A.; VECCARO, P. y ZAPATA, R. (2017). *Emociones en la primera infancia: una mirada desde la neuropsicología*. *Krínéin*. *Revista de Educación*. Vol. 15.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P.; CABELLO ROSARIO, M. y GUTIERREZ COBO, J. (2017). *Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación*. *Revista Interuniversitaria del Profesorado* 88(31.1).
- PAOLINI, P. y SCHLEGEL, D. (2017). *El papel de las habilidades socio emocionales en la construcción de contextos poderosos de aprendizaje*. Estudio con estudiantes avanzados en carreras de Educación. *krínein*. *Revista de Educación* Vol. 15.
- PEKRUN, R. G. (2002). *Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research*. *Educational Psychologist*, 37.
- ROJAS, H. L. (2008). *Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico*. *Liberabit*. *Revista de Psicología*, vol. 14.
- SCHUNK, D. H. (2012). *Learning Theories An Educational Perspective*. Sixth Edition. Boston: Pearson.

TALAVERA, E. y GARRIDO, M. (2010). *Las competencias socio emocionales como factor de calidad en educación*. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.

TORRIJOS FINCIAS, P.; IZARD, J. y RODRÍGUEZ CONDE, M.J. (2018). *La educación emocional en la formación permanente del profesorado no universitario*. Profesorado. Revista de curriculum y formación del profesorado. Vol. 22 N° 1.