



LA INESTABILIDAD EMOCIONAL Y SU EFECTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES NORMALISTAS

María Gabriela Gutiérrez Cervera

Escuela Normal de Educación Preescolar
gabygc69@hotmail.com

Pamela Karina Herrera López

Escuela Normal de Educación Preescolar
pamelahl87@gmail.com

Karla Beatriz de los Ángeles Rivero Solís

Escuela Normal de Educación Preescolar
kbars71@hotmail.com

Área Temática: Procesos de Aprendizaje y Educación

Línea temática: Procesos cognitivos y socio-afectivos (por ejemplo, memoria, metacognición, orientación al logro, autoeficacia académica, atribuciones, autorregulación del aprendizaje)

Tipo de ponencia: Reportes parciales



Resumen

La presente ponencia tiene como propósito, analizar cómo se manifiestan las emociones en los estudiantes del cuarto semestre de la Licenciatura de Educación Preescolar Indígena con Enfoque Intercultural Bilingüe y el impacto que causa en su rendimiento académico y por consiguiente en su formación docente. El diseño de la investigación se fundamenta en un estudio descriptivo de tipo cuantitativo. Para medir los resultados se empleó una escala tipo Likert con 60 reactivos en la que se tomó como muestra a 29 alumnos quienes están comprendidos entre las edades de 18 a 22 años, llegando a la conclusión de que los alumnos sí presentan dificultades para gestionar sus emociones, así como afrontar el estrés, lo que repercute en su rendimiento académico.

Palabras clave: Inestabilidad emocional, inteligencia emocional, estrés, ansiedad, rendimiento académico.

Introducción

Hoy en día, dentro del ámbito educativo, se presentan diferentes situaciones en donde los estudiantes no saben cómo regular sus emociones y por lo tanto no siempre pueden efectuar

una respuesta efectiva ante dicha situación ocasionando algunos problemas en su rendimiento académico y por ende en su formación docente (Gutiérrez, & Expósito, 2015).

Se propone, por tanto, que para alcanzar una mayor eficacia y calidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se incorpore el ámbito emocional al conjunto de todas aquellas dimensiones que intervienen en dicho proceso. La razón es que cuando la enseñanza incorpora las emociones, los resultados son muy superiores a aquellos que se obtienen de aquel proceso impersonal y desprovisto de todo lo afectivo (Pacheco, Villagrán & Guzmán, 2015).

Así pues, las emociones se encuentran inmersas en el ámbito educativo e influyen en la forma como aprenden los estudiantes, por lo que expresar emociones positivas puede ayudar al alumno a desarrollar tareas, solucionar problemas y favorecer la autorregulación. Sin embargo, experimentar emociones negativas puede interferir en el rendimiento académico, al rendir exámenes, promover la deserción escolar e influir negativamente en la salud mental y física (González, 2020).

Es imprescindible entender que así como la sociedad está en continuo cambio, las metas y expectativas que los estudiantes se plantean también están inmersas en esos cambios, de tal manera que los profesionales de la educación están obligados a desarrollar en los estudiantes habilidades emocionales para que ellos puedan autorregularse y tener un mejor aprovechamiento académico. Por lo tanto, la importancia de esta investigación radica en determinar si las emociones o estados emocionales influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la normal.

Planteamiento del problema

El presente trabajo de investigación se realizó en la Escuela Normal de Educación Preescolar con el propósito de conocer la sensibilidad emocional de los estudiantes y el impacto que tiene en su desarrollo académico. La relevancia de llevar a cabo esta investigación es debido a que se ha observado un incremento de comportamientos relacionados con emociones aversivas como ansiedad e incapacidad de lidiar con el estrés, etc. por lo que se han presentado diversidad de situaciones que llevan a los alumnos a acudir en busca de apoyo emocional en el departamento de Tutorías donde laboran las autoras.

Esto ocasiona en los estudiantes problemas individuales al no poder cumplir adecuadamente con las tareas escolares, aumento de la ansiedad y el estrés, disminución de la motivación; asimismo problemas en el aula que derivan en poca integración grupal y escasa convivencia entre los alumnos.

Se considera necesario que los docentes presten más atención a la expresión de emociones y a las inquietudes de los alumnos así como brindarles herramientas que sean de utilidad durante el transcurso de su formación profesional ya que esto les permitirá tener un mejor aprovechamiento y rendimiento escolar, lo cual deriva en la disminución del estrés, evitar la

falta de atención, aumentar la motivación, favorecer la armonía en el salón y que al egresar de la escuela estén preparados para enfrentar mejor los retos a los que se enfrenten.

Debido a lo anterior resulta de interés conocer ¿Cómo afecta la inestabilidad emocional en el rendimiento académico de los estudiantes normalistas?

Marco Teórico

En nuestras vidas se generan una gran cantidad de emociones positivas y negativas, se activan las emociones positivas, por ejemplo, cumplir con tus objetivos, conocer personas, viajar, iniciar un negocio, aprender un idioma etc, y las negativas cuando algo nos enoja, nos pone tristes o presentamos ansiedad y depresión, las emociones siempre han estado ahí y constituyen una parte fundamental de los seres humanos.

De acuerdo con Maturana (1992) “todas las acciones humanas se fundan en lo emocional, independientemente del espacio operacional en que surjan, y no hay ninguna acción humana sin una emoción que la establezca como tal y la torne posible como acto”. Esto nos indica que las emociones están directamente relacionadas a la naturaleza humana, de tal manera que influyen en todos los ambientes donde se desenvuelve la vida de las personas. En el ámbito educativo también podemos observar cómo esas emociones afectan de manera positiva o negativa en el proceso de enseñanza aprendizaje

Tal como lo afirma (Rojas, 2019), “las emociones son vitales en el aprendizaje. Por lo tanto, el conocer cómo se manejan y qué beneficios tienen en los procesos de educación es fundamental.”

Inestabilidad emocional

Se ha observado en los estudiantes de la ENEP algunos comportamientos que indican cierto grado de inestabilidad emocional, por lo cual a continuación, se presentan los apartados más importantes relacionados con la teoría particular que apoya el estudio.

Para Berlanga (2008) la inestabilidad emocional es un rasgo de la personalidad que se caracteriza por una variación en los sentimientos y los estados emotivos, así como también por los altibajos del ánimo sin motivo o por causas insignificantes. Por lo que para Medina et, al., (2015) citado en Castro P. (2021). El individuo inestable vive en una montaña rusa emocional es decir va dando tumbos en el lado emocional, incapaz de conservar los afectos porque los cambia rápidamente y aunque da la impresión de ser feliz, vive con el peso de no poder consolidar algo permanente.

Una de las características de los inestables es que les cuesta trabajo separar las diferentes instancias de su vida. Si tienen conflictos familiares los trasladan a la pareja, el trabajo o los amigos, sumando de esta forma nuevos problemas. Suelen ser dependientes e inseguros y como

necesitan apoyarse en muchos pilares, cuando alguien siente que les falla, se ven invadidos por un sentimiento destructivo que irradia hacía otros ámbitos de su vida. Las personas inestables tienen por tanto un bajo umbral de tolerancia a las frustraciones y pocos recursos internos para saber perder (Plutchik, 2009).

Según Mestre y Samper (2010) los factores que provocan Inestabilidad Emocional son los siguientes y suelen estar acompañados de:

- **Periodos de tristeza:** Estos periodos se presentan comúnmente en la vida cotidiana ya sea en los ámbitos de los estudios, en la vida familiar o laboral los mismos que se caracterizan por estados en los que la persona no siente deseos de realizar sus tareas.
- **Estados de Euforia:** Son periodos en los que el individuo se encuentra optimista y se siente capaz de realizar cualquier tarea que se le asigne, pero dado que su duración es breve, la mayoría de las veces se puede entender como una condición de reacción natural a los estímulos.
- **Inconstancia:** se manifiesta como dificultad para culminar sus tareas ya sea por frustración o porque creen que son incapaces para desarrollar uno u otra asignación, por lo que ocasiona bajo rendimiento escolar creando sentimientos de culpa.
- **Baja tolerancia a la frustración:** La baja tolerancia a la frustración es uno de los factores más comunes de estos sujetos ya que tienen un débil control emocional dado que ellos exteriorizan "si las cosas no son como me gustaría que fueran, me enojo".
- **Baja autoestima** Por los muchos problemas que se le presentan al individuo cuando padece de inestabilidad emocional, los sentimientos que tiene acerca de sí mismo, desencadenan un desequilibrio, provocando mucha más vulnerabilidad emocional.
- **Inadaptación social:** El ser incapaces de tener un auto-control hace que estos individuos tomen alternativas como el aislamiento y la poca comunicación, actuar siempre a la defensiva e incluso atacando de forma física y emocional a los miembros de su familia o su entorno social, la desmotivación para trabajar en su tareas crea un ambiente hostil con quienes en algunas ocasiones en vez de ser un soporte para él, terminan siendo parte de su frustración y estancamiento porque en ocasiones se bloquean y su relación se deteriora volviéndose los malos, vagos, indisciplinados y hasta a veces se lo toman en forma personal hasta ocasionar la deserción del estudiante.
- **Hogares desorganizados:** hacen referencia a muchos problemas que las familias viven y que pueden ser económicas, afectivas o psicológicas, las cuales han provocado muchos divorcios o la despreocupación de los padres por sus hijos buscando culpabilidad en ellos sin darse cuenta que la afectación directa es en los hijos, padres irresponsables que creen saber cómo deben hacerse las cosas y como sus hijos deberían de hacerlas, sin ser el mejor valor al ejemplo.

Inteligencia emocional

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Un ilustre antecedente cercano de la Inteligencia Emocional lo constituye la teoría de 'las inteligencias múltiples' del Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, quien plantea ("Frames of Mind", 1983) que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo.

A grandes rasgos, estas inteligencias son: Inteligencia Lingüística, inteligencia lógica matemática, inteligencia musical, inteligencia visual-espacial, inteligencia kinestésica, inteligencia intrapersonal e interpersonal

Existen 5 indicadores que se toman en cuenta para poder evaluar la inteligencia emocional, entre ellos se encuentran:

- 1.- Inteligencia interpersonal definida por Gardner como la que se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado.
- 2.- Inteligencia intrapersonal igualmente definida por Gardner como el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta
- 3.- Adaptabilidad: es la capacidad de responder adecuadamente a las exigencias del entorno, regulando el comportamiento para lograr la homeostasis permite apreciar el éxito de la persona ante las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de forma efectiva las situaciones problemáticas. (Mamani, 2017).
- 4.- Manejo del estrés: capacidad de resistir al estrés sin desmoronarse o perder el control, por lo general son calmados, rara vez impulsivos, y trabajan bien bajo presión.
- 5.- Estado de ánimo: capacidad de la persona para disfrutar de la vida y sentirse contenta en general.

Ansiedad

La Ansiedad es definida por la Organización Mundial de la Salud como "problemas habituales de salud mental que afectan la capacidad de trabajo y la productividad" (OMS, 2017), es una respuesta de anticipación involuntaria ante circunstancias de la vida diaria, como por ejemplo

una cita de trabajo, la percepción de una situación como peligrosa, la presentación de una exposición, un examen difícil, la sobrecarga académica, un problema familiar, entre otras, en la cual se experimentan síntomas característicos de un cuadro ansioso como son taquicardia, preocupación, aceleración de la respiración, temor, rigidez muscular, entre otros (Puchol, 2003).

La ansiedad relacionada con el rendimiento académico de estudiantes, siempre ha sido un factor latente en los salones de clases, sin embargo, a partir de la pandemia se agudizó más esta situación, sobre todo, en los universitarios, debido a las exigencias que la escuela les demanda y es producto del estrés al que están expuestos (Cardona, et, al., 2014).

Estrés

El estrés es el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante que perturban el equilibrio emocional del individuo. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal, fisiológica, psicológica y conductual (Labrador y Crespo 2010).

De tal manera López A. (2014) hace referencia a que:

La respuesta de estrés comporta un cierto desequilibrio en el organismo, ya que supone, de alguna manera, una redistribución de las energías; mediante este mecanismo se desvían parte de nuestras fuerzas hacia aquellos fenómenos o aspectos situacionales de los que se espera que dependa el éxito en la tarea a la que nos enfrentamos. Este desequilibrio determina que se produzcan determinadas alteraciones en los sistemas biológicos y psicológicos implicados en esta manifestación. (p.1)

Para Annett, (2000) citando en Barrón y Armenta (2021) la etapa de estudios universitarios representa el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, debido a que coinciden con una fase de cambios en la vida del estudiante, cabe mencionar que existen una gran cantidad de situaciones que producen estrés en los estudiantes como lo son las tareas, los proyectos y trabajos finales lo que ocasiona en ellos una gran presión lo cual repercuten en su desempeño académico por lo que algunos deciden abandonar su carrera o tomarse una pausa.

Rendimiento académico

Partiendo del punto de vista de Carlos Figueroa (2004, Pág. 25) que define al Rendimiento Académico como “el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento

de la personalidad de formación”. De esta afirmación se puede sustentar, que el Rendimiento Académico, no sólo son las calificaciones que el estudiante obtiene mediante pruebas u otras actividades, sino que también influye su desarrollo y madurez biológica y psicológica.

Esta conceptualización del rendimiento académico no es nueva; desde la década de los setenta del siglo XX viene imponiéndose. La tendencia a considerar las calificaciones escolares como indicadores del rendimiento centra la atención en la mención a lo que los alumnos obtienen en un determinado curso, tal y como se refleja en las notas o calificaciones escolares (Gimeno,1976).

El bajo rendimiento que algunos jóvenes demuestran en la escuela o en la práctica va más allá de lo antes conocido como flojera, vagancia, conformismo, desinterés, etc., muchas veces, se debe a otros factores tanto internos como externos por los que están transitando, de tal manera, es de suma importancia que los docentes indaguen las causas de ese bajo rendimiento, con la idea de poder poner en práctica las acciones necesarias para lograr un mejor desempeño en el alumno.

Metodología

El presente estudio se realizó bajo el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, con el objetivo de registrar y describir las perspectivas de los alumnos de la ENEP sobre la relación que tiene la inestabilidad emocional en su rendimiento académico. Como instrumento de recolección de datos se utilizó una escala tipo Likert con 60 reactivos creada para medir el grado de afrontamiento emocional ante las diversas situaciones que los universitarios presentan en los diversos ámbitos en los que se desenvuelven. La escala de respuesta tipo Likert de cuatro opciones, muy a menudo con un valor de (4), a menudo equivalente a (3), rara vez semejante a (2) y muy rara vez igual a (1). De igual forma, se incluyen 8 ítems correspondientes a la autopercepción de factores que influyen en el rendimiento académico; considerando como factores, los problemas familiares, problemas en las relaciones sociales, exceso de tareas, falta de organización del tiempo, inconstancia, adaptación social, ansiedad y estrés.

Resultados

La escala estimativa de estabilidad emocional aplicada a los 29 alumnos pertenecientes al cuarto semestre de la licenciatura en Educación Preescolar Indígena con Enfoque Intercultural Bilingüe permitió obtener información que analizada facilita medir el grado de estabilidad emocional de acuerdo con la autopercepción de cinco diferentes áreas: Inteligencia emocional intrapersonal, inteligencia emocional interpersonal, gestión emocional, afrontamiento del estrés y adaptabilidad, además de un apartado que incluye la identificación de diferentes factores que a su vez pueden incidir en el rendimiento académico. Para determinar el grado de inestabilidad emocional, se consideraron los porcentajes totales obtenidos dentro de cada una

de las cuatro categorías de respuesta, de tal forma que los porcentajes obtenidos dentro de la categoría “muy a menudo” representa un nivel alto de dominio del componente de estabilidad emocional, mientras que la categoría “a menudo” representa un nivel intermedio. Por su parte, la categoría “rara vez” y “muy rara vez”, representan un nivel bajo y muy bajo en la presencia del componente de estabilidad emocional, respectivamente.

Tabla 1. Relación entre los resultados por área y el nivel

Áreas	Muy bajo	Bajo	Intermedio	Alto
Inteligencia emocional intrapersonal	7.93%	20.51	36.89%	34.65%
Inteligencia emocional interpersonal	5.51%	15.17%	47.58%	31.72%
Gestión emocional	14.48%	57.24%	14.82%	13.58%
Afrontamiento ante el estrés	27.58%	43.44%	22.75%	6.20%
Adaptabilidad	12.06%	26.89%	37.24%	23.79%

De acuerdo con los resultados obtenidos, se generó un documento en Microsoft Excel donde se procesaron los datos y se calcularon los porcentajes a partir de la frecuencia de cada ítem por área, para luego sumar los porcentajes y así poder interpretarlos de manera específica, tomando el porcentaje mayor como el principal para su análisis. Finalmente, para determinar el riesgo de inestabilidad emocional del grupo de alumnos, se consideró la suma total de cada área dentro de cada nivel. Considerando el mayor porcentaje como el grado de riesgo del grupo.

La información obtenida de los alumnos se presenta a continuación, organizada por áreas:

Inteligencia emocional intrapersonal: dentro de esta área se encontró que los alumnos se encuentran en un nivel intermedio de desarrollo de inteligencia emocional intrapersonal con un porcentaje de 36.89%, lo que es considerado como positivo, indicando los alumnos encuestados tienen una percepción favorable de sí mismos, reconociéndose capaces de hablar de sus sentimientos, con un estado de ánimo positivo y sintiéndose bien con ellos mismos.

Inteligencia emocional interpersonal: en cuanto a la inteligencia emocional interpersonal, se obtuvo que los alumnos se encuentran en un nivel intermedio en el desarrollo de la inteligencia emocional intrapersonal, con un 47.58%, resultados que indican cuentan con capacidad para empatizar y reconocer las emociones en las demás personas, siendo capaces de entablar relaciones cercanas.

Gestión emocional: dentro del ámbito de gestión emocional, se puede destacar los alumnos reconocen tienen un bajo control a nivel de gestión emocional, con un 57.24% de las respuestas, lo que indica dificultades para controlar el enojo, expresar cómo se sienten, desconocer cómo mantenerse tranquilos, dificultad para hablar de sus emociones, así como enojarse rápidamente y tender a mantener ese enojo por un tiempo prolongado.

Afrontamiento ante el estrés: al igual que la anterior categoría, dentro del afrontamiento ante el estrés se encontró que el 43.44% de los alumnos reconoce cuenta con un nivel bajo, Presentando dificultades para mantener la calma cuando se enojan, tender a pelearse con personas, así como enojarse frecuentemente.

Adaptabilidad: finalmente, los alumnos se ubican dentro de un nivel intermedio de adaptabilidad, con un 37.24%, esta categoría hace referencia a la capacidad para percibirse capaz de obtener logros, esperar lo mejor, así como ser perseverante a pesar de las adversidades. Por lo que el presentar un resultado bajo sería indicativo de que los alumnos tienen dificultad para esperar, para reconocer sus logros, así como tener una actitud positiva frente a las adversidades.

Tabla 2. Relación entre los resultados de los factores que inciden en el desempeño académico y el nivel de influencia

Autopercepción de factores que influyen en el desempeño académico	Muy bajo	Bajo	Intermedio	Alto
Problemas familiares	31.03%	17.24%	27.58%	24.13%
Problemas en las relaciones sociales	24.13%	27.58%	37.93%	10.34%
Exceso de tareas	6.89%	31.03%	41.37%	20.68%
Falta de organización del tiempo	6.89%	24.13%	48.27%	20.68%
Inconstancia	17.24%	44.82%	17.24%	20.68%
Adaptación social	24.13%	48.27%	20.68%	6.89%
Ansiedad	13.79%	20.68%	37.93%	27.58%
Estrés	6.89%	13.79%	44.82%	34.48%

En cuanto a la segunda parte del instrumento que mide los diferentes factores que intervienen dentro del rendimiento académico (ver tabla 2), se obtuvo que los alumnos reconocen un nivel intermedio de influencia de los problemas en las relaciones sociales (37.93%), exceso de tareas (41.37%), falta de organización del tiempo (48.27%), ansiedad (37.93%), y estrés (44.82%), mientras que perciben que la inconstancia y adaptación social como factores con un nivel bajo de influencia, con 44.82% y 48.27% respectivamente. Finalmente, ubican los problemas familiares como factores de influyen muy poco (31.03%).

Conclusiones

Los aspectos más relevantes sobre la presencia de factores que sitúan a los alumnos en riesgo de presentar inestabilidad emocional producto de un bajo nivel en alguna de las áreas que

integra la estabilidad emocional, puede percibirse a través del análisis de los resultados. Se debe destacar que el grupo que participó en la investigación cuenta con habilidades emocionales tales como cierto grado de inteligencia emocional intra e interpersonal, lo que les permite reconocerse como capaz de lograr alcanzar sus objetivos satisfactoriamente, y de relacionarse satisfactoriamente con otras personas, además de poder adaptarse en cierta medida a las situaciones que se le presentan dentro de los diferentes contextos donde se desenvuelven, sin embargo, presentan como áreas de oportunidad a trabajar la gestión emocional y el grado de afrontamiento ante el estrés, lo que puede inferirse como principales generadoras de malestar/inestabilidad, lo que se vincula de manera directa con la percepción de los factores de organización del tiempo, exceso de tareas y estrés como las principales causas de un bajo rendimiento académico. Dentro de los mismos resultados, llama la atención la percepción de los alumnos en relación a los problemas familiares como un factor que no consideran tan influyente, lo que lleva a concluir que podría deberse a características culturales, así como propias de la generación.

Sin duda alguna la inestabilidad emocional es un amplio tema que incluye diferentes factores que para ser comprendidos deben ser delimitados y observados muy concretamente, sin embargo esta investigación se plantea como un primer acercamiento a la percepción que los alumnos tienen sobre el tema, para posteriormente desarrollar programas de intervención que permitan fortalecer cada uno de los componentes de la estabilidad emocional, permitiendo un desarrollo integral de los alumnos, que incluya e incremente el rendimiento académico.

Referencias

- Barrón Miranda, M., & Armenta Zazueta, L. . (2021). Efectos del estrés en el rendimiento académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera: División De Ciencias Económicas Y Sociales*, (36). <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi36.388>
- Berlanga, A. (2008), La inestabilidad emocional. INVAL-Instituto Valenciano de Psicología. Recuperado de: <http://www.lasprovincias.es/valencia/20080614/salud/psicologia/inestabilidademocional20080614.html>
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J., & Reyes, Á. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas -Perspectivas En Psicología*, 1(1), 34–39. Recuperado de www.interpsiquis.com
- Castro Peralta, P. E. (2022). Labilidad emocional y relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria de la IE San José Vivate, 2021.
- Cedeño, H., & Ponce, J. (2018). La ansiedad y su relación en el proceso de realización del trabajo de titulación, en los egresados de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 15. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/08/ansiedad-trabajo-titulacion.html>

- González, P. (2020). Competencias emocionales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicopedagogía*, 2(1), 1-19. <https://doi.org/10.6018/reifop.16.2.181031>.
- Gutiérrez, M., & Expósito, J. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(2), 42-58. doi:10.5944/reop.vol.26.num. 2.2015.15215
- Labrador F, Crespo M. *Estrés*. 3º Edición. Madrid, España: Editorial Síntesis; 2010.
- Mamani Ruiz, Teófilo Hermógenes. (2017). Caracterización de la adaptabilidad mediante el análisis multivariado y su valor como predictor del rendimiento académico. *Educación Superior*, 3(1), 68-75. Recuperado en 12 de mayo de 2023, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S251882832017000200008&lng=es&tlng=es.
- Maturana, H. (1992). *Emociones y Lenguaje en Educación y Política*. Santiago de Chile. Chile: Centro de Educación y Desarrollo (CEO). Ediciones Pedagógicas chilenas S.A. 5ta Edición.
- Mestre, M.V., Tur, A.M., Samper, P., Latorre, A. Emotional instability and aggressiveness: Predicting factors [Inestabilidad emocional y agresividad: Factores predictores] (2010) *Ansiedad y Estres*, 16 (1), pp. 33-45. Recuperado de: <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2s2.077952080696&partnerID=40&md5=1750a35b35a3fea75be3eb9b0fcda508>
- OMS. (2017). Día Mundial de la Salud Mental 2017 – La salud mental en el lugar de trabajo. Recuperado de http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day
- OMS. (2018). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <http://www.who.int/topics/depression/es/>
- Pacheco H, P., Villagrán R, S., & Guzmán A, C. (2015). Estudio del campo emocional en el aula y simulación de su evolución durante un proceso de enseñanza-aprendizaje para cursos de ciencias. *Estudios pedagógicos*, 41(1), 199-217.
- Puchol, D. (2003). Los trastornos de ansiedad: la epidemia silenciosa del siglo XXI. *Revista PsicologíaCientífica.Com.* (1), 1
- Rojas, M. (2019). *Importancia de las Emociones en el Aprendizaje*. Valencia: Universidad Internacional de Valencia, España.