

LA RELEVANCIA DE LA AUTONOMÍA EMOCIONAL EN CONTEXTOS FAMILIARES Y EDUCATIVOS

THE RELEVANCE OF EMOTIONAL AUTONOMY IN FAMILY AND EDUCATIONAL CONTEXTS

Karen Arancibia-Alarcón¹ | Universidad del Bío-Bío | karen.arancibia2101@alumnos.ubiobio.cl

RESUMEN

La autonomía emocional se encuentra considerada como la tercera de las competencias emocionales definidas por Bisquerra (2007). Al comprender cómo esta competencia -si se mantiene de manera óptima- influye de manera positiva en los diferentes procesos de la vida de las personas, se aprecia que existe un nexo entre la autonomía emocional con la vinculación afectiva y el apego. Ambas relaciones afectivas surgen desde el nacimiento del individuo y se establecerán con la figura que será considerada como su cuidador principal, habitualmente, la madre. Dependiendo del proceso de vida que esté viviendo la persona y de su entorno socioemocional y cultural, la autonomía deberá ser trabajada tanto a nivel familiar como escolar, donde el rol de los padres como el de los docentes es fundamental para que el niño o adolescente aprenda a gestionar de manera óptima o positiva la competencia de la autonomía emocional.

Palabras claves: Educación emocional, autonomía emocional, competencias emocionales, emociones, contextos familiares, maestros, bienestar.

ABSTRACT

Emotional autonomy is considered the third of the emotional competencies defined by Bisquerra (2007). By being able to understand how the optimal development of this competence positively influences the different processes of people's lives, it is appreciated that there is a nexus between emotional autonomy and affective bonding and attachment. These two affective relationships start to develop at birth and will be established with the person considered as their main caregiver, usually the mother. Depending on the life process that the person is living and their socio-emotional and cultural environment, autonomy must be worked in two dimensions: within the family and at the school level. In both, the role of the parents and the teachers is fundamental, in order that the child or the adolescent learns to manage the competence of emotional autonomy competence positively and optimally.

Keywords: Emotional education, emotional autonomy, emotional competencies, emotion, family contexts, teachers, well-being

¹ Profesora de Ciencias Naturales y Biología

INTRODUCCIÓN

Para comprender la influencia de las emociones sobre la mente pensante (y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón) se debe considerar la forma en que ha evolucionado el cerebro. La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento (Salovey y Mayer, 1990).

Los sentimientos están relacionados a la vinculación afectiva junto con el apego y éstos juegan un papel importante en el desarrollo de la autonomía emocional. La vinculación afectiva es la capacidad humana de establecer lazos afectivos con otros seres humanos, implicando construcciones mentales derivadas de esta interacción, las cuales se construyen y mantienen mediante las emociones y favorecen la autonomía emocional (Fernández-Rodríguez 2013).

Uno de los principales procesos del desarrollo que deben resolver las personas a lo largo de su vida, es llegar a adquirir autonomía respecto de sus progenitores, familiares y compañeros o amigos. Una persona adulta, autónoma, es capaz de decidir y actuar por sí misma. Esta autonomía es entendida de forma diferente por los diversos autores que se han ocupado del tema (Fernández-Rodríguez, 2013).

Bajo esta conceptualización de Autonomía, este ensayo tiene como objetivo centrarse en la importancia de la *Autonomía Emocional*, desde la incorporación y/o presencia en contextos escolares y familiares, a través de programas y estudios en establecimientos escolares. La autonomía emocional es considerada como la tercera competencia emocional o socio-emocional y se puede entender como un:

“concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional” (Bisquerra 2007 p.71).

Considerando los contextos sociales actuales, surge como necesidad imperiosa potenciar la educación en las emociones, no solo en los estudiantes, sino que en todos los integrantes de una comunidad educativa (Ribeiro, Scorsolini-Comin, Dalri, 2020). Para comprender cómo iniciar este proceso de incorporación en los establecimientos, lo primero que se necesita saber es que las emociones son un proceso de valoración automática influida por el pasado evolutivo y personal, en el que se percibe que está ocurriendo algo importante para el

bienestar propio, produciendo un conjunto de cambios físicos y comportamentales que implican hacerse cargo de una situación (Paul Ekman 1993).

Para Bisquerra (2011) la educación emocional es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas frecuentes. Entre estas necesidades sociales están la ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc. En todas estas situaciones las emociones juegan un papel muy importante las cuales, si no se aprenden a canalizar, pueden llegar a considerarse *emociones negativas*. En el contexto escolar, es importante generar estrategias y habilidades que permitan aprender a manejar las reacciones emocionales, que podrían ser disruptivas para el aprendizaje. Cuando los niños experimentan emociones negativas focalizan su atención en la información emocional, y los recursos cognitivos no se destinan al procesamiento de la información educativa, por lo cual la incapacidad de regulación emocional interfiere con el rendimiento académico (Andrés, Stelzer, Vernucci, Juric, Galli, Guzmán 2017).

Si se considera el contexto chileno de escuelas mapuches, es posible reconocer la importancia de la sensibilidad de los maestros y las familias hacia los valores y creencias relacionadas con las emociones y la autonomía emocional. Los alcances para el contexto global incluyen una visión ampliada de las creencias relacionadas con las emociones, incluidas las creencias de que los niños pueden controlar el miedo y estar tranquilos, que los valores relacionados con las emociones incluyen atender las necesidades de los demás y que dos formas de controlar las emociones; una, a través del aprendizaje, escuchando/observando a los mayores y la otra estando en contacto con la naturaleza (Halberstadt et al, 2020).

Para Pérez-Escoda, Filella, Alegre y Bisquerra (2012), la aplicación de programas en educación emocional en los establecimientos educacionales permitiría mejorar el bienestar personal y social, mediante el desarrollo de las cinco competencias emocionales de la Inteligencia Emocional. Estas competencias se pueden enseñar y aprender a todo nivel escolar y no solo a los alumnos, sino que los adultos responsables de los niños, profesores, profesionales de la educación y asistentes de la educación, entre otros, que también pueden mejorar sus competencias emocionales. Además de considerar que cuando estos programas de educación emocional son aplicados directamente por los profesores (previamente capacitados) de cada grupo curso, tendrían mayor impacto en sus estudiantes.

Competencias emocionales

La inteligencia emocional como constructo ha sido estudiada por diferentes autores, para Salovey y Mayer (1990) son habilidades que permiten mejorar el procesamiento cognitivo, utilizando información aportada por las emociones. Las habilidades emocionales fueron desarrolladas por Bisquerra y Pérez (2007) quienes desarrollaron un modelo teórico de competencia emocional. Este paradigma propone que las competencias emocionales se pueden agrupar en un modelo pentagonal. Estas competencias o dimensiones son:

Conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional, Competencia Social y Habilidades para la vida y bienestar (Fig.1).

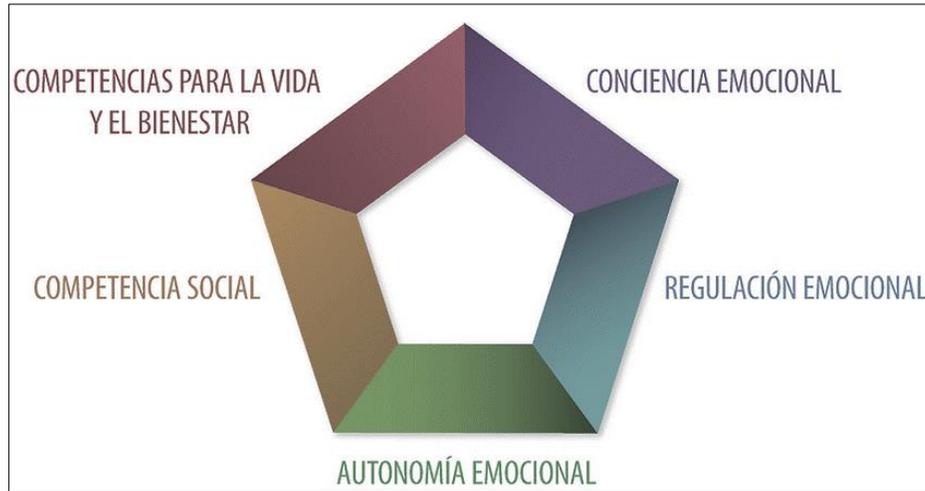


Figura 1: El modelo pentagonal de competencias emocionales (GROP).

Considerando la descripción de Bisquerra y Pérez (2007) de las competencias emocionales que conforman el pentágono, se tiene que la *conciencia emocional* integra la capacidad de ser consciente de las propias emociones, dar un nombre a las emociones, comprender las emociones de los demás y la capacidad de captar el clima emocional en un contexto específico, para capacitar en esta competencia es necesario que las personas puedan ampliar su vocabulario emocional y aprender a reconocer las propias emociones.

En segundo lugar, se considera la *regulación emocional*, referida a la capacidad de utilizar las emociones adecuadamente, para esto es necesario tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento y tener las estrategias eficaces de afrontamiento y la capacidad autogenerar emociones positivas. Los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción, por lo cual las técnicas de relajación, como el yoga, serían un buen ejemplo de una disciplina que fortalece la regulación emocional.

La *autonomía emocional*, como tercera competencia, incluye un conjunto de características relacionadas con el automanejo de las emociones (Bisquerra 2007), entre ellas están:

- *Autoestima*: tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; quererse y valorarse satisfactoriamente.
- *Automotivación*: capacidad de implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, entre otros.
- *Autoeficacia emocional*: expresar la percepción de que se es capaz, en las relaciones sociales y personales; acepta la propia experiencia emocional.
- *Responsabilidad*: capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.

- *Actitud positiva*: es la capacidad para decidir que se va a adoptar una actitud positiva ante la vida.
- *Resiliencia*: facultad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas.
- *Análisis crítico de normas sociales*: evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación masivos, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Se busca con este microcomponente no aceptar los estereotipos sociales sin el debido análisis solo por seguir una tendencia, sino ser capaz de mostrar autonomía y toma de decisiones acordes al razonamiento propio.

Como una forma de mejorar la autonomía emocional, se debe aprender a reconocer las propias cualidades para así utilizarlas apropiadamente, ya que estos componentes permiten a la persona la libertad de manejarse efectivamente frente a las propias emociones y a las de los demás, permitiendo mantener mejores relaciones con el entorno (Oliveros 2018).

La *competencia social*, se refiere a la capacidad de establecer relaciones positivas con los demás, siendo necesario el dominio de habilidades sociales básicas, el respeto por los demás y practicar la comunicación receptiva. Las personas que aprenden a reconocer las emociones de los demás y de expresar sus propias emociones de forma apropiada, tienen una mayor facilidad para resolver sus conflictos, son más asertivos y más empáticos.

Las *competencias para la vida y el bienestar*, son todas esas capacidades que permiten para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Estas competencias permiten organizar la vida de forma sana y equilibrada, facilitando experiencias de satisfacción o bienestar. Para fortalecer esta competencia, las personas deben aprender a ser críticamente reflexivos, para así mantener un equilibrio entre sus intereses personales y las necesidades del medio o comunidad donde se vive.

El modelo de Bisquerra y Pérez (2007) basado principalmente en el constructo de Inteligencia emocional, tiene la ventaja de estar más jerárquicamente estructurado, por lo que facilita no solo la comprensión de las competencias emocionales, sino que también el posterior desarrollo de programas de intervención en contextos escolares o sociales.

Vinculación afectiva y Autonomía emocional

Etimológicamente la palabra autonomía proviene de *auto* que significa *por sí mismo* y *nomos* que significa *reglas*, por lo tanto, como concepto autonomía se definiría como la "*capacidad de gobernar las propias reglas*", es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo (RAE, 2021).

La autonomía como capacidad, se refiere al conjunto de habilidades que cada persona tiene para hacer sus propias elecciones, tomar sus decisiones y responsabilizarse de las consecuencias de estas mismas. La autonomía emocional incluye un conjunto de

características relacionadas con el automanejo de las emociones, tales como la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad de analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos cuando sea necesario, y las creencias de la autoeficacia (Bisquerra y Pérez, 2007). Por su contraparte la *dependencia*, *desvinculación afectiva* y la *independencia emocional*, entre otros, remiten a conceptos con una carga negativa, asociados con la autonomía emocional.

Cada una de las competencias emocionales del modelo pentagonal, pueden ser desarrolladas durante la vida de una persona, pero se ven favorecidas si desde la infancia se empiezan a trabajar desde los padres hacia los hijos. Fernández-Rodríguez (2013) plantea que para desarrollar la autonomía emocional es esencial la vinculación afectiva desde el momento del nacimiento del niño. Esta vinculación afectiva es la capacidad humana de establecer lazos afectivos con otros seres humanos (ejemplo madre-hijo). Estos lazos se construyen y mantienen mediante las emociones, para el caso de los niños recién nacidos, proporciona sentimientos de seguridad y confianza necesarios para su aprendizaje, los que resultan a su vez necesarios para llegar a la adultez con seguridad en sí mismo y capacidad para mantener relaciones adecuadas y satisfactorias con los demás.

La vinculación afectiva ha sido relevada por la *Teoría del Apego* (John Bowlby) y asociada con aspectos afectivos y conductuales del individuo los cuales van cambiando a lo largo de la vida de la persona. Dichos procesos dependen del momento del ciclo vital, es así como durante la infancia, la vinculación afectiva y el apego se relacionan principalmente con la madre (quien generalmente es la cuidadora principal), pero también están incluidos el padre o cuidadores. En la adolescencia y juventud, estas figuras siguen siendo los padres, aunque se incorporan los amigos y/o pareja y durante la edad adulta, la figura de apego será la pareja estable, los hijos y los padres.

Asociar la vinculación afectiva y el apego con la autonomía emocional, permite contar con una descripción conductual del comportamiento de la persona, que favorece la comprensión de las implicancias emocionales de las familias y del propio estudiantado, en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Para Bisquerra (2007), la autonomía emocional se entiende como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal. Las siete competencias (o microcompetencias) de la autonomía emocional son la autoestima, la automotivación, la autoeficacia emocional, la responsabilidad, la actitud positiva, la resiliencia y el análisis crítico de las normas sociales, los cuales pueden ser trabajados por cada persona, para lograr tener autonomía emocional.

Fernández-Rodríguez (2013), sostiene que la autonomía emocional es un aspecto importante del bienestar subjetivo, motivo por el cual plantea que cuando se tiene autonomía emocional, se vive de acuerdo con la propia *teoría personal sobre las emociones* y se demuestra autoeficacia emocional para sí. En términos sencillos, es la persona quien decide de manera consciente, cuál es su estado emocional ante una situación compleja,

sobre todo si se trata de una situación negativa que por lo general genera emociones negativas o destructivas. Aunque sea fácil de decir y difícil de lograr, es posible vivenciar la autonomía con entrenamiento y/o formación.

Todas las situaciones de la vida resultan factibles para aplicar las competencias de la autonomía emocional, por lo mismo, resulta necesario incorporarlas, enseñarlas y hacerlas propias de la praxis educativa, más aún en contextos escolares.

Rol de las familias y maestros en el desarrollo de la autonomía emocional

La crianza saludable puede proteger contra el desarrollo de psicopatología emocional, particularmente para niños formados en ambientes estresantes. El control psicológico de los padres es una estrategia de crianza conocida por limitar el desarrollo social y emocional de niños y niñas. Otra dimensión del control psicológico está caracterizada por la sobreprotección, la intrusión y el fomento de la independencia y la autonomía. Las estrategias de crianza que otorgan autonomía y fomenten la competencia social y emocional en niños y niñas, lograrían proteger a las nuevas generaciones del acercamiento a conductas de riesgo (Marusak, et al. 2018).

Al respecto, el estudio de Halberstadt, Oertwig y Riquelme (2020) señala que padres y docentes que manifiestan creencias como el valor de estar en calma, controlar específicamente el miedo; la interpersonalidad de las emociones; aprender sobre las emociones de los adultos; y la regulación a través de la naturaleza, tienden a favorecer la autonomía emocional. Considerando tres variables independientes (cultura, rol y geografía), los resultados de este estudio, demostraron que las cinco creencias distintivas de la región fueron significativamente más fuertes para los mapuches que para los no mapuche, en la variable *cultura*. Al analizar la variable *rol* (padre, docente), se obtuvo como resultado que los padres valoran más a una niña o niño tranquilo que los o las docentes. Y en la variable *geografía* (urbana, rural) aquellos participantes que habitan entornos urbanos creen en la importancia de la naturaleza o *kumeche* como reguladora, mucho más que aquellos que habitan en áreas rurales. Cabe mencionar que el concepto *Kumeche* es propio de la lengua mapuche y se explica como una forma central de estar con los demás y de respetarlos en el pensamiento, puede describirse mejor, como ser solidario, ser atento, amable, compasivo y empático con los demás (Halberstadt et al., 2020). Los resultados de este estudio resaltan algunos de los desafíos que enfrentan los niños que reciben enseñanza de maestros sin conexión cultural. Por ejemplo, los maestros, no mapuche, pueden pensar que las niñas y niños tranquilos y calmados no muestran suficiente entusiasmo o no prestan atención a las lecciones.

El trabajo de Huertas-Fernández y Romero-Rodríguez (2019), ha permitido identificar factores que influyen en la competencia de autonomía emocional en los y las docentes de secundaria. Estos factores se clasifican en los que son de naturaleza individual, como la *vocación docente* y los *miedos personales* y otros de naturaleza contextual, presentes en el entorno próximo, como la *relación con los iguales* y con el alumnado o la planificación. Por

otro lado, ha sido el propio profesorado quien ha identificado estos factores, tomando conciencia de su influencia en la práctica docente. La vocación docente recoge los temas destacables del discurso del profesorado: la enseñanza, las condiciones laborales y el interés por el ámbito, que se ha presentado como factor que refuerza la autonomía emocional.

Autonomía emocional en las escuelas

Si se quiere enseñar y trabajar la educación de las emociones en las escuelas, resulta importante comprender que ésta es un proceso continuo y permanente, que no puede quedar olvidado en el tiempo, dado que es un proceso integrado donde toda la comunidad debe participar y darle la importancia que tiene, donde se capacita para la vida, para aumentar el bienestar de toda la comunidad educativa (Bisquerra 2008).

Entre las cinco competencias de la educación emocional, la autonomía emocional es muy necesaria, aunque no la más importante, en el contexto educativo, ello porque las personas adultas, por ejemplo, profesores y profesionales de la educación, deben comportarse de forma autónoma emocionalmente, para así ir trabajando desde el contexto familiar de un alumno, la vinculación afectiva y el apego, ya que así será posible conocer el presente del desarrollo de autonomía emocional, lo cual podrá de cierta forma relacionarse con sus comportamientos de riesgo, de presión emocional o social.

Los resultados de estudios longitudinales muestran que la responsabilidad, la sociabilidad y la estabilidad emocional están entre las dimensiones más importantes que afectan las perspectivas futuras de niños y niñas (OCDE 2015). Las habilidades sociales y emocionales no tienen un papel aislado: interactúan con las habilidades cognitivas, se estimulan unas a otras y mejoran aún más la probabilidad de que los niños consigan resultados positivos en el futuro (López, Zagal y Lagos, 2020).

En la aplicación de un programa denominado *Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares*, desarrollado por Pérez-Escoda, Filella, Alegre y Bisquerra (2012), se evaluaron dos programas de formación, uno dirigido a docentes y otro a estudiantes, con el objetivo de mejorar el bienestar personal y social mediante el desarrollo de las cinco competencias emocionales del modelo pentagonal (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida). Los resultados del programa dirigido a los y las docentes produjeron mejoras significativas en el grupo experimental, en el desarrollo de ciertas competencias emocionales, aunque no de igual forma en todas las competencias, las mejoras más notables se presentaron en las competencias de regulación emocional y competencia social, así como también tuvo un impacto positivo en la percepción del clima institucional. Los docentes que participaron y se capacitaron en este programa, fueron los responsables de aplicar el programa entre sus estudiantes.

Los resultados del segundo estudio, que fue aplicado a estudiantes y cuyos docentes fueron capacitados anteriormente, los del grupo experimental mostraron mejoras significativas en

las competencias emocionales generales, principalmente los niños y niñas de 6 a 8 años. Para el caso de la autonomía emocional, hubo un aumento significativo después de la intervención tanto para el grupo experimental, como para el grupo control, así como un efecto significativo entre los dos grupos a favor del grupo experimental. El resultado principal fue la interacción significativa entre grupo y fase que demuestra que sólo el grupo experimental mejoró significativamente después de la intervención (Pérez-Escoda et al. 2012). En la figura 2, se pueden observar los cambios en el total de la escala, después de la intervención.

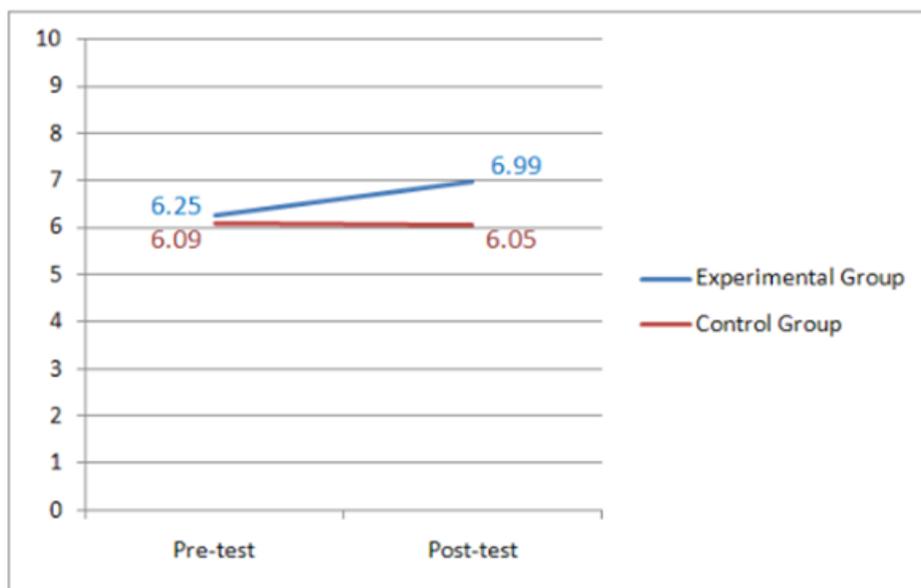


Figura 2. Cambio en el total de la escala después de la intervención
Fuente: Pérez-Escoda et al. (2012)

Teniendo como evidencia el resultado del estudio anteriormente descrito, es posible corroborar que los sistemas educativos, debieran considerar la incorporación de programas de educación emocional, a todos los niveles de un establecimiento, considerando desde la educación parvularia y manteniéndose continua y permanente hasta la educación secundaria. Los programas debieran estar destinados al desarrollo de las diferentes competencias que tienen como finalidad favorecer el bienestar personal y social, no solo de los y las estudiantes, sino que también de los y las docentes y profesionales de la educación, así como de todos los miembros de una comunidad educativa.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Las emociones y los sentimientos están presentes en cada instante de la vida, se encuentran en cada recuerdo y vivencia, por lo que resulta casi imposible negar su importancia, sobre todo en el último tiempo, donde la sociedad se ha visto enfrentada a vivir cambios notorios en los estilos de vida y en los cambios provocados principalmente por efectos de la pandemia por COVID-19, donde cada vez más personas sufren por problemas emocionales

que acaban derivando en un problema de salud mental, como estrés, ansiedad o depresión entre los trastornos psicológicos más comunes. La sociedad y sus problemas han ido evolucionando y, tal vez, es hora de que al ser humano se le empiece a proveer, desde pequeños, de una buena base de educación emocional para que aprenda a gestionar los sentimientos y hacer frente a los problemas asociados al desarrollo social y económico que la sociedad les impone.

Resulta imposible dudar que, en los últimos años, en el mundo entero, se ha producido un considerable avance tecnológico, pero este avance también ha ido acompañado de un cierto deterioro en la capacidad de gestionar la autonomía emocional y las emociones en general. En este sentido, diversos estudios han relacionado la intimidación y el desgaste con sentimientos de ira, baja autoestima, soledad, entre otras dificultades, es por esto que surge la necesidad de actuar de forma preventiva, tanto en los primeros años de la educación, así como también de manera constante en el profesorado (Pérez-Escoda et al., 2012), pero sin olvidar que la educación emocional de los niños y niñas, no es solo una tarea de los establecimientos educacionales, sino que en primera instancia, son las familias las que juegan un rol fundamental en este proceso.

Basándose en el objetivo de este trabajo es posible relevar la importancia de integrar programas de educación emocional en los establecimientos escolares, que permitan desarrollar la autonomía emocional. Estos programas deben considerar todos los niveles de enseñanza de manera constante y permanente, integrando a toda la comunidad educativa. Es necesario también, promover entre las familias lo fundamental que resulta mantener y desarrollar de manera positiva, el vínculo afectivo entre padres e hijos, como base para desarrollar la autonomía emocional, en todas las edades y no solo durante la infancia.

Al concluir este trabajo surgen varias interrogantes, una de ellas es ¿las creencias sobre las emociones de los niños en Chile serán las mismas que en otros contextos escolares, distintos a las de niños y niñas *mapuche*? por ejemplo en escuelas totalmente urbanas (privadas, subvencionadas o municipales), en escuelas multigrado o en escuelas con estudiantes pertenecientes a otros pueblos originarios, como los son los *aymaras*, *quechuas*, *Rapa-Nui*, entre otros.

En otra arista surge la pregunta ¿cómo implementar un programa de retorno emocionalmente seguro a los establecimientos?, sabiendo que la mayoría de los estudiantes, llevan dos años en los procesos de enseñanza aprendizaje online e híbrida, sin estar físicamente en las escuelas, de lo cual surgen algunas dudas tanto por parte del profesorado como del estudiantado, como por ejemplo: si los contenidos aprendidos desde casa habrán sido realmente efectivos y cómo afectaría emocionalmente un retroceso en este proceso. Los niños y niñas, cómo enfrentarán el desapego de sus padres, al momento de ir a la escuela. Ambas situaciones, pueden llevar a episodios de inseguridad y de ahí la importancia de manejar de manera óptima las competencias de la inteligencia emocional.

REFERENCIAS

- Andrés, M. L., Stelzer, F., Vernucci, S., Juric, L. C., Galli, J. I. y Guzmán, J. I. N. (2017). Regulación emocional y habilidades académicas: relación en niños de 9 a 11 años de edad. *suma psicológica*, 24(2), 79-86.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Revista Padres y maestros*. 337, 5-8.
- Bisquerra, R. (2008). Educación emocional para la convivencia: las competencias emocionales. In Educación emocional y convivencia en el aula (pp. 143-162).
- Bisquerra, R. (2020). Competencias Emocionales. En:
<https://www.rafaelbisquerra.com/category/competencias-emocionales/>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Fernández-Rodríguez, M. F. (2013). La autonomía emocional. *Revista de Claseshistoria*, 5(2).
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LaAutonomiaEmocional-5173423%20(5).pdf
- Halberstadt, A., Oertwig, D. y Riquelme, E. (2020). Creencias sobre las emociones infantiles en Chile. *Frontiers in Psychology*. 11-34. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00034/full>
- Huertas-Fernández, J. y Romero-Rodríguez, S. (2019). La autonomía emocional en el profesorado de secundaria. Análisis en el marco de un proceso de coaching personal. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 30(3), 120-139.
- López, V., Zagal, E. y Lagos, N. (2020). Competencias socioemocionales en el contexto educativo: Una reflexión desde la pedagogía contemporánea. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 149-160.
<http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4508>
- Marusak, H., Thomason, M., Sala-Hamrick, K., Crespo, L. y Rabinak, C. (2018). What's parenting got to do withit: emotional autonomy and brain and behavioral responses to emotional conflict in children and adolescents. *Developmental science*, 21, 4. <https://doi.org/10.1111/desc.12605>
- OCDE (2015). Habilidades para el progreso social: el poder de las habilidades sociales y emocionales. <https://www.oecd.org/education/ceri/skills-for-social-progress-executive-summary-spanish.pdf>
- Oliveros, V. (2019). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revistas de Investigación*, 42(93).
- Pérez-Escoda, N., Filella, G., Alegre, A. y Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 10(28), 1183-1208.
- Pérez-Escoda, N.; Ribera, A y Cabanillas, M. V. (2018) Desarrollo de competencias emocionales en el programa de ocupación y formación Jóvenes para el empleo. En Soler, J. L, Díaz, O., Escolano-Pérez, E, y Rodríguez, A. (Coord) Inteligencia emocional y bienestar III. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones (pp. 408-423). Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- Real Academia Española (2021). Autonomía. <https://es.wikipedia.org/wiki/Autonom%C3%ADa>

Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, F. y Dalri, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Índice de Enfermería*, 29 (3), 137-141. Epub 25 de enero de 2021. Recuperado el 21 de enero de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=es.

Salovey, P. y Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current directions in psychological science*, 14(6), 281-285.

Salovey, P., Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211