

04

EPISTEME & PRAXIS | Revista Científica Multidisciplinaria | 2960-8341

PROPUESTA

DE UN TALLER PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES BASADO EN EL MODELO DE SALOVEY Y MAYER A TRAVÉS DEL USO DE LAS TIC EN JÓVENES DE 15 A 22 AÑOS

PROPOSAL FOR A WORKSHOP FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIO-EMOTIONAL SKILLS BASED ON THE SALOVEY AND MAYER MODEL THROUGH THE USE OF ICT IN YOUNG PEOPLE BETWEEN 15 AND 22 YEARS OLD

Nadia Ibeth Flores-Hernández¹

E-mail: fif04383@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6602-7404>

Javier Moreno-Tapia¹

E-mail: javier_moreno@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4029-5440>

Alma Delia Torquemada-González¹

E-mail: alma_torquemada@uaeh.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2569-1787>

¹ Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Flores-Hernández, N. I., Moreno-Tapia, J., & Torquemada-González, A. D. (2024). Propuesta de un Taller para el Desarrollo de Habilidades Socioemocionales basado en el Modelo de Salovey y Mayer a través del uso de las TIC en jóvenes de 15 a 22 años. *Revista Episteme & Praxis*, 2(2), 34-42.

Fecha de presentación: enero, 2024

Fecha de aceptación: marzo, 2024

Fecha de publicación: mayo, 2024

RESUMEN

El presente documento tiene como propósito exponer una propuesta de un taller para el desarrollo de habilidades socioemocionales en adolescentes y jóvenes adultos de 15 a 22 años. El fundamento para el diseño del taller se basa en la importancia de las Habilidades Socioemocionales (HSE) en el proceso de desarrollo de la identidad y crecimiento personal durante la adolescencia y juventud. Estas habilidades son esenciales para comprender, regular y gestionar emociones, establecer relaciones saludables, resolver conflictos y tomar decisiones informadas. La propuesta se centra en el enfoque de la Inteligencia Emocional (IE) como marco teórico. La IE se enfoca en la importancia de reconocer y gestionar las emociones tanto en uno mismo como en los demás, siendo esenciales para el bienestar emocional y el éxito en la vida cotidiana. Se basa en el modelo de Salovey y Mayer, que incluye la percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y gestión emocional. El taller se divide en cuatro dimensiones basadas en el modelo de Salovey y Mayer, cada una con objetivos específicos y actividades relacionadas. Cada sesión se diseña para abordar aspectos específicos de las habilidades socioemocionales, utilizando herramientas digitales y materiales audiovisuales para facilitar la enseñanza.

Palabras clave:

Habilidades socioemocionales, inteligencia emocional, herramientas digitales, materiales audiovisuales.

ABSTRACT

The purpose of this document is to present a proposal for a workshop for the development of socio-emotional skills in adolescents and young adults from 15 to 22 years old. The basis for the design of the workshop is based on the importance of Socio-Emotional Skills (HSE) in the process of identity development and personal growth during adolescence and youth. These skills are essential for understanding, regulating and managing emotions, establishing healthy relationships, resolving conflicts and making informed decisions. The proposal focuses on the Emotional Intelligence (EI) approach as a theoretical framework. It focuses on the importance of recognizing and managing emotions both in oneself and in others, being essential for emotional well-being and success in everyday life. It is based on the Salovey and Mayer model, which includes emotional perception, emotional facilitation, emotional understanding and emotional management. The workshop is divided into four dimensions based on the Salovey and Mayer model, each with specific objectives and related activities. Each session is designed to address specific aspects of social-emotional skills, using digital tools and audiovisual materials to facilitate teaching.

Keywords:

Socio-emotional skills, emotional intelligence, digital tools, audiovisual materials.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia y la juventud son etapas cruciales en el desarrollo de la identidad y el crecimiento personal. Durante este período, los jóvenes se embarcan en un viaje para definir quiénes son y cuál será su papel en la sociedad. La autoconciencia emocional y las habilidades socioemocionales se presentan como elementos esenciales en este proceso. Erikson (1968) sostiene que esta etapa de la vida es un momento de búsqueda y descubrimiento, en el que los individuos exploran su identidad y buscan respuestas a preguntas fundamentales sobre sí mismos.

Sin embargo, la adolescencia y la juventud también están marcadas por una serie de desafíos emocionales y sociales. A medida que navegan por la transición hacia la adultez, los jóvenes se enfrentan a un torrente de emociones y situaciones que requieren comprensión, regulación y gestión adecuada. En este contexto, la adquisición de habilidades socioemocionales se convierte en un recurso invaluable.

Este texto se enfoca en la importancia de las Habilidades Socioemocionales (HSE) en el público objetivo, que abarca a adolescentes y jóvenes adultos. Estas habilidades, como la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, así como las de los demás, son fundamentales en su camino hacia la adultez. Las HSE no solo les permiten comprender y regular sus emociones, sino que también les ayudan a establecer relaciones saludables, resolver conflictos y tomar decisiones informadas.

Bisquerra (2009) enfatiza la relevancia de estas habilidades para tener éxito en la educación, el empleo y la vida en sociedad. La base teórica en la que se sustenta este texto se encuentra en el enfoque de la Inteligencia Emocional (IE), que ha surgido como un sólido marco teórico para el desarrollo de programas de educación socioemocional. La IE se centra en la importancia de reconocer y gestionar las emociones tanto en uno mismo como en los demás, reconociendo que estas habilidades son esenciales para el bienestar emocional y el éxito en la vida cotidiana.

La teoría de la IE, popularizada por Daniel Goleman en su libro "Inteligencia Emocional" en 1995, se basa en la idea de que las habilidades emocionales son tan cruciales como las habilidades cognitivas tradicionales. Además, el modelo de Salovey y Mayer sobre la inteligencia emocional, con sus componentes de percepción.

El desarrollo de la identidad es uno de los aspectos clave en la adolescencia y la juventud. Erikson (1968) sostiene que, durante esta etapa, los jóvenes buscan definir quiénes son y qué roles desempeñan en la sociedad. Las habilidades socioemocionales, como la autoconciencia emocional, son esenciales en este proceso.

Los adolescentes y jóvenes adultos experimentan una serie de desafíos emocionales y sociales a medida que navegan por la transición de la adolescencia a la adultez. La adquisición de habilidades socioemocionales es crucial en esta etapa de la vida, ya que les ayuda a comprender y regular sus emociones, establecer relaciones saludables, resolver conflictos y tomar decisiones informadas. Estas habilidades son fundamentales para tener éxito en la educación, el empleo y la vida en sociedad (Bisquerra, 2009).

DESARROLLO

El enfoque de la Inteligencia Emocional (IE) es un marco teórico que se ha convertido en una base sólida para el desarrollo de programas de educación socioemocional. La IE se centra en la importancia de reconocer y gestionar las emociones tanto en uno mismo como en los demás, y se considera esencial para el bienestar emocional y el éxito en la vida cotidiana.

La teoría de la IE se basa en la idea de que las habilidades emocionales son tan importantes como las habilidades cognitivas tradicionales. Daniel Goleman popularizó este concepto con su libro "Inteligencia Emocional" en 1995.

El modelo de Salovey y Mayer sobre la inteligencia emocional es una teoría fundamental en el campo de la educación socioemocional. Aunque Peter Salovey y John D. Mayer son los principales creadores de este modelo, su influencia se ha extendido internacionalmente, incluyendo autores como Fernández-Berrocal y Extremera (2006) y Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro (2006), quienes han contribuido a su desarrollo y aplicación en el contexto educativo. A continuación, una visión general del modelo de Salovey y Mayer.

El modelo de Salovey y Mayer de IE se basa en la idea de que la inteligencia emocional implica la habilidad de percibir, comprender, utilizar y gestionar las emociones de manera efectiva, tanto en uno mismo como en los demás (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

Este modelo se compone de cuatro componentes principales:

Percepción emocional: La capacidad de percibir y reconocer las emociones en uno mismo y en los demás. Esto incluye la habilidad de identificar las señales emocionales en expresiones faciales, lenguaje corporal y tono de voz.

Facilitación emocional: La habilidad de usar las emociones para facilitar el pensamiento y la toma de decisiones. Esto implica aprovechar las emociones para mejorar el rendimiento cognitivo y la resolución de problemas.

Comprensión emocional: La capacidad de comprender las emociones y su significado. Esto incluye la capacidad

de comprender las complejas relaciones entre diferentes emociones y cómo influyen en el comportamiento.

Gestión emocional: La habilidad de regular y gestionar las emociones de manera efectiva. Esto implica la capacidad de manejar el estrés, controlar las reacciones impulsivas y mantener un estado emocional equilibrado.

Como ya se revisó, este modelo proporciona una base sólida para el desarrollo de programas de educación socioemocional que pueden ayudar a la formación integral de los jóvenes.

El uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la enseñanza de habilidades socioemocionales es un enfoque que ha ganado relevancia

en la educación actual. Las TIC ofrecen numerosas ventajas para la enseñanza de habilidades socioemocionales en estudiantes jóvenes. La interactividad, la accesibilidad y la familiaridad con las tecnologías digitales hacen que las TIC sean una herramienta efectiva para transmitir conceptos y fomentar la práctica de estas habilidades. (Álvarez y Torres, 2018).

Ofrecen una amplia gama de aplicaciones y plataformas educativas que pueden ser utilizadas para enseñar habilidades socioemocionales. Estas herramientas permiten a los educadores crear contenido interactivo y adaptado a las necesidades individuales de los estudiantes. En la tabla 1 podemos identificar algunos ejemplos de TIC, usos y atributos de las mismas:

Tabla 1. Ejemplos de TIC, usos y atributos.

Atributo de las TIC	Usos para fortalecer HSE	Ejemplos de Aplicaciones
Interactividad	Facilita la participación activa de los usuarios, promoviendo habilidades de comunicación, colaboración y resolución de problemas.	Plataformas de aprendizaje en línea como Moodle, Google Classroom.
Accesibilidad	Permite el acceso a la información y recursos para personas con diferentes capacidades, fomentando la inclusión y la empatía hacia la diversidad.	Lectores de pantalla como NVDA, VoiceOver para dispositivos Apple.
Multimedia	Ayuda a mostrar emociones de una forma real, lo que puede facilitar la comprensión y expresión emocional, promoviendo la empatía y la inteligencia emocional.	Aplicaciones de edición de video como Adobe Premiere, iMovie.
Comunicación en línea	Facilita la comunicación asincrónica y sincrónica, promoviendo habilidades de escucha activa, expresión clara y empatía en la comunicación interpersonal y grupal.	Plataformas de videoconferencia como Zoom, Microsoft Teams.
Realidad Virtual	Permite experiencias de inmersión que pueden ser utilizadas para desarrollar habilidades de empatía al simular situaciones y perspectivas de otros.	Aplicaciones de realidad virtual como Oculus Rift, Google Cardboard.
Gamificación	Utiliza elementos de juego para motivar la participación y el aprendizaje, promoviendo habilidades de colaboración, resiliencia y regulación emocional.	Aplicaciones educativas gamificadas como Kahoot, Quizlet.

Además, hay aplicaciones de mindfulness, juegos educativos centrados en la empatía y la resolución de conflictos, y el acceso a una gran cantidad de recursos multimedia, como videos, animaciones y presentaciones interactivas, que pueden utilizarse para enseñar conceptos relacionados con las habilidades socioemocionales. Estos recursos pueden hacer que los temas sean más atractivos y comprensibles para los estudiantes.

La educación a distancia ha aumentado su importancia en los últimos tiempos, y las TIC desempeñan un papel fundamental en este enfoque. Las plataformas de aprendizaje en línea permiten a los estudiantes acceder a contenidos relacionados con habilidades socioemocionales desde cualquier lugar y en cualquier momento, fomentando la autodirección en el aprendizaje (Álvarez y Torres, 2018).

A pesar de las numerosas facilidades que ofrecen las TIC para la educación, se propone que el taller diseñado para el desarrollo de HSE se realice de manera presencial. Esta elección se basa en argumentos respaldados por la investigación científica. Hay estudios que han destacado la importancia de la interacción social directa en el desarrollo de habilidades socioemocionales. Un taller presencial proporciona un entorno en el que los participantes pueden practicar la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos en tiempo real, lo que no es fácilmente replicable a través de las TIC (Valdesolo & DeSteno, 2011).

Aunado a esto, la educación socioemocional se beneficia enormemente del aprendizaje experiencial, que implica la aplicación práctica de habilidades en situaciones de la vida real. Un taller presencial permite a los participantes enfrentarse a desafíos emocionales y sociales reales, promoviendo un aprendizaje más profundo y significativo (Durlak et al., 2011).

Sin embargo, el desarrollo de las actividades del taller se realizará haciendo uso de las TIC, para el desarrollo de materiales de trabajo, presentaciones, videos, entre otros recursos y para desarrollar de forma presencial las sesiones con recursos, materiales y estrategias que implementen las TIC.

Propuesta del Taller

El diseño del taller se propone de forma presencial, con sesiones presenciales y actividades en línea. Se utilizarán aplicaciones y recursos digitales diseñados específicamente para el desarrollo de habilidades socioemocionales. Los participantes aprenderán a reconocer y gestionar sus emociones, mejorar su empatía y habilidades de comunicación, y desarrollar estrategias para resolver conflictos de manera constructiva.

Este taller se divide en cuatro dimensiones clave del modelo de Salovey y Mayer, cada una con objetivos específicos y actividades relacionadas.

Nombre: **Desarrolla tu Mundo Interior**

Duración: 8 sesiones

Dimensión 1 Percepción emocional
<p>Objetivo General: Utilizar las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) para desarrollar la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones y las de los demás.</p>
<p>Sesión 1: Reconocimiento Emocional</p> <p><i>Objetivo Específico:</i> Identificar y etiquetar emociones básicas.</p> <p><i>Actividad:</i> En esta sesión, utilizaremos la plataforma Edpuzzle para explorar y reconocer diferentes emociones. Te proporcionaré un video que presenta una variedad de situaciones emocionales. El video se detendrá en momentos clave para hacer preguntas de reconocimiento de emociones.</p> <p><i>Instrucciones:</i> Acceder al enlace proporcionado para el video en Edpuzzle. Observar atentamente el video y prestar especial atención a las expresiones emocionales de los personajes. El video se detendrá en momentos específicos para que se puedan responder preguntas sobre las emociones representadas. Responder a las preguntas con sinceridad y confianza de manera verbal primero, de acuerdo a sus propias percepciones emocionales y reflexionar en plenaria acerca de las respuestas, con el objetivo de conservar una respuesta grupal responder el Edpuzzle. Al finalizar, discutiremos las respuestas y reflexionaremos sobre lo aprendido.</p>
<p>Sesión 2: Expresión Facial y Corporal</p> <p><i>Objetivo Específico:</i> Reconocer señales emocionales en expresiones faciales y lenguaje corporal a través del uso del Padlet.</p> <p><i>Actividad:</i> En esta sesión, utilizaremos la plataforma interactiva Padlet para explorar y analizar expresiones faciales y lenguaje corporal que reflejan diferentes emociones. Te proporcionaré un enlace a un tablero Padlet organizado con una variedad de imágenes y videos.</p> <p><i>Instrucciones:</i> Accede al enlace proporcionado para el tablero Padlet. Explora las imágenes y videos cuidadosamente. Agrega tus observaciones sobre las emociones representadas en cada recurso. Participa activamente, compartiendo tus reflexiones y comentarios en el tablero. Cerramos en plenaria con una reflexión final.</p>

Dimensión 2: Comprensión Emocional

Objetivo General: Desarrollar la capacidad de comprender las complejas relaciones entre las emociones y su influencia en el comportamiento.

Sesión 3: Relaciones entre Emociones

Objetivo Específico: Identificar cómo las emociones pueden influirse mutuamente.

Actividad: Análisis de Situaciones Sociales con Ejemplos Audiovisuales

En esta sesión, exploraremos cómo las emociones interactúan en situaciones sociales a través de ejemplos audiovisuales. Los participantes observarán escenas de interacciones sociales y reflexionarán sobre cómo una emoción puede influir en la aparición de otras emociones.

Instrucciones:

Accede al enlace proporcionado para los ejemplos audiovisuales.

Observa cada escena y reflexiona sobre las emociones involucradas y cómo se influyen mutuamente.

Toma nota de lo observado.

Comparte en plenaria tus observaciones y participa en la discusión grupal.

Esta actividad fomenta la comprensión emocional y permite a los participantes analizar de manera interactiva las complejas relaciones entre las emociones en interacciones sociales a través de ejemplos visuales.

Sesión 4: Empatía

Objetivo Específico: Fomentar la empatía hacia los sentimientos de los demás.

Actividad: Actividad: Podcasts de Empatía

En esta sesión, vamos a utilizar la potencia del podcasting para fomentar la empatía y compartir experiencias de situaciones en las que se practicó esta habilidad. Los participantes tendrán la oportunidad de crear y compartir sus propios podcasts narrando historias que reflejen su capacidad para entender y resonar con los sentimientos de otras personas.

Instrucciones:

Preparación:

Proporciona a los participantes una guía o recursos sobre cómo crear un podcast simple, incluyendo herramientas y consejos para la grabación.

Creación del Podcast:

Invita a los participantes a elegir una situación en la que hayan practicado la empatía hacia los sentimientos de otra persona.

Grabación y Edición:

Los participantes deben grabar su narración en formato de podcast, enfocándose en la experiencia de empatía y cómo esto afectó la situación.

Compartir y Escuchar:

Los participantes deben subir sus podcasts a la carpeta designada.

Escucha Activa y Comentarios:

Todos los participantes deben escuchar los podcasts de los demás y proporcionar comentarios constructivos sobre la empatía demostrada en cada historia.

Esta actividad proporciona una oportunidad única para que los participantes practiquen la empatía y compartan sus experiencias a través de un medio poderoso como es el podcasting. Al fomentar la empatía y la comprensión emocional, se promueve un ambiente de aprendizaje enriquecedor.

Dimensión 3: Facilitación Emocional

Objetivo General: Ayudar a los participantes a utilizar las emociones para facilitar el pensamiento y la toma de decisiones.

Sesión 5: Regulación Emocional

Objetivo Específico: Desarrollar estrategias para gestionar emociones negativas.

Actividad: Técnicas de Relajación y Respiración con Mindfulness

En esta sesión, utilizaremos la aplicación de mindfulness [como “Headspace” o “Calm”] para practicar técnicas de relajación y respiración que ayuden a los participantes a gestionar emociones negativas de manera efectiva.

Instrucciones:

Descarga y Acceso a la Aplicación:

Asegúrate de tener instalada la aplicación en tu dispositivo móvil. Si no la tienes, descárgala desde tu tienda de aplicaciones.

Exploración de Ejercicios de Regulación Emocional:

Accede a la sección de ejercicios de regulación emocional en la aplicación.

Selección y Práctica:

En grupo se elige un ejercicio de relajación y respiración se practica siguiendo las instrucciones proporcionadas.

Reflexión y Comentarios:

Después de completar el ejercicio, se reflexiona sobre cómo les hizo sentir y cómo creen que podría ayudarles a gestionar emociones negativas en situaciones futuras.

Esta actividad tiene como objetivo proporcionar a los participantes herramientas prácticas para regular sus emociones y promover el bienestar emocional. Al practicar técnicas de relajación y respiración con mindfulness, los participantes estarán mejor preparados para enfrentar y gestionar emociones negativas de manera efectiva.

Sesión 6: Motivación y Metas

Objetivo Específico: Establecer metas y mantener la motivación.

Actividad: Planificación de Metas Personales con Uso de la Herramienta Digital [“Trello” o “Google Sheets”]

En esta sesión, utilizaremos una herramienta digital [la que sea de su elección, “Trello” o “Google Sheets”] para ayudar a los participantes a establecer metas emocionales y diseñar un plan concreto para alcanzarlas.

Instrucciones:

Acceso a la Herramienta Digital:

Accede a la plataforma [nombre de la herramienta] proporcionada.

Creación de Tablero o Documento:

Crea un nuevo tablero o documento dedicado a tus metas emocionales.

Establecimiento de Metas:

Identifica y escribe claramente tus metas emocionales. Asegúrate de que sean específicas, medibles y alcanzables.

Desarrollo de Planes de Acción:

Para cada meta, crea una lista de acciones específicas que te ayudarán a alcanzarla. Asigna plazos y prioridades si es necesario.

Seguimiento y Revisión:

Utiliza la herramienta para hacer un seguimiento del progreso hacia tus metas. Actualiza tu plan a medida que avances.

Reflexión y Compartir:

Al finalizar, reflexiona sobre el proceso y comparte tus observaciones o aprendizajes en el grupo.

Dimensión 4: Gestión Emocional
Objetivo General: Capacitar a los participantes para regular y gestionar sus emociones de manera efectiva.
<p>Sesión 7: Resolución de Conflictos</p> <p><i>Objetivo Específico:</i> Desarrollar habilidades para resolver conflictos de manera constructiva. <i>Actividad:</i> Observación de Materiales Audiovisuales de Escenarios de Conflicto En esta sesión, utilizaremos materiales audiovisuales para que los participantes observen y analicen diferentes escenarios de conflicto. El objetivo es que aprendan a identificar y comprender las emociones involucradas y desarrollen habilidades para resolver conflictos de manera constructiva.</p> <p><i>Instrucciones:</i> Presentación de los Materiales: Muestra a los participantes los videos o clips de audio que representan diferentes situaciones de conflicto. Observación Activa: Invita a los participantes a observar atentamente los materiales audiovisuales. Pídeles que presten especial atención a las emociones y las interacciones entre las partes involucradas. Análisis y Reflexión: Después de cada material, se realiza una discusión en plenaria sobre las emociones que fueron evidentes y cómo podrían haber influido en la situación de conflicto. Identificación de Estrategias de Resolución: Pide a los participantes que sugieran posibles estrategias para resolver el conflicto de manera constructiva, basándose en lo que observaron en los materiales. Discusión en Grupo: Facilita una discusión en grupo sobre las observaciones y reflexiones de los participantes. Anima a compartir ideas y enfoques para la resolución de conflictos.</p>
<p>Sesión 8 Tarjetas de experiencias emocionales</p> <p><i>Objetivo específico:</i> Capacitar a los participantes para gestionar sus emociones de manera efectiva, identificando estrategias para regularlas en situaciones cotidianas. <i>Actividad:</i> Compartir Experiencias Emocionales con Tarjetas En esta sesión, utilizaremos tarjetas con nombres de emociones para que los participantes compartan una experiencia reciente en la que hayan experimentado esa emoción y cómo la gestionaron. El objetivo es que aprendan estrategias prácticas para regular sus emociones en situaciones cotidianas.</p> <p><i>Instrucciones:</i> Preparación de Tarjetas de Emociones: Se usaran tarjetas con nombres de diferentes emociones (por ejemplo: felicidad, tristeza, enojo, etc.) para distribuir a los participantes. Distribución de Tarjetas: Entrega una tarjeta a cada participante. Cada tarjeta representará una emoción específica. Compartir Experiencias: Invita a los participantes a compartir una experiencia reciente en la que hayan experimentado la emoción indicada en su tarjeta. Gestión de Emociones: Después de compartir la experiencia, pide a cada participante que describa cómo gestionaron esa emoción en esa situación particular. Discusión y Reflexión: Facilita una discusión sobre las diferentes estrategias utilizadas por los participantes para gestionar sus emociones. Anima a compartir consejos y enfoques.</p>

CONCLUSIONES

La propuesta de un taller para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través del uso de las TIC en alumnos de 15 a 22 años es una estrategia educativa valiosa. La enseñanza práctica de estas habilidades es esencial para el éxito y el bienestar de este público objetivo, y las TIC proporcionan una plataforma efectiva para lograr este objetivo.

La implementación de este taller puede contribuir significativamente al crecimiento personal y a la preparación de los jóvenes para enfrentar eficientemente los desafíos personales y profesionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, L. F., & Torres, R. (2018). Tecnología y educación emocional en la escuela: revisión de experiencias y recursos. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 21(3), 23-38.

- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). El impacto de mejorar el aprendizaje social y emocional de los estudiantes: un metaanálisis de intervenciones universales basadas en la escuela. *Desarrollo infantil*, 82, 405-432.
- Erikson, EH (1968). *Identidad: Juventud y crisis*. Editorial Paidós
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional: una revisión teórica y empírica de sus primeros 15 años de historia. *Psicotema*, 18(1), 7-12.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). El papel de la inteligencia emocional. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 3, 159-167.
- Valdesolo, P., & DeSteno, D. (2011). Sincronía y sintonía social de la compasión. *Emoción*, 11(2), 262-266. _