

**LA EDUCACIÓN AFECTIVO-EMOCIONAL. UNA MIRADA
PEDAGÓGICA DESDE LAS TECNOLOGÍAS DE
APRENDIZAJE, CON VISIÓN AXIOLÓGICA**

Alberto QUÍLEZ ROBRES

Doctor en Educación

Universidad de Zaragoza

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Departamento de Ciencias de la Educación

Valentín Carderera, 4 22003 Huesca

Director de Curso de Experto Universitario

en Altas Capacidades

Web particular: <https://janovas.unizar.es/sideral/CV/alberto-quilez-robres>

<https://www.researchgate.net/profile/Alberto-Quilez-Robres>

<https://scholar.google.es/citations?user=bRu-1IEAAAAJ&hl=es>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8433-8114>

Correo electrónico: aquilez@unizar.es

Alejandra CORTÉS PASCUAL

Doctora en Educación

Universidad de Zaragoza

Facultad de Educación

Departamento de Ciencias de la Educación

Cerbuna, s/n 50009. Zaragoza.

Directora de calidad e innovación docente

**Directora de la Cátedra Colegio Juan de Lanuza
de Innovación Educativa**

Web personal: www.AlejandraCortes.net

<https://janovas.unizar.es/sideral/CV/maria-pilar-alejandra-cortes-pascual>

https://www.researchgate.net/profile/Alejandra_Cortes12

<https://scholar.google.es/citations?user=tU9spDsAAAAJ&hl=es>

<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=16048335800>

Researcher ID: <https://publons.com/researcher/3405462/alejandra-cortes-pascual/>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2839-7041>

Correo electrónico: alcortes@unizar.es

ÍNDICE DEL CAPÍTULO 9

1. Introducción
2. Presentaciones emocionantes
 - 2.1. Aproximación conceptual a ‘emociones’ y ‘sentimientos’
 - 2.1.1. Diferencia entre emociones y sentimientos
 - 2.1.2. Clasificación de las emociones básicas: Una exploración teórica de los modelos existentes
 - 2.1.3. Diferencias y convergencias
 - 2.1.4. Presentaciones emocionantes: Potenciando el impacto a través del uso de herramientas TIC
 - 2.1.5. Aplicaciones básicas y gratuitas
 - 2.2. Ying-Yang. Presente, pasado y futuro
 - 2.3. Marca personal y presentaciones emocionantes
 - 2.4. Uso de herramientas de autor generales para la creación y edición de contenidos digitales
3. Emociones en el aula
 - 3.1. El termómetro de emociones
 - 3.2. Comunicación no verbal
 - 3.3. Escucha activa
4. Emociones básicas, secundarias y microexpresiones
 - 4.1. Emociones básicas
 - 4.2. Componentes de las emociones: fisiológico, cognitivo y subjetivo
 - 4.3. Describiendo emociones
5. Regulación y reparación emocional
 - 5.1. Teorías de Cannon-Bard y James Lange
 - 5.2. Esquinas emocionales
 - 5.3. Técnicas de regulación conductual de las emociones
6. Conclusiones
7. Referencias bibliográficas

LA EDUCACIÓN AFECTIVO-EMOCIONAL. UNA MIRADA PEDAGÓGICA DESDE LAS TECNOLOGÍAS DE APRENDIZAJE, CON VISIÓN AXIOLÓGICA

"La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo."
Nelson Mandela

Alberto QUÍLEZ ROBRES
Profesor Ayudante Doctor
Alejandra CORTÉS PASCUAL *Directora de*
Calidad e Innovación Docente *Universidad*
de Zaragoza

1. INTRODUCCIÓN

La educación en la actualidad se enfrenta a desafíos complejos, donde la formación integral de los individuos va más allá de la mera transmisión de conocimientos académicos. En este contexto, la educación afectivo-emocional emerge como un componente esencial para cultivar habilidades socioemocionales en los estudiantes, equipándolos para enfrentar los desafíos de una sociedad cada vez más interconectada y cambiante. Esta perspectiva pedagógica reconoce la importancia de atender el desarrollo emocional del estudiantado en paralelo con su desarrollo cognitivo, promoviendo un equilibrio que les permita navegar de manera efectiva por un mundo diverso y dinámico.

La integración de las tecnologías de aprendizaje en este enfoque adquiere una relevancia significativa. La digitalización ha permeado todos los aspectos de la vida moderna, incluida la educación, brindando nuevas oportunidades para fomentar la educación afectivo-emocional. Las herramientas tecnológicas no solo ofrecen formas innovadoras de presentar contenidos educativos, sino que también pueden ser diseñadas para abordar directamente las necesidades emocionales de los estudiantes. La personalización y adaptación de los recursos digitales permiten la creación de entornos de aprendizaje que se ajustan a las emociones individuales y preferencias de los discentes, facilitando así un proceso educativo más holístico y significativo.

En esta exploración pedagógica, no se puede pasar por alto la dimensión axiológica que subyace en la educación afectivo-emocional. La enseñanza de competencias emocionales no solo implica el desarrollo de habilidades prácticas, sino que también abarca la formación de valores y actitudes que guían las interacciones y decisiones de los estudiantes en su vida cotidiana. Los valores como la empatía, la tolerancia, la responsabilidad y el respeto son fundamentales en el desarrollo de individuos conscientes y comprometidos con el bienestar personal y colectivo. En este

sentido, la educación afectivo-emocional, respaldada por tecnologías de aprendizaje, se convierte en un vehículo poderoso para la transmisión de valores en el aula, nutriendo así la formación de ciudadanos éticos y moralmente responsables.

En este trabajo, se explora la intersección entre la educación afectivo-emocional y las tecnologías de aprendizaje desde una perspectiva pedagógica con enfoque axiológico. Se examinan las posibilidades efectivas y las aplicaciones prácticas que indican cómo las tecnologías pueden enriquecer la educación emocional, y cómo estas pueden ser alineadas con valores fundamentales. Al analizar esta convergencia, se ofrece una visión integral y orientadora para educadores, padres y profesionales interesados en impulsar un enfoque educativo que nutra tanto la mente como el corazón de las nuevas generaciones.

2. PRESENTACIONES EMOCIONANTES

Las emociones y los sentimientos son aspectos fundamentales de la experiencia humana y han sido objeto de estudio en diversos campos como la psicología, la filosofía y la neurociencia. Aunque ambos términos a menudo se utilizan indistintamente en el lenguaje cotidiano, existe una distinción conceptual importante entre ellos. En este apartado, se explorará la definición de las emociones y los sentimientos, así como la diferencia clave que existe entre ambos.

2.1. Aproximación conceptual a ‘emociones’ y ‘sentimientos’

Las emociones son reacciones psicofisiológicas breves y automáticas que surgen en respuesta a un estímulo específico. Según el modelo propuesto por William James en 1884 (en James, 1985), las emociones son experiencias subjetivas que involucran cambios fisiológicos, expresiones faciales y tendencias a la acción. Según James, las emociones preceden a la experiencia de los sentimientos y preparan al individuo para una respuesta adaptativa. Además, Paul Ekman (1972, en Matsumoto, 2004), pionero en el estudio de las expresiones faciales de las emociones, sostuvo que existen emociones básicas universales, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el asco, que se expresan de manera similar en diferentes culturas.

Por otro lado, los sentimientos son estados afectivos más duraderos y conscientes, que se derivan de las emociones. Los sentimientos son una evaluación subjetiva de la experiencia emocional y pueden estar influidos por factores cognitivos y culturales. Según la teoría de James-Lange, los sentimientos son la percepción consciente de los cambios corporales experimentados durante una emoción. Por ejemplo, si una persona experimenta una emoción de miedo, los sentimientos asociados pueden incluir la sensación de temor persistente o la preocupación por la seguridad personal (Ostrosky y Vélez, 2013; Touriñán, 2022).

2.1.1. DIFERENCIA ENTRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La diferencia fundamental entre las emociones y los sentimientos radica en su duración y nivel de conciencia. Las emociones son respuestas automáticas y efímeras, mientras que los sentimientos son estados subjetivos más duraderos y conscientes. Las primeras son reacciones inmediatas a estímulos específicos, mientras que los segundos pueden perdurar a lo largo del tiempo y estar influidos por el pensamiento, la interpretación y la experiencia personal (Pallarés, 2010).

De esta forma, se puede decir que las emociones y los sentimientos son conceptos relacionados pero distintos. Las primeras se generan de manera automática y

son breves, además de que involucran cambios fisiológicos que preparan al individuo para la acción. En cambio, los segundos derivan de las emociones y se ven influenciados por factores cognitivos y culturales. Comprender esta diferencia es crucial para una mayor comprensión de la experiencia humana y porque muestra implicaciones importantes en el ámbito de la psicología y la salud mental (Buitrago, 2020; Neut et al., 2022).

2.1.2. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES BÁSICAS: UNA EXPLORACIÓN TEÓRICA DE LOS MODELOS EXISTENTES

Las emociones básicas son componentes universales de la experiencia humana, que permiten responder de manera adaptativa a diferentes estímulos y situaciones (Ekman, 1992; James, 1985). A lo largo de la historia, numerosos investigadores, con el fin de comprender mejor su naturaleza y función, han propuesto diversas clasificaciones de las mismas. En este texto teórico, se exploran algunos de los modelos más influyentes de clasificación de las emociones básicas, destacando las características distintivas de cada uno.

a) **Modelo de Paul Ekman:**

Es uno de los modelos más conocidos y ampliamente aceptados. Su autor, propuso seis emociones básicas universales: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. Ekman basó su clasificación en la observación de expresiones faciales en diferentes culturas, identificando patrones comunes que sugerían una base biológica de las mismas (Ekman, 1992).

b) **Modelo de Robert Plutchik:**

Este autor desarrolló un modelo de rueda de emociones en el que identificó ocho emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, aversión, confianza y anticipación. Plutchik también propuso una estructura bidimensional que clasificaba las emociones en términos de intensidad y polaridad, lo que permitía una mayor especificidad en la descripción de los estados emocionales (Plutchik, 1980).

c) **Modelo de Carroll Izard:**

Este modelo propone la existencia de 10 emociones básicas: alegría, interés, sorpresa, tristeza, ira, desprecio, asco, miedo, vergüenza y culpa. Izard (1992) enfatizó el papel de la diferenciación emocional en la comprensión de las emociones y argumentó que estas emociones básicas se desarrollan tempranamente en la infancia y proporcionan un marco para la regulación emocional a lo largo de la vida.

d) **Modelo de Lisa Feldman Barrett:**

Feldman presenta un enfoque constructivista y situacional como base para la comprensión de las emociones básicas. Esta autora considera que no son entidades discretas, sino construcciones mentales que emergen de la interacción entre las experiencias internas y las señales contextuales. Además, enfatiza la importancia de la flexibilidad y la variabilidad en la experiencia emocional (Feldman, 2017).

2.1.3. DIFERENCIAS Y CONVERGENCIAS

Si bien existen diferencias en cuanto a la cantidad y naturaleza de las emociones básicas que propone cada modelo, hay una convergencia general en la identificación de emociones como alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa. Estas

emociones parecen estar presentes en múltiples culturas y tienen expresiones faciales reconocibles en todo el mundo (Izard, 1992).

Por lo tanto, y resumiendo, se puede concluir con que la clasificación de las emociones básicas es un tema complejo y en constante evolución en la investigación psicológica. Si bien los modelos aquí mencionados ofrecen diferentes perspectivas, todos destacan la importancia de las emociones básicas en la vida humana y su papel en la adaptación y la regulación emocional. La comprensión de estas emociones puede ser valiosa para el campo de la psicología y neuropsicología (Fernández-Abascal et al., 2010).

2.1.4. PRESENTACIONES EMOCIONANTES: POTENCIANDO EL IMPACTO A TRAVÉS DEL USO DE HERRAMIENTAS TIC

Las presentaciones efectivas son aquellas que logran captar la atención y generar una respuesta emocional en el público. En la era digital actual, el uso de herramientas de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) ofrece oportunidades para crear presentaciones emocionantes y memorables (Cassidy y Eachus, 2002). En este texto, se explora cómo el uso adecuado de las herramientas TIC puede potenciar el impacto emocional de las presentaciones y ofrecer una experiencia enriquecedora para el público en general.

Visualización impactante:

Las herramientas TIC permiten la creación de elementos visuales atractivos y dinámicos, como imágenes, videos, gráficos y animaciones. Estos recursos pueden ser utilizados para generar impacto emocional, despertar la curiosidad y transmitir mensajes de manera más efectiva. Por ejemplo, la inclusión de videos inspiradores o testimonios reales puede generar una respuesta emocional más profunda en el público, conectándolos de manera más significativa con el contenido de la presentación (Kato, 2010).

Interactividad y participación:

El uso de estas herramientas también permite la interacción con el público durante la presentación. Por ejemplo, se pueden utilizar instrumentos de votación en tiempo real o encuestas en línea para involucrar activamente a los asistentes, fomentar su participación y crear un ambiente emocionalmente estimulante. Además, las preguntas interactivas, los juegos o los desafíos digitales producen entusiasmo y mantienen la atención del público de manera efectiva (Calleja-Cuervo et al., 2017).

Narrativa multimedia:

La utilización de las TIC brinda la oportunidad de combinar diferentes medios, como texto, imágenes, audio y video, para crear una narrativa multimedia más envolvente. Esta combinación de elementos ayuda a transmitir emociones de manera más eficaz, permitiendo una mayor variedad de estímulos sensoriales. Por ejemplo, la inclusión de música o sonidos ambientales relevantes puede evocar emociones específicas y originar un ambiente emocional adecuado para la presentación (Reinking, 2001).

Accesibilidad y personalización:

Estas herramientas también ofrecen la posibilidad de adaptar la presentación a las necesidades y preferencias del público. Por ejemplo, proporcionan enlaces o recursos adicionales a través de plataformas en línea para que los asistentes puedan profundizar en el contenido de su interés. Además, el uso de herramientas de traducción

en tiempo real o subtítulos facilita la accesibilidad para audiencias multilingües o con discapacidades auditivas, lo que permite que más personas se conecten emocionalmente con la presentación (Ling et al., 2022).

2.1.5. APLICACIONES BÁSICAS Y GRATUITAS

Algunas aplicaciones básicas y gratuitas para conseguir estas presentaciones se detallan a continuación (Artal-Sevil et al., 2018; Martínez-Goikolea et al., 2022):

- *Canva*: es una herramienta en línea que ofrece una amplia variedad de plantillas y diseños para crear presentaciones visuales impactantes. Permite agregar imágenes, texto, gráficos y animaciones para elaborar presentaciones atractivas de manera intuitiva.
- *Prezi*: se trata de una plataforma que permite producir presentaciones no lineales y dinámicas. Ofrece una interfaz interactiva que facilita a los presentadores navegar por diferentes áreas de contenido de manera fluida, lo que puede generar un impacto visual y emocionalmente atractivo.
- *Powtoon*: como aplicación de creación de videos y presentaciones animadas, posibilita la creación de presentaciones con elementos visuales animados, personajes, transiciones y música, lo que ayuda a captar la atención y originar emociones positivas en el público.
- *Google Slides*: de carácter gratuito y basada en la nube ofrece funciones de presentación similares a Microsoft PowerPoint. Permite agregar imágenes, videos, animaciones y otros elementos visuales para crear presentaciones interactivas y atractivas.
- *Emaze*: es una plataforma en línea con una variedad de plantillas y efectos visuales para elaborar presentaciones multimedia emocionantes. Permite agregar videos, imágenes, efectos de transición y narración de voz para realizar presentaciones envolventes y emocionalmente impactantes.

Atendiendo a lo anterior podemos decir, por lo tanto, que el uso efectivo de las herramientas TIC facilita y potencia el impacto emocional de las presentaciones al permitir una mayor interacción, una narrativa multimedia envolvente y una adaptabilidad a las necesidades del público. Al aprovechar estos recursos, los presentadores crean experiencias emocionantes y memorables que conectan de manera más significativa con su audiencia (Cassidy y Eachus, 2002; Ling et al., 2022; Reinking, 2001). Sin embargo, es importante recordar que las herramientas TIC deben utilizarse de manera equilibrada y en línea con los objetivos y el contexto de la presentación, evitando la sobreestimulación o distracciones innecesarias.

2.2. Ying-Yang. Presente, pasado y futuro y algunas herramientas TIC para el desarrollo socioemocional

El concepto del ying y el yang es una parte integral de la filosofía china que abarca diversos aspectos de la vida, como la educación emocional y el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) en su desarrollo. El ying y el yang representan dos fuerzas complementarias y opuestas que coexisten en armonía, creando un equilibrio dinámico (Arévalo, 2006). Al aplicar este concepto al presente, pasado y futuro en el contexto de la educación emocional y las TIC, se abre la posibilidad de explorar su interacción y su potencial para impulsar un crecimiento emocional sostenible.

En el presente, la educación emocional es fundamental para cultivar la inteligencia emocional y promover el bienestar en los estudiantes. Las TIC desempeñan un papel crucial en este proceso al proporcionar herramientas interactivas, recursos en línea y plataformas de aprendizaje colaborativas. Estas tecnologías facilitan la exploración y comprensión de las emociones, permiten la práctica de habilidades emocionales y ofrecen oportunidades de retroalimentación y apoyo personalizado (Bermúdez Tudela, 2020). El enfoque ying y yang se aplica en la búsqueda de un equilibrio entre el uso de las TIC como herramientas efectivas y la necesidad de un enfoque humano y empático en la educación emocional.

El ying y el yang como pasado hace referencia a las tradiciones y prácticas arraigadas en la educación emocional. Las antiguas filosofías y técnicas de autodesarrollo han sentado las bases para comprender y cultivar las emociones (Arévalo, 2006). Aunque las TIC son relativamente nuevas en el campo de la educación emocional, sirven para complementar y enriquecer estas prácticas tradicionales. Al aprovechar las nuevas tecnologías de manera consciente, respetuosa y ética, se integra el conocimiento y la sabiduría del pasado con las innovaciones tecnológicas actuales para brindar experiencias educativas emocionalmente enriquecedoras (Linares-Cánovas et al., 2018).

En cuanto al futuro, el ying y el yang simbolizan el potencial para un crecimiento continuo y una evolución positiva en la educación emocional (Arévalo, 2006). A medida que las TIC avanzan, se abren nuevas posibilidades para el desarrollo de herramientas y enfoques innovadores. La inteligencia artificial, la realidad virtual, el aprendizaje adaptativo y otras tecnologías emergentes pueden desempeñar un papel importante en la mejora de la educación de las emociones. Sin embargo, es crucial mantener un equilibrio entre el uso de estas tecnologías y el aspecto humano de la educación emocional (Linares-Cánovas et al., 2018). El enfoque ying y yang nos recuerda que, aunque las TIC pueden ser poderosas aliadas, la conexión humana, la empatía y la relación significativa siguen siendo fundamentales en el bienestar emocional (Mayer y Moreno, 2003).

Por otro lado, referido al uso de las herramientas tecnológicas de manera específica para el desarrollo socioemocional, cabe destacar que es una parte fundamental de la educación y el crecimiento personal. Las herramientas tecnológicas pueden ser una excelente adición para apoyar y potenciar este proceso (Blanc y Pais, 2021). A continuación, se presentan algunas herramientas existentes y su uso concreto para el desarrollo socioemocional:

- *Aplicaciones de mindfulness*: estas aplicaciones, como *Headspace* o *Calm*, ofrecen ejercicios de meditación y técnicas de respiración para fomentar la atención plena y la regulación emocional. Estas herramientas pueden ayudar a los usuarios a reducir el estrés, aumentar la conciencia emocional y mejorar su bienestar general (Jablonsky, 2022).
- *Plataformas de aprendizaje social y emocional*: herramientas como *ClassDojo* o *Ripple Effects* proporcionan recursos y actividades interactivas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en entornos educativos. Estas plataformas facilitan a los estudiantes la exploración de temas como la empatía, la resolución de conflictos y la inteligencia emocional a través de actividades y juegos interactivos (Henriksen y Gruber, 2022).

- *Aplicaciones de registro emocional:* aplicaciones como *Mood Meter* o *Moodnotes* ayudan a los usuarios a identificar y rastrear sus emociones a lo largo del tiempo. Estas herramientas sirven para que los individuos comprendan mejor sus patrones emocionales, detecten desencadenantes y desarrollen estrategias para regular sus emociones (Caldeira et al., 2018).
- *Plataformas de tutoría y apoyo emocional:* herramientas como *BetterHelp* o *7 Cups* ofrecen servicios de tutoría y apoyo emocional en línea. Estas plataformas proporcionan a los usuarios conexión con profesionales de la salud mental para recibir orientación, asesoramiento y apoyo en la gestión de sus emociones y desafíos personales (Anand et al., 2020).
- *Juegos educativos socioemocionales:* existen juegos en línea y aplicaciones como *SEL Adventures* o *Mindful Powers* que combinan la diversión del juego con el aprendizaje socioemocional. Estas herramientas permiten a los usuarios explorar diferentes situaciones y desafíos sociales mientras desarrollan habilidades emocionales y sociales (Philibert, 2017).
- *Herramientas de colaboración y comunicación:* plataformas como *Google Workspace* (anteriormente *G Suite*) o *Microsoft Teams* brindan oportunidades para el trabajo en equipo y la comunicación efectiva. Estas herramientas facultan a los estudiantes a colaborar, compartir ideas y expresar sus emociones de manera segura a través de la comunicación en línea (Martín-Herrera et al., 2021).

Es importante destacar que todos estos recursos son complementarios a las interacciones humanas y no deben reemplazarlas por completo. El desarrollo socioemocional requiere de conexiones personales, apoyo y relaciones significativas. Las herramientas tecnológicas pueden ser utilizadas como recursos adicionales para ampliar y fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales (Bermúdez-Tudela et al., 2020; Blanc y Pais, 2021).

2.3. Marca personal y presentaciones emocionantes. Estrategias para desarrollar habilidades

La marca personal y las presentaciones emocionantes son dos conceptos interrelacionados que potencian la efectividad y el impacto de las interacciones profesionales. La marca personal se refiere a cómo uno mismo se presenta y la manera en la que se destaca como individuo, mientras que las presentaciones emocionantes buscan conectar emocionalmente con el público y transmitir un mensaje memorable. En conjunto, pueden ser una poderosa combinación para dejar una impresión duradera y construir relaciones significativas (Torreblanca Díaz, 2023).

La marca personal es la imagen que se proyecta y cómo se es percibido por los demás. Implica identificar y comunicar las fortalezas, valores, habilidades y pasiones de manera coherente y auténtica. Al construir una marca personal propia, es importante considerar cómo se quiere ser percibido y qué se quiere lograr en las interacciones profesionales. Una marca personal sólida ayuda a destacar en un entorno competitivo y a diferenciarse de los demás (Ortega, 2008).

Por otro lado, las presentaciones emocionantes buscan capturar la atención del público y generar una respuesta emocional. Para lograrlo, es esencial utilizar estrategias efectivas de comunicación y conexión emocional. Algunas técnicas que pueden usarse

incluyen el uso de historias personales, imágenes impactantes, metáforas y la incorporación de elementos visuales y auditivos. Estas presentaciones no solo transmiten información, sino que también buscan involucrar emocionalmente al público y producir una experiencia inolvidable (Torreblanca Díaz, 2023).

Cuando se combinan la marca personal y las presentaciones emocionantes, se crea un efecto poderoso. Una marca personal sólida proporciona un marco y una coherencia en las presentaciones emocionantes, asegurando que el mensaje esté alineado con la propia identidad y objetivos. Al mismo tiempo, este tipo de presentaciones agregan un componente emocional y persuasivo a la marca personal, ayudando a captar la atención y ocasionando una conexión más profunda con el público (Montero Vera y El Kadi, 2017).

Para lograr una marca personal sólida y presentaciones emocionantes efectivas, es importante practicar y perfeccionar las habilidades de comunicación, desarrollar una comprensión profunda de nuestro público objetivo y utilizar herramientas tecnológicas adecuadas. Las herramientas de presentación como PowerPoint, Keynote o Prezi ayudan a crear presentaciones visualmente atractivas y emocionalmente impactantes (Kotler, 2013).

Por lo tanto, en la sociedad digital actual, las habilidades de comunicación y comprensión afectiva y efectiva son más importantes que nunca. A medida que las comunicaciones se llevan a cabo de manera más frecuente a través de dispositivos electrónicos y plataformas en línea, es crucial desarrollar estas habilidades para establecer conexiones significativas y fomentar una comunicación efectiva. A continuación, se detallan algunas estrategias para desarrollar correctamente estas habilidades en la sociedad digital (Ramos, 2020):

Escucha activa: La escucha activa es fundamental para comprender y responder adecuadamente a los demás. En un entorno digital, esto implica prestar atención completa y mostrar interés genuino durante las conversaciones en línea. Evita distracciones, muestra empatía y responde de manera reflexiva para demostrar una comprensión operativa.

Claridad en la comunicación escrita: En la comunicación escrita en línea, es esencial ser claro y conciso para evitar malentendidos. Utilizar un lenguaje sencillo y directo, estructurar los mensajes de manera coherente y asegurarse de que las ideas sean comprensibles para los demás. Revisar y corregir los textos antes de enviarlos para evitar errores de interpretación.

Uso efectivo de los medios digitales: La sociedad digital ofrece una amplia gama de herramientas de comunicación, como correo electrónico, mensajes de texto, redes sociales y videollamadas. Aprender a utilizar estos medios de manera efectiva, adaptando tu mensaje según el canal de comunicación. Utilizar el lenguaje corporal y las expresiones faciales adecuadas en las videollamadas para transmitir emociones y comprensión.

Empatía en línea: La empatía es fundamental para comprender las emociones y perspectivas de los demás. En el entorno digital, es importante mostrar empatía a través de palabras y acciones. Reconocer las emociones de los demás, mostrar apoyo y evitar respuestas insensibles o hirientes. Practicar el ponerse en el lugar del otro y considerar cómo pueden sentirse antes de responder.

Respeto y tolerancia: En la era de la digitalización, nos encontramos con personas de diferentes culturas, opiniones y creencias. Es esencial desarrollar una actitud respetuosa y tolerante hacia los demás. Aceptar las diferencias y evitar juicios precipitados. Fomentar un ambiente inclusivo y seguro donde las personas se sientan cómodas expresando sus ideas y emociones.

Retroalimentación constructiva: Proporcionar y recibir retroalimentación es fundamental para mejorar las habilidades de comunicación y comprensión afectiva y efectiva. Ofrecer comentarios constructivos y específicos a los demás, destacando sus fortalezas y sugiriendo áreas de mejora de manera respetuosa. Aceptar y valorar las críticas constructivas que se reciben y buscar oportunidades para crecer y aprender de ellas.

2.4. Uso de herramientas de autor generales para la creación y edición de contenidos digitales

El uso de herramientas de autor generales para la creación y edición de contenidos digitales ha revolucionado la forma en que se elabora y se comparte la información en la era digital. Estas herramientas permiten desarrollar contenidos interactivos, atractivos y personalizados sin necesidad de conocimientos avanzados de programación (Montero O’Farrill y Herrero Tunis, 2008; Violini y Sanz, 2016). A continuación, se exploran algunas de las principales herramientas de autor generales y cómo se utilizan para crear y editar contenidos digitales.

Adobe Creative Suite: ofrece una amplia gama de herramientas de autor para la creación de contenido digital. Photoshop se utiliza para la edición de imágenes y gráficos, Illustrator para la creación de ilustraciones y vectores, InDesign para la maquetación de publicaciones digitales y Premiere Pro para la edición de vídeo. Estas herramientas permiten a los usuarios crear y editar contenido visualmente impactante y de alta calidad (González, 2010).

Canva: se trata de una herramienta que permite a los usuarios crear gráficos, presentaciones, infografías y otros contenidos visuales de manera rápida y sencilla. Ofrece una amplia variedad de plantillas personalizables, imágenes prediseñadas y elementos gráficos que facilitan la creación de contenido visualmente atractivo sin necesidad de habilidades de diseño avanzadas (Gehred, 2020).

Articulate Storyline: se utiliza para la creación de contenido e-learning interactivo. Permite a los usuarios crear cursos en línea interactivos con elementos como cuestionarios, simulaciones y actividades prácticas. Con una interfaz intuitiva, los usuarios pueden arrastrar y soltar elementos, añadir interactividad y personalizar el diseño y la apariencia de sus cursos (Hadza et al., 2020).

WordPress: es una plataforma de gestión de contenidos muy popular que permite a los usuarios crear y editar sitios web de manera sencilla. Ofrece una interfaz amigable y flexible, y una amplia variedad de temas y complementos que permiten personalizar y ampliar las funcionalidades de los sitios web. Los usuarios pueden crear y editar contenido visualmente atractivo utilizando el editor de bloques de WordPress (Villar, 2013).

Camtasia: para la creación y edición de vídeos. Permite grabar la pantalla del ordenador, capturar audio y editar vídeos de manera intuitiva. Los usuarios pueden agregar efectos visuales, transiciones, narraciones y subtítulos para crear vídeos educativos, tutoriales y presentaciones profesionales (Villar, 2013).

H5P: es una herramienta de autor de código abierto que ofrece a los usuarios la creación de contenido interactivo y enriquecido para sitios web y plataformas de aprendizaje. Proporciona una amplia variedad de tipos de contenido, como cuestionarios, presentaciones interactivas, videos interactivos y juegos de memoria. Los usuarios pueden personalizar y adaptar estos elementos a sus necesidades específicas (Singleton y Charlton, 2020).

Todos estos recursos ofrecen una amplia variedad de opciones para crear y editar contenidos digitales de manera operativa y atractiva. Permiten a los usuarios aprovechar al máximo su creatividad y expresión, sin necesidad de conocimientos técnicos avanzados. Al utilizar estas herramientas, se puede crear y compartir contenido digital de calidad profesional, lo que brinda la oportunidad de comunicarse de manera efectiva y atractiva en la era digital. Además, desempeñan un papel fundamental en la edición de contenido emocionante en el ámbito digital, ya que facilitan la creación de efectos visuales, interactividad y narrativas cautivadoras debido a su amplia gama de características y funcionalidades (Montero O’Farrill y Herrero Tunis, 2008; Violini y Sanz, 2016).

En base a diferentes autores ya referenciados anteriormente (Gehred, 2020, González, 2010; Hadza et al., 2020; Montero O’Farrill y Herrero Tunis, 2008; Singleton, y Charlton, 2020; Villar, 2013; Violini y Sanz, 2016), se explora cómo estas herramientas contribuyen a la edición de contenido emocionante de manera específica:

1. En primer lugar, proporcionan opciones para diseñar visualmente el contenido de manera atractiva. Permiten seleccionar colores, fuentes, imágenes y gráficos personalizados que crean una estética atractiva y coherente. Un diseño visualmente atractivo puede captar la atención del público y generar una conexión emocional desde el primer vistazo.
2. Además, permiten agregar animaciones y transiciones fluidas a los elementos del contenido. Estos efectos visuales añaden movimiento, fluidez y dinamismo al contenido, generando un impacto emocional en el público. Las animaciones y transiciones bien ejecutadas pueden ayudar a contar una historia de manera visualmente atractiva y evocar emociones específicas.
3. Otro aspecto importante es la capacidad de incorporar diferentes formas multimedia, como imágenes, videos y música. Estos elementos enriquecen el contenido e impactan en el público. Por ejemplo, una imagen impresionante o un video inspirador pueden generar emociones intensas y dejar una huella duradera.
4. La interactividad es también clave para crear contenido emocionante, y las herramientas de autor generales ofrecen opciones para agregar elementos interactivos, como cuestionarios, encuestas, juegos y simulaciones. Estas actividades involucran activamente al público, produciendo una respuesta emocional y haciéndolos sentir parte del contenido.

5. Otro aspecto a considerar es el uso de una narrativa estructurada. Estas herramientas permiten presentar el contenido de manera narrativa, utilizando secuencias de diapositivas, líneas de tiempo o esquemas. Una narrativa bien desarrollada puede captar la atención del público, mantenerlos interesados y evocar una respuesta emocional a medida que se desarrolla la historia.
6. Por otro lado, estos recursos permiten personalizar y adaptar el contenido según las necesidades y preferencias del público objetivo. La capacidad de ajustar el tono, el estilo y el enfoque del contenido contribuye a generar una conexión emocional con el público específico al que va dirigido. La personalización ayuda a crear una experiencia más relevante y significativa, lo que contribuye a la emoción y la conexión emocional con el contenido.

3. EMOCIONES EN EL AULA

La educación no se limita solo a la transmisión de conocimientos académicos, sino que también tiene un papel fundamental en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. En este sentido, el reconocimiento y la comprensión de las emociones es crucial en el aula, ya que afectan significativamente el aprendizaje, la interacción social y el bienestar general de los estudiantes. La presencia de emociones en el entorno educativo es innegable. Los discentes experimentan una amplia gama de emociones, como alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa, que pueden influir en su capacidad para procesar información, mantener la motivación y establecer relaciones saludables. Las emociones no deben ser ignoradas o reprimidas en el aula, sino que deben ser reconocidas, validadas y canalizadas de manera constructiva (Brackett et al., 2011).

En primer lugar, el desarrollo de las emociones en el ámbito educativo permite al alumnado conocerse a sí mismos y comprender cómo se sienten en diferentes situaciones. Al promover la conciencia emocional, los discentes pueden identificar y expresar sus emociones de manera adecuada, lo que les ayuda a regular su comportamiento y a tomar decisiones más conscientes (Gross, 2014).

Además, la comprensión de las emociones permite a los aprendices a desarrollar habilidades sociales y de relación interpersonal. Al reconocer y comprender las emociones de los demás, el estudiantado puede establecer empatía, mostrar compasión y comunicarse de manera efectiva. Estas habilidades sociales son fundamentales para la construcción de relaciones positivas, la resolución de conflictos y la colaboración en el entorno escolar (Durlak et al., 2011).

Asimismo, las emociones influyen directamente en el proceso de aprendizaje. Los escolares que se sienten seguros, motivados y emocionalmente conectados con el contenido tienen más probabilidades de participar activamente, retener información y aplicar lo aprendido en diferentes contextos. Por otro lado, las emociones negativas, como el estrés, la ansiedad o la frustración, pueden obstaculizar el aprendizaje y dificultar la adquisición de nuevos conocimientos (Pekrun et al., 2002).

Es importante destacar que los docentes desempeñan un papel fundamental en la comprensión y manejo de las emociones en el aula. Ellos pueden crear un ambiente emocionalmente seguro y estimulante, fomentando la expresión emocional y brindando estrategias para gestionar las emociones de manera positiva. Al integrar la educación emocional en el currículo, los docentes facilitan a los estudiantes las herramientas necesarias para comprender, regular y utilizar sus emociones de manera efectiva (Brouillette, 2009).

3.1. El termómetro de emociones

El termómetro de las emociones es una herramienta utilizada en el ámbito de la educación emocional para ayudar a los estudiantes a identificar, comprender y expresar sus emociones de manera operativa. Este concepto se basa en la idea de que las emociones pueden ser representadas en una escala, similar a la de un termómetro, que varía desde las de baja intensidad hasta las de alta intensidad. Su objetivo principal es proporcionar a los estudiantes una forma visual y tangible de comprender y comunicar sus estados emocionales. A través de esta herramienta, los discentes aprenden a reconocer y etiquetar sus emociones en función de su intensidad, lo que les permite tener un mayor autoconocimiento y una mejor autorregulación emocional. Se compone generalmente de una escala que va desde el color azul o verde (que representa emociones de baja intensidad, como la calma o la felicidad) hasta el color rojo (que representa emociones de alta intensidad, como la ira o el miedo). Esta escala puede estar subdividida en diferentes niveles o graduaciones para representar la variedad de intensidades emocionales (Sánchez-Gómez y Adelantado-Renau, 2019).

Al utilizar el termómetro de las emociones, el alumnado puede identificar cómo se siente en un momento dado y asignar un valor a su estado emocional. Esto les permite visualizar y comunicar su nivel de emoción a los demás de una manera más clara y objetiva. Además, este instrumento sirve como herramienta para iniciar conversaciones sobre las emociones, facilitando la expresión y la comprensión de los sentimientos tanto en el aula como en el entorno familiar. Su uso en el contexto educativo tiene varios beneficios. En primer lugar, ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como la autoconciencia y la autorregulación emocional. Al identificar y etiquetar sus emociones en el termómetro, los alumnos pueden tomar medidas para manejarlas de manera saludable y constructiva. Además, fomenta la empatía y la comprensión emocional entre los estudiantes. Al compartir y discutir sus estados emocionales utilizando un lenguaje común, los discentes pueden entender mejor las experiencias emocionales de los demás y desarrollar relaciones más empáticas y solidarias (Castillo et al., 2013).

3.2. Comunicación no verbal

La comunicación no verbal juega un papel fundamental en las interacciones que se dan en la vida diaria, ya que nos permite transmitir mensajes, emociones y significados sin utilizar palabras. Consiste en el uso de gestos, expresiones faciales, posturas corporales, tono de voz, contacto visual y otros elementos no verbales para comunicar información y establecer conexiones con los demás. En este sentido, la comunicación no verbal es esencial para comprender y expresar emociones, transmitir intenciones y establecer relaciones efectivas (Freixas, 2017; Mur, 2008).

Una de las formas más comunes de comunicación no verbal es a través de expresiones faciales. El propio rostro es un poderoso canal para transmitir emociones como la felicidad, la tristeza, el enojo o la sorpresa. Una sonrisa puede indicar alegría y apertura, mientras que una mirada fruncida puede señalar preocupación o desaprobación. Las expresiones faciales pueden ser universales en ciertas emociones básicas, aunque también pueden variar en diferentes culturas y contextos sociales. Los gestos también desempeñan un papel importante en la comunicación no verbal. Se utiliza manos, brazos y cuerpo para enfatizar, ilustrar o reforzar el mensaje verbal. Por ejemplo, un gesto de puño cerrado puede indicar determinación o frustración, mientras que un gesto de palmas abiertas puede transmitir sinceridad o aceptación. Los gestos pueden ser conscientes o

inconscientes, y a menudo refuerzan o complementan lo que se comunica verbalmente (Cestero Mancera, 2014; Freixas, 2017).

La postura corporal también es un aspecto clave en este tipo de comunicación. La forma en que se detiene, se sienta, o se mueve, transmite información sobre el estado emocional, nivel de confianza o nivel de interés en la interacción. Por ejemplo, una postura erguida y abierta puede indicar confianza y disposición a involucrarse, mientras que una postura encorvada y cerrada puede sugerir timidez o desinterés. Además, el tono de voz y el contacto visual son elementos importantes de la comunicación no verbal. La forma en que se habla, el ritmo, el volumen y el énfasis que se le da las palabras pueden transmitir diferentes emociones y matices de significado. El contacto visual, o la falta de él, también tiene un impacto significativo en la comunicación. El mantener contacto visual indica atención, interés y respeto, mientras que evitar el contacto visual sugiere incomodidad o falta de confianza (Cestero Mancera, 2019; Freixas, 2017).

3.3. Escucha activa

La escucha activa es una habilidad fundamental en la comunicación interpersonal. Consiste en prestar atención de manera consciente y deliberada a lo que se está diciendo, tanto verbal como no verbalmente, sin interrupciones ni distracciones. Implica una participación activa por parte del receptor, quien se esfuerza por comprender y captar el mensaje en su totalidad, así como las emociones y las intenciones subyacentes. Por otro lado, supone más que simplemente oír las palabras que se pronuncian. Requiere un compromiso total con la persona que está hablando, demostrando interés genuino y empatía hacia su experiencia y perspectivas. Para practicar la escucha activa de manera efectiva, es necesario mantener la mente abierta y evitar saltar a conclusiones o juzgar prematuramente (Naranjo, 2018).

Uno de los aspectos clave de la escucha activa es prestar atención plena a las palabras y las expresiones no verbales del hablante. Esto implica estar presente en el momento y evitar las distracciones internas o externas que puedan interferir con la comprensión del mensaje. Al centrarse en el hablante y mostrar interés mediante el contacto visual, los gestos de afirmación y las expresiones faciales, se establece una conexión más profunda y se fomenta una comunicación efectiva. También comporta hacer preguntas para obtener una mayor claridad y comprensión. Esto demuestra al hablante que se está interesado en profundizar en su mensaje y comprender plenamente su perspectiva. Las preguntas abiertas, que no se pueden responder con un simple "sí" o "no", invitan al hablante a expandir sus ideas y proporcionar más detalles, lo que enriquece la comunicación (Calderón y Silva, 2018).

Además, la escucha activa conlleva validar las emociones y las experiencias del hablante. Esto se logra mediante el reflejo de los sentimientos y las emociones expresadas, demostrando comprensión y empatía. Al validar las emociones del hablante, se crea un espacio seguro y de apoyo donde se sienten escuchados y comprendidos (Elizondo-Torres, 2005; Naranjo, 2018). De igual manera, implica la suspensión de juicio y la postergación de la respuesta. En lugar de interrumpir o interponer opiniones personales de inmediato, el receptor se centra en escuchar y comprender por completo el mensaje antes de formular una respuesta. Esto permite una comunicación más efectiva y evita malentendidos o respuestas precipitadas (Gómez et al., 2011).

4. EMOCIONES BÁSICAS, SECUNDARIAS Y MICROEXPRESIONES

Las emociones son una parte integral de la experiencia humana. Acompañan a las personas a lo largo de su vida y juegan un papel fundamental en la forma de interactuar con el mundo que les rodea. A lo largo de los años, se han identificado diferentes tipos de emociones, entre ellas las emociones básicas, secundarias y las microexpresiones, cada una con sus características y manifestaciones únicas (Russell, 2003).

Las emociones básicas son consideradas universales, es decir, se encuentran presentes en todas las culturas y son reconocidas y experimentadas de manera similar por las personas en diferentes partes del mundo. Estas emociones básicas incluyen la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa. Cada una de ellas tiene su propia expresión facial característica, patrones de respuesta fisiológica y reacciones conductuales asociadas. Se cree que estas emociones básicas son innatas y nos brindan información importante sobre nuestra interacción con el entorno (Matsumoto, 2004).

Por otro lado, las emociones secundarias son aquellas que se derivan de las emociones básicas y son más complejas en su naturaleza. Estas emociones secundarias pueden ser el resultado de una combinación de emociones básicas o pueden surgir como una respuesta más elaborada a una situación específica. Algunos ejemplos de emociones secundarias incluyen la vergüenza, la culpa, la envidia y el orgullo. Por ello, tienden a estar más influenciadas por factores culturales y sociales, y su expresión puede variar entre diferentes contextos (Frijda, 1986; Pallarés, 2010).

Las microexpresiones son breves y fugaces expresiones faciales que revelan emociones genuinas y auténticas. Son respuestas emocionales automáticas e involuntarias que ocurren en una fracción de segundo y pueden pasar desapercibidas para la mayoría de las personas. Las microexpresiones pueden revelar emociones ocultas o no expresadas conscientemente, lo que las convierte en una herramienta útil en la detección de mentiras y en la interpretación de las emociones de los demás. Estas expresiones faciales sutiles pueden ser difíciles de detectar, pero con la práctica y el entrenamiento adecuado, es posible aprender a reconocerlas y comprender su significado (Ekman, 2017).

El estudio de las emociones básicas, secundarias y las microexpresiones ha sido objeto de investigación en diversos campos como la psicología, la neurociencia y la comunicación no verbal. Comprender y reconocer estas emociones y expresiones faciales puede tener aplicaciones importantes en áreas como la terapia, la educación, el liderazgo y la comunicación interpersonal (Aracena y González, 2021).

4.1. Emociones básicas

Las investigaciones previas sobre las emociones, entre las que destacan las de Ekman (1992, 2017), señalan que las básicas son fundamentales en nuestra experiencia humana y desempeñan un papel crucial en nuestra forma de percibir, comprender y responder al mundo que nos rodea. Son consideradas universales, lo que significa que se encuentran presentes en todas las culturas y son reconocidas y experimentadas de manera similar por las personas en diferentes partes del mundo. Las más comúnmente reconocidas y estudiadas son la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa (James, 1985). Cada una de ellas tiene una expresión facial característica y una respuesta fisiológica diferenciada. Por ejemplo, la alegría se manifiesta con una sonrisa y una

sensación de ligereza, mientras que la tristeza se asocia con lágrimas y una sensación de pesar. El miedo puede provocar respuestas de evitación o lucha, como el aumento del ritmo cardíaco y la sudoración. La ira se caracteriza por una expresión facial tensa y una sensación de agitación. El asco puede llevar a una mueca facial y una reacción de rechazo. La sorpresa se manifiesta con los ojos y la boca abiertos y una respuesta de sobresalto (Ekman, 2017).

Estos tipos de emociones tienen un propósito adaptativo y ayudan a responder a diferentes situaciones de manera rápida y eficiente. Por ejemplo, el miedo prepara para enfrentarse a una amenaza, la ira impulsa a defender nuestros límites y derechos, y la alegría permite experimentar gratificación y bienestar. La investigación ha demostrado que las emociones básicas son reconocidas de manera similar en diferentes culturas, lo que respalda la idea de que tienen una base biológica y evolutiva. Incluso los bebés recién nacidos muestran respuestas emocionales consistentes con estas emociones básicas, lo que indica que son innatas (James, 1985; Matsumoto, 2004; Ostrosky y Vélez, 2013). Sin embargo, es importante destacar que estas emociones no existen de forma aislada, sino que interactúan y se entrelazan entre sí. A menudo se experimenta una combinación de emociones en diferentes situaciones y contextos. Por ejemplo, una situación que inicialmente despierta miedo puede llevar a la ira o a la tristeza dependiendo de cómo la interpretemos (Ekman, 2017; Ostrosky y Vélez, 2013).

El reconocimiento y la comprensión de las emociones básicas es fundamental para el desarrollo de habilidades emocionales y la regulación emocional. Permite comprender las propias emociones, así como las emociones de los demás. Esta comprensión facilita el establecimiento de relaciones más sólidas, comunicarse de manera operativa y manejar los desafíos emocionales de manera saludable (Durlak et al., 2011; Izard, 2007).

4.2. Componentes de las emociones: fisiológico, cognitivo y subjetivo

Las emociones son experiencias complejas que involucran una interacción entre diferentes componentes: fisiológico, cognitivo y subjetivo. Estos componentes trabajan en conjunto para dar forma y significado a las emociones. A continuación, siguiendo a Fernández-Abascal et al. (2010), se exploran cada uno de ellos en detalle:

1. *El componente fisiológico* se refiere a las respuestas físicas y corporales que se experimentan cuando se está emocionalmente activado. Al experimentar una emoción, el cuerpo se prepara para responder de manera apropiada. Por ejemplo, en situaciones de miedo, se observa un aumento en la frecuencia cardíaca, la respiración se acelera, los músculos se tensan y puede aparecer una sensación de hormigueo o sudoración en las palmas de las manos. Estas respuestas fisiológicas son desencadenadas por el sistema nervioso autónomo y preparan al cuerpo para luchar, huir o congelarse en respuesta a la emoción experimentada.
2. *El componente cognitivo* relativo a los procesos mentales y cognitivos que acompañan a las emociones; involucra la interpretación y evaluación de la situación o evento que desencadena la emoción. Los pensamientos, creencias y percepciones influyen en cómo se interpreta y se da sentido a las situaciones emocionales. Por ejemplo, si alguien nos critica, las creencias y pensamientos sobre nosotros mismos y sobre la crítica influirán en la emoción que se experimenta como respuesta. El

componente cognitivo también incluye la capacidad para reconocer y etiquetar las emociones, así como la de comprender y manejar las emociones de manera efectiva.

3. *El componente subjetivo* comprende la experiencia subjetiva o la sensación interna que se siente durante una emoción. Es la calidad y el tono emocional que se percibe en el estado emocional. Por ejemplo, la alegría puede ser experimentada como una sensación de ligereza y excitación, mientras que la tristeza puede serlo como una sensación de pesadez y melancolía. La subjetividad de las emociones es única para cada individuo y puede variar en intensidad y duración.

En definitiva, estos tres componentes de las emociones, el fisiológico, cognitivo y subjetivo, están intrínsecamente interconectados y se influyen mutuamente. Las respuestas fisiológicas pueden condicionar las interpretaciones cognitivas y viceversa. Del mismo modo, las interpretaciones cognitivas pueden afectar a la intensidad y a la calidad subjetiva de las emociones (Fernández-Abascal et al., 2010).

El reconocimiento y la comprensión de estos componentes son esenciales para desarrollar habilidades de inteligencia emocional. Permiten ser conscientes de las propias emociones, comprender cómo influyen en los pensamientos y comportamientos, y a aprender a regular y gestionar las respuestas emocionales de manera efectiva. Al entender y explorar los componentes fisiológico, cognitivo y subjetivo de las emociones, se profundiza en el autoconocimiento emocional y facilita la mejora de las habilidades de autorregulación emocional (Aracena y González, 2021; Buitrago, 2020; Fryda, 1986).

4.3. Describiendo emociones

Describir emociones es un aspecto fundamental en el individuo para comprender y comunicar las experiencias emocionales. A través de la descripción, se expresa y se comparte con otros los propios sentimientos, lo que nos permite establecer conexiones emocionales más profundas y promover una mejor comprensión mutua (Fernández-Abascal et al., 2010, Plutchik, 1980). Para describir emociones de manera efectiva, es importante tener en cuenta varios aspectos clave.

En primer lugar, es esencial identificar y reconocer la emoción específica que estamos experimentando. Existen diferentes emociones, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, el asco y la sorpresa, cada una con sus propias características y matices. Al identificar la emoción principal, se puede comenzar a explorar y describir sus aspectos particulares (James, 1985; Matsumoto, 2004).

Un aspecto importante de la descripción emocional es el uso de un lenguaje preciso y concreto. Es útil utilizar adjetivos descriptivos que reflejen con precisión la intensidad, la cualidad y las sensaciones físicas asociadas con la emoción (Aracena & González, 2021; Pallarés, 2010). Por ejemplo, en lugar de simplemente decir "me siento triste", se puede describir con más detalle como "me siento abrumado por una sensación de tristeza profunda, con un nudo en el estómago y una sensación de pesadez en el pecho".

Además, es valioso considerar el contexto o la situación que desencadena la emoción. Describir el evento o las circunstancias que llevan a sentir una determinada emoción proporciona una mayor comprensión de la experiencia emocional. Esto implica reflexionar sobre los factores desencadenantes, las interacciones o los pensamientos asociados con la emoción (Matsumoto, 2004).

Asimismo, hay que tomar en consideración la duración y la intensidad de la emoción. Al describir las emociones, se debe comunicar si la emoción es pasajera o persistente, así como la intensidad con la que se experimenta. Esto ayuda a transmitir una imagen más completa de la experiencia emocional (Pallarés, 2010).

Además de utilizar el lenguaje verbal, también se puede recurrir a otros medios para describir emociones. Por ejemplo, utilizar expresiones faciales, gestos o incluso el arte para representar visualmente las emociones. Estas formas de expresión no verbal rematan y enriquecen la descripción verbal de las emociones, permitiendo una comunicación más completa y precisa (Freixas, 2017).

5. REGULACIÓN Y REPARACIÓN EMOCIONAL

La regulación y reparación emocional son procesos esenciales para gestionar las emociones y mantener el bienestar psicológico. La capacidad de regular y repararlas permite adaptarse a las demandas del entorno, manejar el estrés y mantener relaciones saludables con los demás (Cabello-González et al., 2006).

La regulación emocional se refiere a las estrategias y habilidades que se utilizan para influir en la intensidad, duración y expresión de las emociones. Implica reconocer las emociones, comprender su origen y manejarlas de manera adecuada. Existen diferentes estrategias de regulación emocional, como la reappraisal (revaloración), que implica reinterpretar una situación para cambiar la respuesta emocional, y la supresión, que consiste en inhibir o controlar la expresión externa de una emoción. También existen estrategias más saludables, como la atención plena y el autocuidado, que ayudan a regular las emociones de manera constructiva (Aldao et al., 2012; Gross y John, 2003; Nelis et al., 2011; Wolgast et al., 2011).

La reparación emocional, por otro lado, se refiere a los procesos que se emplean para sanar y recuperarse emocionalmente después de experimentar situaciones o eventos estresantes o perturbadores. Involucra cuidar de las necesidades emocionales propias, buscar apoyo social, procesar y reflexionar sobre las experiencias emocionales difíciles, y tomar medidas para restablecer el equilibrio emocional. La reparación emocional también puede incluir actividades como la práctica de la autocompasión, el perdón y la búsqueda de significado en las experiencias emocionales dolorosas (Gross y Muñoz, 1995; Hervas y Jódar, 2008).

La regulación y reparación emocional son fundamentales para la salud mental y el bienestar. Cuando se es capaz de regular las emociones de manera efectiva, se puede evitar reacciones impulsivas, controlar el estrés y mantener relaciones saludables. La reparación emocional permite sanar y recuperarse después de experiencias emocionalmente desafiantes, evitando que las emociones negativas se acumulen y afecten a la calidad de vida (Gross y Muñoz, 1995).

Desarrollar habilidades de regulación y reparación emocional requiere práctica y autoconciencia. Puede ser útil buscar apoyo de profesionales de la salud mental, como psicólogos o terapeutas, que pueden proporcionar estrategias y técnicas específicas para mejorar estas habilidades. Además, practicar la autorreflexión y cultivar una actitud de autocompasión y aceptación puede facilitar el proceso de regulación y reparación emocional (Cabello-González et al., 2006).

5.1. Teorías de Cannon-Bard y James-Lange

Las teorías de Cannon-Bard y James-Lange son dos enfoques clásicos en el campo de la psicología que intentan explicar la relación entre las emociones y las respuestas fisiológicas. Ambas teorías ofrecen perspectivas diferentes sobre cómo se experimentan y se generan las emociones (Ardila, 1981; Vázquez et al., 2021).

La teoría de Cannon-Bard, propuesta por Walter Cannon y Philip Bard, sostiene que las respuestas fisiológicas y las emociones ocurren simultáneamente y de manera independiente. Según esta teoría, cuando una persona se encuentra con un estímulo emocionalmente relevante, se produce una respuesta fisiológica automática en el cuerpo, como el aumento del ritmo cardíaco, la sudoración o la dilatación de las pupilas. Al mismo tiempo, se experimenta la emoción asociada a ese estímulo. En otras palabras, la teoría de Cannon-Bard argumenta que la respuesta fisiológica y la emoción se originan de manera paralela en el cerebro, pero no están causadas una por la otra (Carlson, 1996).

Por otro lado, la teoría de James-Lange, desarrollada por William James y Carl Lange, propone que las emociones son el resultado de la interpretación de las respuestas fisiológicas del cuerpo. Según esta teoría, cuando aparece un estímulo emocionalmente relevante, el cuerpo experimenta una serie de cambios fisiológicos, como aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la respiración o tensión muscular. Estos cambios fisiológicos son interpretados por el cerebro como emociones específicas. En otras palabras, la teoría de James-Lange argumenta que las emociones son el resultado de la percepción y la interpretación de las propias respuestas corporales (Fernández-Dols y Ortega, 1985).

Ambas teorías han influido significativamente en la comprensión de las emociones y han generado debates y discusiones en la comunidad científica. Aunque la teoría de Cannon-Bard sostiene que las respuestas fisiológicas y las emociones son independientes entre sí, la teoría de James-Lange propone una conexión más estrecha entre ambas, argumentando que las emociones se generan a partir de las respuestas fisiológicas del cuerpo (Vázquez, et al., 2021).

5.2. Esquinas emocionales

Las "esquinas emocionales" es un concepto utilizado en el campo de la psicología y la educación emocional para referirse a cuatro estados emocionales básicos: alegría, tristeza, miedo y enfado (Orozco et al., 2021). Estas emociones son consideradas esenciales porque son comunes a todos los seres humanos y desempeñan un papel fundamental en la vida y en las interacciones con los demás (Ekman, 1992). Cada una de las "esquinas emocionales" representa una gama de estados emocionales y se caracteriza por su propia experiencia subjetiva, expresiones faciales y patrones fisiológicos asociados (Fernández-Abascal, 2010; Orozco et al., 2021).

La alegría es una emoción positiva que se experimenta cuando las personas se sienten felices, satisfechos o entusiasmados. Se caracteriza por una sensación de bienestar, una expresión facial sonriente y una mayor energía en el cuerpo. La alegría puede manifestarse en momentos de logro, placer o conexión social (Ekman, 2017; Fernández-Abascal, 2010).

La tristeza, en cambio, es una emoción negativa que se experimenta cuando existe un sentimiento de desánimo o desesperanza. Se caracteriza por una sensación de melancolía, expresiones faciales decaídas y una disminución de la energía. La tristeza puede surgir ante la pérdida, la decepción o la separación (Ekman, 2017).

El miedo es una emoción que se activa ante situaciones de amenaza o peligro. Se caracteriza por una sensación de alerta, una expresión facial de temor y respuestas fisiológicas como el aumento del ritmo cardíaco y la tensión muscular. El miedo puede aparecer frente a peligros reales o imaginarios, y tiene como función la protección y la preparación para enfrentar una situación de peligro (Feldman, 2017; Fernández-Abascal, 2010).

Por último, el enfado es una emoción que surge cuando aparece la frustración, irritación o una amenaza al bienestar. Se caracteriza por una sensación de tensión, expresiones faciales de enojo y una activación fisiológica que incluye aumento de la presión arterial y liberación de adrenalina. El enfado puede surgir en situaciones de injusticia, violación de los límites o frustración de las propias expectativas (Feldman, 2017; Fernández-Abascal, 2010).

Es importante destacar que estas emociones básicas no son excluyentes y que se puede experimentar una combinación de ellas en diferentes contextos y situaciones. Además, las emociones no son estáticas y pueden cambiar y evolucionar a lo largo del tiempo (Ekman, 1992; Frijda, 1986; Matsumoto, 2004; Pallares, 2010).

Comprender y reconocer las "esquinas emocionales" es fundamental para la educación emocional, ya que permite desarrollar habilidades para identificar las emociones, expresarlas de manera adecuada y regularlas de forma saludable. Además, ayuda a entender las emociones de los demás y a fortalecer las relaciones interpersonales (Fernández-Dols et al., 1985; Izard, 2007).

Estas esquinas emocionales, que recogen los estados básicos, permiten reconocer, mediante las expresiones faciales, la emoción o estado mental, gracias a la información externa (estímulos) proporcionada que permite relacionar con la información interna almacenada (Seo et al., 2020).

5.3. Técnicas de regulación conductual de las emociones

Las técnicas de regulación conductual de las emociones son estrategias que permiten manejar las emociones y comportamientos de manera efectiva. Estas técnicas son especialmente útiles frente a situaciones desafiantes o estresantes, y ayudan a gestionar las respuestas emocionales de manera más adaptativa (Díaz et al., 2017).

Una de las técnicas de regulación conductual más común es la modificación de la conducta. Esto implica cambiar la forma de actuar o comportarse frente a una situación emocionalmente desafiante. Por ejemplo, en una situación que provoca enfado, se puede practicar la técnica de "contar hasta diez" antes de responder, lo cual ayuda a tomarse un breve tiempo para reflexionar y responder de manera más calmada y razonada (Jimeno y López, 2019).

Otra técnica operativa es la práctica de actividades físicas o deportivas. El ejercicio físico ayuda a liberar tensiones y reducir el estrés, promoviendo la liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados con la sensación de bienestar. Además, el deporte brinda un espacio de distracción y enfoca la energía en actividades positivas (Díaz et al., 2017).

La relajación también es ampliamente utilizada. Mediante la práctica de técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o el yoga, se reduce la activación fisiológica asociada a las emociones intensas. Estas técnicas proporcionan un estado de calma y equilibrio emocional, y permiten afrontar las situaciones de manera más serena y objetiva (Rodríguez et al., 2005).

El uso de estrategias de distracción también puede ser efectivo para regular las emociones. Consiste en desviar la atención hacia actividades o pensamientos diferentes a la situación que genera malestar emocional. Por ejemplo, dirigiendo el foco hacia una tarea o afición que agrada como leer un libro, escuchar música o ver una película. Estas actividades distractoras permiten cambiar temporalmente el estado emocional y disminuir la intensidad de las emociones negativas (D’Zurilla y Nezu, 2010).

La técnica de la reestructuración cognitiva es otra herramienta valiosa en la regulación de las emociones. Consiste en identificar y reemplazar los pensamientos negativos o distorsionados que ejercen un efecto intensificador de las emociones. A través de la reestructuración cognitiva, se cuestionan y cambian los patrones de pensamiento, adoptando perspectivas más realistas y positivas, lo que contribuye a modificar las emociones y comportamientos asociados (Gómez, 2018).

6. CONCLUSIONES

La presente exploración acerca de la educación afectivo-emocional y su integración en el ámbito educativo, desde las tecnologías de aprendizaje y con una perspectiva axiológica, arroja luz sobre la importancia de abordar el estudio de las emociones y, de los modelos desarrollados para poder concluir que los componentes emocionales influyen en la formación de individuos conscientes, empáticos y comprometidos con su propio crecimiento y con el bienestar colectivo. Se ofrecen diferentes perspectivas, pero todos destacan la importancia de las emociones básicas en la vida humana y su papel en la adaptación y la regulación emocional. Si a ello se añade las infinitas posibilidades que las nuevas tecnologías ofrecen, ya que el uso efectivo de las herramientas TIC facilita y potencia el impacto emocional de las presentaciones al permitir una mayor interacción, una narrativa multimedia envolvente y una adaptabilidad a las necesidades del público, queda fundamentada la necesidad del abordaje de este tema desde un punto de vista pedagógico.

En el apartado "Presentaciones emocionantes", se ha destacado la relevancia de una presentación que va más allá de la mera comunicación de información, incorporando elementos emocionales y personales que conectan con la audiencia de manera profunda. Se ha resaltado la dualidad ying-yang entre el pasado y el futuro, subrayando cómo una presentación emocionalmente rica puede ser una poderosa herramienta de transmisión de valores y emociones en un entorno digital.

El apartado "Emociones en el aula" se ha profundizado en la importancia de comprender y gestionar las emociones tanto para educadores como para estudiantes. Se exploraron aspectos cruciales de la comunicación no verbal y la escucha activa como medios para establecer conexiones emocionales más genuinas y significativas en el entorno educativo.

En la sección "Emociones básicas, secundarias y microexpresiones", se han examinado las diversas dimensiones de las emociones, desde su base biológica hasta su representación subjetiva. Este análisis enriquece la comprensión de las emociones, permitiendo a los educadores guiar a los estudiantes hacia una mayor autoconciencia y una capacidad mejorada para identificar y expresar sus propias emociones.

El apartado "Regulación y reparación emocional" introduce teorías fundamentales sobre cómo las emociones son procesadas y reguladas en el individuo. Se han explorado estrategias concretas para manejar y direccionar las emociones de manera

constructiva, enfocándose en la autorregulación y la construcción de un repertorio emocional saludable.

En síntesis, este capítulo ha delineado la necesidad de un enfoque educativo que integre las dimensiones emocionales y cognitivas de manera equilibrada, y ha mostrado cómo las tecnologías de aprendizaje pueden actuar como herramientas efectivas para este propósito. Además, la perspectiva axiológica ha subrayado la importancia de inculcar valores fundamentales en este proceso educativo, cultivando ciudadanos éticos y socialmente responsables.

En última instancia, la educación afectivo-emocional apuntalada por tecnologías de aprendizaje y una visión axiológica no solo empodera a los estudiantes con habilidades esenciales para la vida, sino que también sienta las bases para una sociedad más comprensiva, inclusiva y cohesionada. Este capítulo invita a los educadores y líderes educativos a abrazar esta perspectiva holística y a integrarla en su práctica pedagógica, generando un impacto positivo en las generaciones venideras.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012) “The Influence of Context on The Implementation of Adaptive Emotion Regulation Strategies” *Behaviour Research and Therapy*, 50 (7-8), 493-501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- Anand, S., Bein, D., Andro-Vasko, J., & Bein, W. (2020). Speakout, A Web App for Online Therapy and Web Counseling. In *17th international conference on information technology–new generations (ITNG 2020)* (pp. 371-377). Springer International Publishing. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-43020-7_49
- Aracena, D., & González, M. (2021). El estudio experimental de los conceptos de emoción. *Revista de Sociología*, 36 (1), 83–98. <https://doi.org/10.5354/0719-529X.2021.64428>
- Ardila, R. (1981). *Psicología Fisiológica*. Trillas
- Arévalo, J. A. G. (2006). Interconexión Hombre-Mente-Naturaleza desde el Taoísmo. Una Mirada desde el Yin-Yang. *Hallazgos*, 3 (5), 72-86. <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2006.0005.04>
- Artal-Sevil, J. S., Romero, E., & Artacho, J. M. (2018). Using New Multimedia Learning Technologies: Presentations Design Tools, Dynamic Animations, Interactive Maps, Visual Content and Multimedia Resources. In *EDULEARN18 Proceedings* (pp. 9617-9627). IATED. <https://ibrary.iated.org/view/ARTALSEVIL2018USI>
- Bermúdez Tudela, J. I. (2020). El desarrollo de la inteligencia emocional a través de las TIC. En *IV Congreso Internacional de Investigación e innovación en educación infantil y primaria*, <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/87462>
- Blanc, M. A., & Pais, E. B. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. *Revista Ciencia UNEMI*, 14(36), 21-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8375193>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and personality psychology compass*, 5 (1), 88-103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>

- Brouillette, L. (2009). How The Arts Help Children to Create Healthy Social Scripts: Exploring the Perceptions of Elementary Teachers. *Arts Education Policy Review*, 111 (1), 16-24. <https://doi.org/10.1080/10632910903228116>
- Buitrago, D. (2020). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. *Digithum*, 26, 1-12. <https://doi.org/10.7238/d.0i26.374140>.
- Cabello-González, R., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., & Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12, 155-166. <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/1-Cabello2006.pdf>
- Caldeira C, Chen Y, Chan L, Pham V, Chen Y, Zheng K. (2018). Mobile Apps for Mood Tracking: An Analysis of Features and User Reviews. *AMIA Annu Symp Proc.*, 495-504. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5977660/>
- Calderón, K. A. H., & Silva, A. K. L. (2018). La escucha activa como elemento necesario para el diálogo. *Revista convicciones*, 5 (9), 83-87. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=escucha+activa&btnG=
- Callejas-Cuervo, M., Martínez-Tejada, L. A., & Alarcón-Aldana, A. C. (2017). Emotion recognition techniques using physiological signals and video games-Systematic review. *Revista Facultad de Ingeniería*, 26 (46), 19-28. <https://doi.org/10.19053/01211129.v26.n46.2017.7310>
- Carlson, N. R. (1996). *Fundamentos de psicología fisiológica*. Pearson Educación.
- Castillo, R., Fernández-Berrocal, P., & Brackett, M. A. (2013). Enhancing Teacher Effectiveness in Spain: A Pilot Study of the RULER Approach to Social and Emotional Learning. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 263-272. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1054847>
- Cassidy, S., & Eachus, P. (2002). Developing the Computer User Self-Efficacy (CUSE) Scale: Investigating the Relationship between Computer Self-Efficacy, Gender and Experience with Computers. *Journal of Educational Computing Research*, 26(2), 133-153. <https://doi.org/10.2190/JGJR-0KVL-HRF7-GCNV>
- Cestero Mancera, A. M. (2019). Comunicación no verbal. En *Guía Práctica de Pragmática del Español* (pp. 206-215). Routledge.
- Cestero Mancera, A. M. (2014). Comunicación no verbal y comunicación eficaz. *ELUA*, 28, 125-150. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/48503/1/ELUA_28_05.pdf
- Diaz, M. I., Ruiz, M. A., & Villalobos, A. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivas-conductuales*. Desclee De Brouwer.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- D'Zurilla, T. J. & Nezu, A. M. (2010). Problem-Solving Therapy. En K. S. Dobson (Ed.). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. (3r. ed.). Guilford Press.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6 (3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA libros.
- Elizondo Torres, M. (2005). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico*. MAD.
- Feldman, L. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Pan Macmillan.

- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la Emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Dols, J. M., & Ortega, J. E. (1985). Los niveles de análisis de la emoción: James, cien años después. *Estudios de Psicología*, 6 (21), 34-56. <https://doi.org/10.1080/02109395.1985.10821417>
- Freixas, C. P. (2017). *Comunicación no verbal*. Editorial Kairós.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Gehred, A. P. (2020). Canva. *Journal of the Medical Library: JMLA*, 108 (2), 338-340. <https://doi.org/10.5195/jmla.2020.940>.
- Gómez, A. H. (2018). Aplicación de la terapia cognitivo-conductual con componentes de clarificación de valores y activación conductual en un caso de trastorno de estrés postraumático. *Análisis y Modificación de Conducta*, 44, 169-170. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6463437>
- Gómez, A. H., Gómez, J. I. A., & Rodríguez, M. A. P. (2011). Técnicas de comunicación creativas en el aula: escucha activa, el arte de la pregunta, la gestión de los silencios. *Educación y Futuro: Revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (24), 153-180. https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=escucha+activa&btnG=
- González, R. (2010). Adobe Creative Suite 5: Al descubierto. *Macworld España: la publicación para los usuarios del Mac, el iPhone y el iPod*, (202), 40-51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4492960>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-001>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003) “Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348- 362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995) “Emotion Regulation and Mental Health”. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2 (2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Hadza, C., Sesrita, A., & Suherman, I. (2020). Development of Learning Media Based on Articulate Storyline. *Indonesian Journal of Applied Research (IJAR)*, 1 (2), 80-85. <https://doi.org/10.30997/ijar.v1i2.54>
- Henriksen, D., & Gruber, N. (2022). Mindful and Creative: Building educational systems for individual and community wellbeing. *TechTrends*, 66 (2), 125-130. <https://doi.org/10.1007/s11528-022-00703-2>
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19 (2), 139-156. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n2/v19n2a01.pdf>
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99 (3), 561-565. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.3.561>
- Izard, C. E. (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and A New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2 (3), 260-280. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>

- Jablonsky, R. (2022). Meditation Apps and The Promise of Attention by Design. *Science, Technology, & Human Values*, 47 (2), 314-336. <https://doi.org/10.1177/01622439211049276>
- James, W. (1985). ¿Qué es una emoción? *Estudios de psicología*, 6(21), 57-73. <https://doi.org/10.1080/02109395.1985.10821418>
- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36 (1), 74-83. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243058940007.pdf>
- Kato, P. M. (2010). Video Games in Health Care: Closing the Gap. *Review of General Psychology*, 14 (2), 113-121. <https://doi.org/10.1037/a0019441>
- Kotler, (2013). *Fundamentos de Marketing*. Pearson.
- Lin, G. Y., Wang, Y. S., & Lee, Y. N. (2022). Investigating Factors Affecting Learning Satisfaction and Perceived Learning in Flipped Classrooms: The Mediating Effect of Interaction. *Interactive Learning Environments*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/10494820.2021.2018616>
- Linares Cánovas, L. P., Linares Cánovas, L. B., & Lazo Herrera, L. A. (2018). Tecnologías de la Información y las Comunicaciones: su uso racional en el proceso docente educativo. *Edumecentro*, 10 (2), 217-222. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/861>
- Martín-Herrera, I., Micaletto-Belda, J. P., & Polo Serrano, D. (2021). Google Workspace como plataforma b-learning. Análisis de las percepciones de los estudiantes universitarios de Comunicación. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 13 (2), 106-123. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094634>
- Martínez Goikolea, E., Vázquez Cano, E., & López Meneses, E. (2022). Plataformas educativas y recursos emergentes para un aprendizaje híbrido. *Plataformas educativas y recursos emergentes para un aprendizaje híbrido*, 23-48. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5442868>
- Matsumoto, D. (2004). Paul Ekman and the legacy of universals. *Journal of Research in Personality*, 38 (1), 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2003.09.005>
- Mayer, R. E., & Moreno, R. (2003). Nine Ways to Reduce Cognitive Load in Multimedia Learning. *Educational Psychologist*, 38 (1), 43-52. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3801_6
- Montero Vera, D., & El Kadi, O. (2017). Marca personal para el posicionamiento de los creadores visuales. *Marketing visionario*, 5 (2), 156-175. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113485>
- Mur, M. A. (2008). La comunicación no verbal en el aula. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (314), 9-13. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1553>
- Naranjo, M. G. M. (2018). *Escucha activa y empática*. Editorial Elearning, SL.
- Nelis, D., Quidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring Individual Differences in Emotion Regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51 (1), 49-91. <https://doi.org/10.5334/pb-51-1-49>
- Neut, A., Thibaut, C., Silva, M. I., Roman, A. A., & Ríos, I. C. (2022). Intervención en el manejo de emociones y sentimientos: emocionalidad positiva. *Revista Confluencia*, 5 (2), 135-139. <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/824>
- Orozco, J., Ramírez, V., Saavedra, M. J., & Arrieta, J. Y. (2021). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios. *Carta de Psicología*, 31 (53).

- <https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/4a7bbeee-2513-490e-b0bc-9a289ffeeae7/content#page=35>
- Ortega, A. P. (2008). *Marca Personal: Cómo convertirse en la opción preferente*. Esic.
- Ostrosky, F., & Vélez, A. (2013). Neurobiología de las emociones. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 13 (1), 1-13. <http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/306/250>
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos*. Marge books.
- Philibert, C. T. (2017). *Everyday SEL in High School: Integrating Social-Emotional Learning and Mindfulness into Your Classroom*. Routledge
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational psychologist*, 37 (2), 91-105. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row.
- Ramos, J. (2020). *Cómo mejorar tu comunicación con los demás*. Verlag GD Publishing Ltd. & Co KG.
- Reinking, D. (2001). Multimedia and Engaged Reading in A Digital World. En *Literacy and motivation* (pp. 185-210). Routledge.
- Rodríguez, T. R., Rodríguez, C. M. G., & Pérez, R. C. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3 (3), 55-70. <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>
- Russell, J. A. (2003). Core Affect and The Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*, 110 (1), 145-172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Sánchez-Gómez, M., & Adelantado-Renau, M. (2019). El termómetro emocional: una herramienta educativa para facilitar la comprensión de emociones. *Publicaciones Didácticas*, 105, 301-407. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/183167>
- Seo, E., Koo, S. J., Kim, Y. J., Min, J. E., Park, H. Y., Bang, M., Lee, E., & An, S. K. (2020). Reading The Mind in The Eyes Test: Relationship with Neurocognition and Facial Emotion Recognition in Non-Clinical Youths. *Psychiatry Investig*, 17 (8):835-839. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0281>
- Singleton, R., & Charlton, A. (2020). Creating H5P Content for Active Learning. *Pacific Journal of Technology Enhanced Learning*, 2 (1), 13-14. <https://doi.org/10.24135/pjtel.v2i1.32>
- Torreblanca Díaz, F. J. (2023). Relevancia de la marca personal como herramienta de comunicación emocional. *Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación*, 188, 89-99. <https://doi.org/10.18682/cdc.vi188.9273>
- Touriñán, J. M. (2022). *Pedagogía de las artes. La perspectiva mesoaxiológica*. Santiago de Compostela: Andavira.
- Vázquez, P. G., Basile, F. J. G., & López, J. A. G. (2021). *Fundamentos teóricos de la educación emocional: Claves para la transformación educativa*. Ediciones Octaedro.
- Villar, A. (2013). *Developing A Mobile Learning Strategy*. ASTD.
- Violini, M. L., & Sanz, C. V. (2016). Herramientas de Autor para la creación de Objetos de Aprendizaje. In *XXII Congreso Argentino de Ciencias de la Computación (CACIC 2016)*. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/55813>
- Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2011). Cognitive Reappraisal and Acceptance: An Experimental Comparison of Two Emotion Regulation Strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49 (12), 858-866. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.011>

