
Educación y conciencia ambiental desde una perspectiva socioemocional

Education and environmental awareness from a socio-emotional perspective

Patricia Arieta Melgarejo,¹ Ingrid García Álvarez,² Darly José Juárez Lara³
e Ingrid Guadalupe León Jiménez⁴

Sumario: 1. Introducción, 2. La educación y las emociones, 3. Del bienestar socioemocional a las competencias emocionales, 4. Metodología, 5 Resultados, 6. Discusión, 7. Referencias

Resumen

La gestión responsable de los recursos naturales, equidad social y bienestar son elementos clave para impulsar el desarrollo sostenible con enfoque humanista y conciencia ambiental. En esta investigación se aborda la implementación exitosa del canal socio-emocional en la licenciatura en Sistemas Computacionales Administrativos de la Universidad Veracruzana, en México. La metodología se centra en el aprendizaje integral y el bienestar de los estudiantes, a través de un enfoque socioemocional. La investigación involucra a 46 estudiantes de segundo a octavo semestres, utilizando la plataforma Teams y la aplicación Reflect de Microsoft 365. El canal se convierte en un espacio para expresar emociones de manera digital y transparente, promoviendo un aprendizaje socioemocional incorporado en la rutina académica. La discusión destaca

¹ Licenciada en Informática con grado de maestría en Educación Superior y doctorado en Administración Pública. Profesora de tiempo completo de la licenciatura en Sistemas Computacionales Administrativos de la Universidad Veracruzana, México, y candidata al Sistema Nacional de Investigadores.

² Licenciada en Sistemas Computacionales Administrativos con maestría en Tecnología Educativa por la Universidad Atenas Veracruzana. Jefa de Carrera de la licenciatura en Sistemas Computacionales Administrativos de la Universidad Veracruzana, México. Miembro colaborador del cuerpo académico Tecnologías Emergentes en las Organizaciones (UV-CA-532).

³ Técnico en Servicios de Hospedaje, estudiante adscrito en la licenciatura en Sistemas Computacionales Administrativos en la Universidad Veracruzana, México. Colaborador en el cuerpo académico UV-CA-532: Tecnologías Emergentes en las Organizaciones. Becario del Sistema Nacional de Investigadores.

⁴ Técnico en Soporte y Mantenimiento de Equipos de Cómputo, estudiante adscrito en la licenciatura Sistemas Computacionales Administrativos en la Universidad Veracruzana, México. Colaborador del cuerpo académico UV-CA-532: Tecnologías Emergentes en las Organizaciones.

la madurez de la competencia emocional, la reflexión sobre principios morales y valores, así como la utilidad del canal para el monitoreo institucional y la mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras clave: Educación emocional, habilidades socioemocionales, competencia emocional, conciencia ambiental.

Abstract

The responsible management of natural resources, social equity and well-being are key elements to encourage sustainable development with a humanistic approach and environmental awareness. This research addresses the successful implementation of the Socio-emotional Channel in the Bachelor's Degree in Administrative Computer Systems at the Universidad Veracruzana. The methodology focuses on comprehensive learning and the well-being of students through a socio-emotional approach. The research involves 46 students from the second to eighth semester, using the Teams platform and the Microsoft 365 Reflect application. The channel becomes a space to express emotions in a digital and transparent way, promoting socio-emotional learning incorporated into the academic routine. The discussion highlights the maturity of emotional competence, reflection on moral principles and values, as well as the utility of the channel for institutional monitoring and improving the students' quality of life.

Keywords: Emotional education, socioemotional skills, emotional competence, environmental awareness.

1. Introducción

En la Universidad Veracruzana una de las actividades de gran relevancia para el proceso formativo de los estudiantes es la tutoría, la cual forma parte de un derecho para su adecuada trayectoria escolar. La tutoría académica es un proceso que consiste en el seguimiento que le da un tutor académico a la trayectoria escolar de los estudiantes, para dar seguimiento a su permanencia académica (Universidad Veracruzana, 2008).

Institucionalmente, el proceso de tutoría tiene la finalidad de apoyar a los estudiantes a resolver problemas de tipo académico para su formación integral, de tal manera que logren mejorar su rendimiento escolar en los procesos de aprendizaje, como lo indica el artículo 2º, fracción III del Reglamento del Sistema Institucional de Tutorías (Universidad Veracruzana, 2008).

Para lo anterior, durante el proceso de ingreso del estudiante a la universidad, este se somete a un diagnóstico individual –con el objetivo de tener los antecedentes de sus condiciones de salud–, a través del cual se vigilan las condiciones para su mejor rendimiento, con la intervención de diversas áreas: medicina, laboratorio, enfermería, nutrición, psicología y el área de factores de riesgo (Beltrán Casanova & Suárez Domínguez, 2003).

A través de la tutoría académica y de la óptima sinergia que desarrollan los tutores académicos con los estudiantes, la tutoría se convierte en el espacio para externar la ocurrencia de una gran cantidad de situaciones problemáticas, donde también se derivan aspectos emocionales. Aunque la tutoría académica debe circunscribirse a lo académico, es compromiso del tutor canalizar al alumno a una atención especializada, cuando así lo requiera; como es el caso de los aspectos emocional o psicológico (Beltrán Casanova & Suárez Domínguez, 2003).

En atención a lo anterior, se desarrolló un programa de seguimiento e intervención tutorial para la atención temprana de situaciones problemáticas, a partir del registro de emociones de riesgo de los tutorados de la licenciatura en Sistemas Computacionales Administrativos. Durante el periodo escolar febrero-julio 2023 se tuvo la posibilidad de realizar una atención temprana de distintas situaciones que afectan el rendimiento escolar del estudiante.

2. La educación y las emociones

En el ámbito académico y de formación, así como en otras actividades humanas, las emociones determinan la calidad de nuestra vida. Paul Ekman considera que la educación emocional es tan importante como la educación académica, ya que ambas se complementan de manera importante para el éxito en la vida.

En sus investigaciones sugiere que, para el bienestar emocional y éxito académico de las personas es importante comprender y gestionar las emociones (Ekman, 2003). En la educación contemporánea la inteligencia emocional y la conciencia emocional son temas cada vez más estudiados y reconocidos en todos los contextos del actuar del individuo y sus relaciones.

Las habilidades socioemocionales, que abarcan desde la empatía y la toma de perspectiva hasta la resolución de conflictos y la autorregulación emocional, no solamente fortalecen la salud mental y las relaciones interpersonales, sino que también nutren el vínculo entre los individuos y su entorno. En este contexto, la conciencia ambiental emerge como una

dimensión fundamental, ya que implica la comprensión profunda de la interrelación entre el ser humano y su entorno, así como la capacidad de tomar decisiones informadas y sostenibles en beneficio del planeta.

Muchos pensadores, investigadores, autores, académicos y activistas han considerado que la crisis ecológica no es una cuestión técnica solamente, sino una cuestión relativa a la moral y los valores, siendo la raíz de la mayoría de los problemas ambientales. Esta perspectiva, destacada por Rachel Carson, pionera en la concientización ambiental, resalta que muchos de los problemas ambientales encuentran su origen en la actitud y comportamiento del ser humano hacia la naturaleza.

Carson, al iniciar un proceso de sensibilización sobre el impacto negativo del ser humano en el entorno natural, es considerada como una de las precursoras del movimiento ambientalista global. Según ella, el deterioro ambiental tiene sus raíces en las acciones del medio humano (Garza, Garza, Velázquez & Romero, 2011).

La capacidad de poder explorar el desarrollo de las habilidades socioemocionales como un cimiento para la conciencia ambiental no solo enriquece la calidad de vida individual, sino que también potencia la capacidad de la sociedad para afrontar los desafíos medioambientales contemporáneos, destacando la importancia de integrar, en la educación y en el desarrollo humano, la promoción activa de habilidades que no solo construyan individuos emocionalmente inteligentes, sino también ciudadanos comprometidos con la preservación y regeneración del medio ambiente.

Para Gardner, no existe una sola inteligencia, sino que cada persona tiene al menos ocho inteligencias: la lingüística, matemática, cinético-corporal, musical, espacial, interpersonal, intrapersonal y naturalista; por lo que considera que la educación debe ser un proceso de estimulación de cada inteligencia. La educación que realmente vale la pena es aquella que forma a los individuos para ser reflexivos, críticos y capaces de tomar decisiones informadas; para ser ciudadanos activos y comprometidos que pueden asumir la responsabilidad de sí mismos, de los demás y de la sociedad (Gardner, 2015).

Por otro lado, Daniel Goleman (2018) considera que el individuo tiene dos tipos de inteligencia, la racional y la emocional; las cuales determinan el desempeño en la vida cotidiana, donde la inteligencia emocional es igual de importante que el cociente intelectual y ambas deben fusionarse para operar de manera óptima armonizando la cabeza y el corazón. Dado lo anterior, reflexiona que la inteligencia emocional es como un conjunto de habilidades que determinan la capacidad para motivarnos, manejar las emociones, relacionarnos con los demás, tomar decisiones acertadas y afrontar las tensiones cotidianas de la vida.

Por tanto, la capacidad de comprender y gestionar las emociones, así como establecer relaciones saludables con los demás, no solo impacta en el desarrollo personal, sino que también desempeña un papel crucial en la construcción de una conciencia ambiental sólida, por lo cual las habilidades socioemocionales son componentes esenciales para la formación integral de individuos que están comprometidos con la sostenibilidad y el bienestar colectivo; es decir, que desarrollan una conciencia ambiental.

3. Del bienestar socioemocional a las competencias emocionales

En la actualidad el bienestar socioemocional es uno de los objetivos elementales declarado explícitamente en las instituciones relacionadas con el desarrollo infantil y juvenil, donde se integren nuevos paradigmas educativos asociados a la inteligencia emocional. La palabra clave de la educación socioemocional es la emoción, el desarrollo de la competencia emocional, considerada como una competencia básica para la vida que desemboca en la educación emocional.

Para Rafael Bisquerra una emoción es un estado complejo del organismo, caracterizado por una excitación o perturbación que predispone una respuesta organizada y la cual se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Tiene tres componentes: el neurofisiológico, el conductual y el cognitivo; este último es la sensación consciente o estado emocional; es decir, lo que conocemos como sentimiento (Bisquerra, 2003).

La capacidad de identificar y comunicar los sentimientos, es el primer paso para poder desarrollar la inteligencia emocional, la cual se aprende en los diferentes contextos y episodios de la vida cotidiana: familiar, escolar, social y laboral. Lo anterior se define como alfabetización social y emocional, la cual se incrementa a través del desarrollo del lenguaje emocional. Tener un vocabulario emocional fácil de comunicar en palabras, permite una toma de conciencia y la elaboración de las experiencias emocionales que finalmente facilitan la autorregulación.

Por lo anterior, se hace necesario que los estudiantes puedan desarrollar competencias que van más allá de las profesionales; en este caso, la relevancia de la denominación de las competencias emocionales es que deben ser consideradas como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2003).

A continuación, se muestran las dimensiones básicas de las competencias emocionales a partir de cuatro dominios, de acuerdo a Goleman, Boyatzis y Mckee (2007):

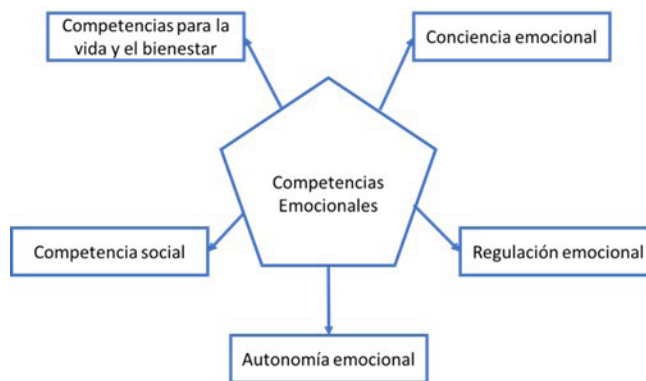
Tabla1. Competencias asociadas a la inteligencia emocional

Competencia personal	Competencia social
Conciencia de sí mismo <ul style="list-style-type: none"> • Conciencia emocional de uno mismo • Valoración adecuada de uno mismo • Confianza en uno mismo 	Conciencia social <ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Conciencia de la organización • Servicio
Autogestión <ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol emocional • Transparencia • Adaptabilidad • Logro • Iniciativa • Optimismo 	Gestión de las relaciones <ul style="list-style-type: none"> • Liderazgo inspirado • Influencia • Desarrollo de los demás • Catalizar el cambio • Gestión de los conflictos • Establecer vínculos • Trabajo en equipo y colaborativo

Nota: Tabla que contiene los dominios de la inteligencia emocional y las competencias asociadas (Bisquerra & Pérez, 2007).

De acuerdo al Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP), que trabaja la educación emocional en investigación y docencia con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales, se ocupa de la educación emocional desde la agrupación de 5 bloques: desde la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar, representados gráficamente mediante un pentágono (Bisquerra, 2003):

Figura 1. El pentágono de las competencias emocionales



Nota: Agrupación de los cinco bloques de las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar (Bisquerra & Pérez, 2007).

El aprendizaje integral, también conocido como aprendizaje del bienestar o Wellness Education tiene como objetivo desarrollar en los estudiantes competencias que les permitan sentirse bien emocional y físicamente; formar seres humanos educados, conscientes de su entorno, de tal manera que contribuyan a una mejor sociedad. Para algunos autores, implementar esta metodología es importante para conocer las emociones y actitudes de cada uno de los estudiantes, concibiéndolos como un ser complejo y en interacción permanente con su entorno, y no como un ser fragmentado o aislado, de tal manera que pueda favorecer su desarrollo (Hilliard & Sexton, 2008). Este enfoque busca cultivar habilidades y conocimientos que promuevan el bienestar general y la formación completa de las personas; algunos autores, como Marc Goleman, lo denominan educación socioemocional.

La formación desde el enfoque emocional se visualizaba desde la presentación del informe de Jacques Delors, en el que se proponía que la educación emocional era un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención de muchos problemas, cuyo origen se daba en el ámbito emocional. Desde sus inicios, la educación emocional se ha propuesto como un camino para que las personas descubran, comprendan y regulen sus emociones, integrándolas como competencias esenciales; sin embargo, al realizar una reflexión profunda, resulta evidente que de los cuatro pilares planteados para el siglo XXI por Delors (1996), los más vulnerables son aquellos relacionados con aprender a ser y aprender a convivir.

En congruencia con lo anterior, la Organización de las Naciones Unidas promueve la educación para el desarrollo sostenible en la Agenda 2030, cuyo objetivo principal es lograr la transformación personal y social necesaria para cambiar de rumbo y hacer frente a los desafíos que el planeta enfrenta. Consiste en un proceso de aprendizaje a lo largo de la vida como parte integral de la educación de calidad, mejorando las dimensiones cognitivas, socioemocionales y comportamentales (UNESCO, 2023).

Es por ello que la gestión educativa actual debe llevar a cabo la función de dirección, consciente y planificada, para poder identificar y dar solución a los problemas reales de la vida cotidiana, a través del estudio y de la investigación, utilizando métodos científicos y profesionales, así como de la formación por competencias para identificar y resolver, de forma analítica, creativa e innovadora, los problemas del entorno; desde lo local hasta lo internacional. Con el conocimiento se debe fomentar el desarrollo de individuos preparados con las herramientas necesarias para percibir el mundo; con la conducta impulsar el aprendizaje libre y la observación del propio comportamiento, para mediar con el entorno y con las competencias emocionales; desarrollar individuos libres que buscan el bienestar común de la sociedad.

4. Metodología

La presente investigación empírica es de tipo descriptivo y de corte cuantitativo, cuyo objetivo ha sido lograr un aprendizaje integral y de bienestar, considerando un estudio que se circunscribió a estudiantes de la licenciatura en Sistemas Computacionales Administrativos (LSCA) de la Facultad de Contaduría y Administración, de la Universidad Veracruzana; la muestra total incluyó a 46 estudiantes del segundo al octavo semestres de la licenciatura, en un rango de edad de 18 a 25 años de edad.

A través de la plataforma Teams, se creó un sitio de trabajo con los estudiantes de LSCA inscritos en el periodo febrero-julio 2023, en el cual, mediante la aplicación Reflect de Microsoft 365, se diseñó un canal socio-emocional, en el cual se generaron preguntas reflexivas acerca de sus emociones ante situaciones académicas y personales durante su trayectoria, logrando propiciar un ambiente donde el estudiante reconociera y manejara de manera más transparente sus emociones.

La recopilación de la información se llevó a cabo a través de una encuesta digital con datos numéricos y de comportamiento a través de emoticones, los cuales representaban las diferentes emociones. En este sentido, el canal ha sido un espacio donde el estudiante ha tenido un aprendizaje socioemocional como parte de su rutina, con la finalidad de ir construyendo una comunidad universitaria más sana. El registro digital de emociones permitió dar un seguimiento y trazabilidad de estudiantes en situaciones vulnerables, para su adecuada canalización institucional.

Se ha considerado utilizar el constructo de inteligencia emocional aportado por Goleman, Boyatzis y Mckee (2002), el cual consiste de cuatro dimensiones con competencias asociadas para desarrollar las competencias emocionales, desde el punto de vista de la conciencia de uno mismo, la autogestión, conciencia social y la gestión de las relaciones. Esta investigación se llevó a cabo en dos etapas; en la primera se analizó lo relativo al proceso de la conciencia personal e individual, para luego trascender a la competencia social que lleve a los estudiantes a la conciencia social y, por ende, a la conciencia ambiental, en un segundo momento.

5. Resultados

Se aplicó el criterio Alpha de Cronbach con un valor alfa superior a .70, lo cual, según la escala estadística, es aceptable. Esto se aprecia en la tabla 2.

El proceso de tutoría académica se lleva a cabo de manera obligatoria durante cada ciclo escolar, por lo menos en tres sesiones. Lo anterior, permite al estudiante llevar un avance

Tabla 2. Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	No de elementos
.970	13

Nota: se indica la medida importante para evaluar la consistencia interna de las escalas de medición que fueron utilizadas en la investigación. Elaboración propia.

crediticio con el acompañamiento de académicos capacitados y con los conocimientos operativos y estructurales del Plan de estudios de la licenciatura, con el objetivo de asesorar y orientar al estudiante en la toma de decisiones que le permitan la adecuada planeación, seguimiento y cumplimiento de los criterios académicos de su ruta crítica.

En este proceso se han incorporado competencias emocionales, personales y centradas en el estudiante, para aprender a identificarlas y comunicarlas. Lo anterior, ha llevado a los siguientes resultados, donde el registro de emociones en febrero mostró que el 89% de los estudiantes encuestados experimentó emociones que le permiten un mayor rendimiento en su formación académica, favorecen el aprendizaje y propician su permanencia en el programa educativo.

El 11% de los encuestados expresaron estados emocionales que pueden ser factores para dificultar el proceso de aprendizaje y que afecten su trayectoria académica; es por ello, que se dio atención a los estudiantes mediante el chat de Teams a través de mensajes motivacionales y para que se acercaran a la coordinación de tutorías con la finalidad de canalizarlos de acuerdo con su caso, a alguna instancia de la UV para apoyo a su formación integral.

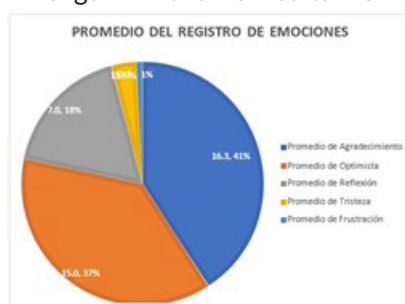
Gráfico 1. Registro de emociones en la primera sesión de tutorías



Nota: Estados emocionales que manifestaron los estudiantes al inicio del semestre escolar. Elaboración propia.

Además, al finalizar del mes de febrero se lanzó una segunda encuesta en la que se incluyeron preguntas que, además de las académicas, reflejaran el estado de sus emociones relativas a sus relaciones familiares y con sus profesores. De estas se obtuvo un porcentaje mayor de estudiantes encuestados con emociones que les permiten un mejor rendimiento para su formación académica. Sólo el 4% de los encuestados expresó estados de tristeza y frustración.

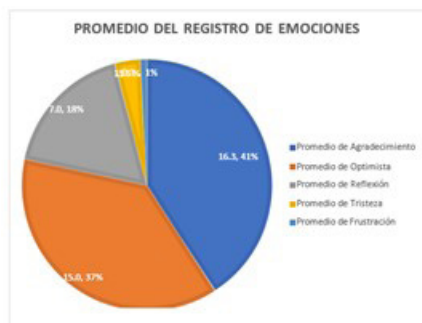
Gráfico 2. Registro de emociones en seguimiento a los resultados



Nota: Estados emocionales que manifestaron los estudiantes dando seguimiento a sus emociones después de su primera sesión de tutoría. Elaboración propia.

Finalmente, en marzo se difundió la última encuesta del periodo escolar, en la que se retomaron cuestionamientos sobre su ambiente académico y tutorial. Al respecto, el 92% de los estudiantes encuestados contestaron percibir sus emociones de manera favorable para su formación académica y sólo el 8% tuvo emociones de soledad o frustración respecto a su tutoría académica, por lo cual se atendió a su solicitud de cambio de tutor y se les brindó información relevante para su trayectoria académica a través del canal general de Teams y de su correo institucional.

Gráfico 3. Registro de emociones en la segunda sesión de tutorías



Nota: Estados emocionales que manifestaron los estudiantes en su segunda sesión de tutoría. Elaboración propia

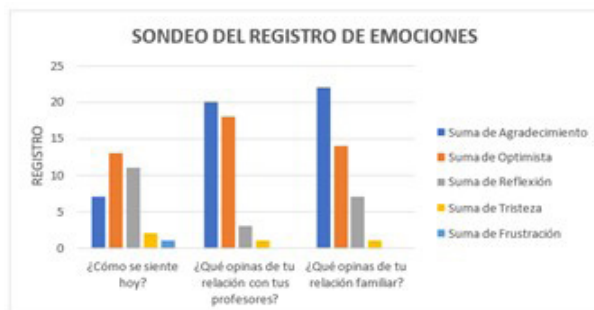
A continuación, se muestran las estadísticas con los resultados de las preguntas reflexivas digitales más representativas:

Gráfico 4. Las emociones en el primer proceso de tutorías



Nota: Resultados de participación en las preguntas reflexivas a cerca de sus emociones ante el proceso de la tutoría académica y el retorno a clases. Elaboración propia.

Gráfico 5. Las emociones en la academia y el ámbito familiar en la primera sesión de tutoría



Nota: Resultados de participación en las preguntas reflexivas en situaciones académicas y personales con el entorno escolar. Elaboración propia.

Gráfico 6. Las emociones en la academia durante la segunda sesión de tutoría

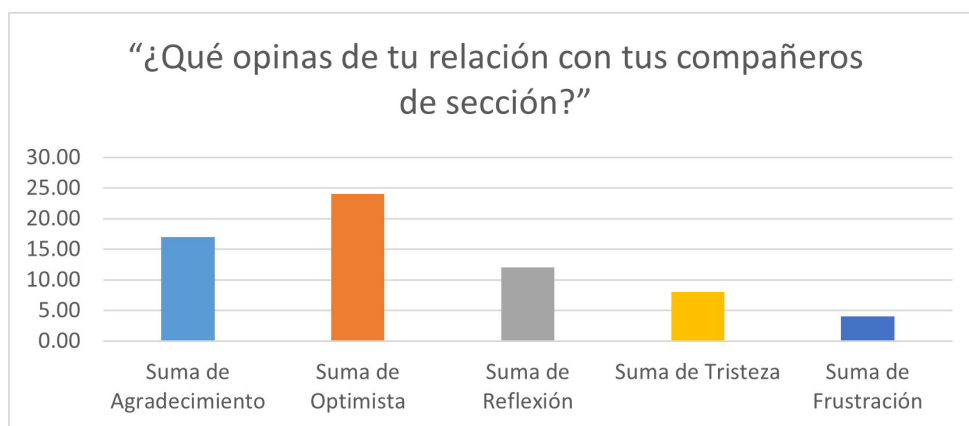


Nota: Resultados de participación en las preguntas reflexivas en situaciones académicas en la segunda tutoría. Elaboración propia.

Es fácil apreciar que en las preguntas personales acerca de la situación del estudiante en la escuela tienen emociones de agradecimiento y optimismo. Sin embargo, la pregunta personal “¿Cómo te sientes hoy?” genera una mayor respuesta de emoción de reflexión a comparación de las demás preguntas que le atañen al estudiante de manera individual. La pregunta anterior genera un proceso de reconocimiento individual, lo cual repercute de manera significativa en el desarrollo de la competencia emocional de conciencia emocional de uno mismo, valoración adecuada de uno mismo y confianza en uno mismo.

Esta pregunta fue la primera que se publicó en el año, para el inicio del semestre febrero-julio 2023, que es cuando los estudiantes regresan de sus vacaciones de invierno. Aunque existen respuestas positivas, llaman la atención las respuestas de frustración y tristeza, ya que, en comparación con las demás preguntas, esta presentó mayor número de respuestas negativas; sin embargo, estas emociones fueron desapareciendo a medida que los estudiantes volvían a adaptarse a su entorno universitario y a relacionarse con sus compañeros de sección. Esto se puede demostrar de acuerdo con los resultados de la pregunta: “¿Qué opinas de tu relación con tus compañeros de sección?” puesto que no tiene ninguna respuesta de frustración o tristeza y sólo cuenta con respuestas optimistas.

Gráfico 7. Las emociones en la relación con otros



Nota: Resultados de participación en las preguntas reflexivas en relación a la dimensión de la gestión de las relaciones. Elaboración propia.

6. Discusión

Con ayuda del canal socioemocional se tuvo la posibilidad de crear un sitio de trabajo en esta primera etapa del proyecto con material de apoyo al ambiente tutorial, para que, de manera simple y sencilla a través de conversaciones reflexivas, los estudiantes de la licenciatura en Sistemas Computacionales Administrativos reconocieran y expresaran

de manera digital y transparente las emociones que experimentan en el proceso formativo, brindándoles un aprendizaje socioemocional como parte de su rutina, para ir construyendo una comunidad universitaria más sana.

Lo anterior permitirá ir edificando en el estudiantado una competencia emocional madura que refleje el reconocimiento de las emociones y la capacidad de regularlas hacia resultados deseados. En definitiva, los resultados dependerán de los principios morales que tiene cada uno; sin embargo, también este proceso permitirá a los estudiantes reflexionar sobre la deconstrucción de sus principios morales, valores y actitudes para reorientarlos al plano individual y del entorno, haciendo conciencia del propio estado emocional.

Así mismo, se brindó información valiosa para los tutores académicos y la Coordinación del Sistema Institucional de Tutorías para un adecuado monitoreo, canalización y seguimiento de las situaciones emocionales de los estudiantes, permitiendo promover y gestionar acciones estratégicas para mejorar su calidad de vida.

7. Referencias

- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 66-70.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 7- 43.
- Claramonte, E. (2021). Las organizaciones saludables y su evolución: Revisión teórica y análisis práctico en la empresa Pinosport Elite. Universidad Jaume I.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*.
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Santillana.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed*. Times Books.
- Gardner, H. (2015). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Paidós.
- Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Ediciones B.
- Hilliard, M., & Sexton, J. R. (2008). *Educational Wellness*. Hillard Press.
- Microsoft Reflect. (15 de septiembre de 2023). Microsoft Support. Introducción a Reflect en Teams: <https://reflect.microsoft.com/es-mx>
- Ryff, C. (2018). Well-Being With Soul: Science in. *Perspectives on Psychological Science*, 242-248.
- Sandoval, J., Gómez, G., Fernández, L., & Torres, A. (2017). *Historia breve de la Psicología en México*. UNAM.
- UNESCO. (20 de 11 de 2023). Sustainable Development. Educación para el Desarrollo Sostenible. <https://www.unesco.org/es/education-sustainable-development>