

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES Y CÓMO IMPACTAN EN LA VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS? (REVISIÓN TEÓRICA)

Dra. Yessica Yael Gómora Miranda

Profesor de Tiempo Completo Facultad de Contaduría y Administración UAEMéx
ORCID: 0009-0003-1832-5700
yygomoram@uaemex.mx

Dr. Miguel Octavio Caballero Santín

Profesor de Tiempo Completo Facultad de Contaduría y Administración UAEMéx
ORCID: 0009-0005-7954-002X
mocaballeros@uaemex.mx

Mtra. Iliana Yadira Guadarrama Varón

Profesor de Tiempo Completo Facultad de Contaduría y Administración UAEMéx
ORCID: 0009-0002-5001-856X
iguadarramav040@profesor.uaemex.mx

RESUMEN

Cada ser humano posee características que lo diferencian de los demás, algunas de ellas son físicas y otras psicológicas como lo son su carácter, temperamento etc. Como parte del día a día que cada uno enfrenta nos exponemos a un sinfín de situaciones pueden romper el equilibrio emocional y físico, generarnos cambios de humor, detonar emociones, o bien desarrollar sentimientos.

Cuando hablamos de una emoción no siempre identificamos todo lo que sucede en nuestro organismo para que éstas se manifiesten, de igual forma no sabemos si se trata de una emoción simple o compuesta; o bien el efecto físico que nos traerá.

Ahora bien, el rol que desempeñamos en nuestras actividades diarias juega un papel muy importante para que factores como el estrés y determinadas emociones estén más presentes que otras. En el caso de los estudiantes, situaciones como ingresar a una nueva escuela, cambiar de residencia o convivir con personas nuevas pueden ser situaciones que detonen una o diversas emociones.

En el presente artículo se hace una revisión teórica de lo que son las emociones, su clasificación y como se reflejan en la vida de los estudiantes.

Palabras clave:

Emociones, salud, vida personal, estudiantes

ABSTRACT

Each human being has characteristics that differentiate him from others, some of them are physical and others are psychological, such as his character, temperament, etc. As part of the day to day that each of us faces, we expose ourselves to an endless number of situations that can break our emotional and physical balance, generate mood swings, trigger emotions, or develop feelings.

When we talk about an emotion, we do not always identify everything that happens in our organism for them to manifest, in the same way we do not know if it is a simple or compound emotion; or the physical effect that it will bring us.

However, the role we play in our daily activities plays a very important role so that factors such as stress and certain emotions are more present than others. In the case of students, situations such as entering a new school, changing residence or living with new people can be situations that trigger one or various emotions.

In this article, a theoretical review of what emotions are, their classification and how they are reflected in the lives of students is made.

Keywords:

Emotions, health, personal life, students

Introducción

El tema de las emociones no es nuevo, si bien recientemente ha tomado mayor auge derivado del eco por los efectos sociales de la pandemia por COVID-19, la realidad es que es un tema que ha sido analizado por la relación que presume con aspectos tan importantes como la salud.

Definir lo qué es una emoción es profundizar en los puntos de vista de diversos autores que han aportado a estos estudios a lo largo de la historia, (Otero, 2006) cita a (Maturana,2002:16) quien sostiene que las emociones refieren al dominio de acciones en el cual nos movemos, es decir que "Las emociones son disposiciones corporales dinámicas que especifican el dominio de acciones de

las personas y de los animales". Es decir, muchas de nuestras acciones están regidas por esas emociones.

Con base en lo anterior, en el presente trabajo se hace una revisión teórica con el objetivo de identificar el concepto de las emociones, su clasificación y las implicaciones en la salud, así como en el contexto de la vida de los estudiantes, ya que por su edad y factores cambiantes a los que se enfrentan se considera un grupo de personas más vulnerables a experimentar diversas emociones.

Entendiendo las Emociones

Uno de los principales exponentes del concepto de emoción es Charles Darwin, quien mencionaba que éstas eran adaptativas, sin embargo, los patrones de respuesta expresiva son innatos, y están determinados por aspectos genéticos que determinan la respuesta de como se expresa esa emoción. (Chóliz, 1995), menciona que algunas de las aportaciones más influyentes de los estudios de Darwin al tema de las emociones son que, aunque la expresión de éstas es innata, no quiere decir que sean reacciones inmutables, ya que pueden modificarse como consecuencia de aprendizajes y emitir una respuesta específica, a pesar de que la reacción emocional subyacente no esté presente, o inhibirse; en el caso de que no fuera posible manifestar dicha reacción.

Lo mencionado anteriormente, nos da la pauta para identificar que el tema de las emociones lleva un trasfondo multidisciplinario, y no es exclusivamente un tema del campo de la Psicología, sino que intervienen los conocimientos de la biología, y que, para comprender algunos aspectos de la conducta humana, es necesario analizar los aspectos biológicos para entender la relación que guarda con sus orígenes evolutivos.

A dicho análisis histórico, se suma la teoría de la emoción de James-Lange; la cual resulta bastante interesante, ya que de acuerdo a (Melamed, 2016), se contraponen al proceso emocional que originalmente había sido aceptado, es decir; en la postura tradicional se consideraba que al percibir un objeto se detonaba una emoción, la cual era manifestada con algún cambio corporal. Ante esto, James-Lange se contraponen argumentando lo siguiente: ante la percepción de un hecho, de inmediato se manifiestan cambios corporales; y al percatarnos de dichos cambios es cuando sentimos determinada emoción.

Por su parte (Palmero, 1996) refiere que Cannon le da un enfoque más neuronal considerando que la activación de una emoción depende de una serie de eventos encadenados, los cuales inician con un estímulo ambiental hacia los receptores, los cuales transmiten dicha estimulación del tálamo hasta la corteza, quien a su vez estimulará nuevamente al tálamo, y éste actuará según patrones particulares, correspondientes a particulares formas de expresión emocional. Es decir, para Cannon

la expresión de las emociones es consecuencia de la activación de las neuronas talámicas, dicha activación teniendo dos funciones principales: a) activar músculos y vísceras, b) enviar un feedback informativo hacia la corteza; razón por la cual tanto la emoción como el cambio fisiológico suceden al mismo tiempo.

Finalmente, vale la pena referir la aportación de la emoción de Lazarus que la secuencia implica primero un estímulo, seguido de una emoción.

Contexto de la Vida Universitaria

Hacer frente a la educación superior representa una transición importante en la vida de quienes lo experimentan, ya que en este periodo se da la culminación de la adolescencia para iniciar la etapa adulta.

La vida universitaria, conlleva una serie de retos que los estudiantes deben superar, muchos de estos retos suelen pensarse y considerarse como situaciones normales, sin embargo, el escenario no es el mismo para todos los alumnos ya que influyen factores personales, económicos y sociales. Para tal efecto, quiero referir la teoría de los siete vectores de Arthur Chickering y Reisser, que busca establecer la identidad de los estudiantes para su desarrollo durante su formación universitaria. De acuerdo con (Fuenmayor, 2019) estos 7 vectores son:

Desarrollo de competencias académicas individuales, que considera las competencias intelectuales, sociales e interpersonales; y que se manifiestan a través de la confianza con la que los estudiantes asumen los retos para lograr sus objetivos, así como para desarrollar su mente, relacionarse con sus compañeros, trabajar en equipo, etc.

Gestión de las emociones: Capacidad para reconocer, aceptar, controlar y expresar las emociones de manera idónea.

Desarrollo de la Autonomía: Implica reconocer la importancia de la interdependencia y la independencia emocional

Desarrollo de relaciones interpersonales: Encaminada a aceptar y tolerar las diferencias y la generación de relaciones maduras que funjan como apoyo para su éxito profesional

Establecimiento de la identidad: Considera la autoaceptación de forma integral, como el género y la orientación sexual. Aquí se aspira a que el estudiante alcance su definición

personal, y la certeza de los valores que le han de permitir hacerle frente a los cambios del desarrollo profesional

Desarrollo del propósito: En este vector se espera que se dé la reafirmación vocacional, afirmación de intereses personales y la identificación de compromisos a largo plazo

Desarrollo de la integridad: Congruencia entre los valores, creencias y actitudes en la vida diaria.

Por lo anterior, entender la vida de un universitario puede resultar más complejo de lo que parece, pues implica comprender que es el proceso donde el estudiante comienza hacerse responsable de sí mismo, de su trayectoria académica, su permanencia escolar y de las decisiones que toma. Es sensibilizarnos con personas que quizá afrontarán el desapego familiar al tener que mudarse de lugar de origen, para rentar una habitación, administrar gastos e interactuar con personas nuevas con las que compartirá su día a día. Es empatizar con un sinfín de emociones que se manifestarán por los cambios suscitados en su estilo de vida, y como parte del proceso natural de adaptación.

¿Cuáles son las emociones que existen?

Para entender las emociones, es necesario identificarlas, y ser conscientes de cuando alguna de ellas se está haciendo presente en nuestro organismo. De manera general se han dividido en emociones básicas y emociones complejas, sin embargo, existen diferentes puntos de vista sobre cuáles son las emociones básicas, para ello abordaremos lo siguientes autores:

(Valderrama, 2015) refiere a uno de los autores pioneros en el tema de las emociones, Paul Hekman, quien reconocía 6 emociones básicas: ira, alegría, miedo, sorpresa, asco y tristeza.

(Linares, Piqueras Rodríguez, Martínez González, & Oblitas Guadalupe, 2009) citan a Plutchik (1980) quien ocho emociones básicas en grupos de cuatro pares opuestos: alegría-tristeza, aprobación- disgusto, cólera-miedo y sorpresa-anticipación.

Por su parte, (Pinedo Cantillo & Yáñez-Canal, 2020) citan a (Palmero & Martínez, 2008, p. 235), quienes enfatizaron en las clasificaciones de los siguientes autores:

Izard: Ira, desagrado, asco, miedo, alegría, interés, sorpresa

James: Miedo, tristeza, amor, ira.

Derivado de esta identificación de emociones primarias o básicas, nacen las emociones secundarias; (Estevan, Clemente, Ana, Rosa, Roqueta, Andrés, Górriz Plumed, Clara, & Belen, Ana, 2009) citan a Harris (1992), para quien las emociones secundarias dependen de dos aspectos fundamentales: la responsabilidad personal, y las normas y valores aceptados por la sociedad. Por esta razón, las

emociones secundarias juegan un papel importante en la vida de una persona; ya que estarán fuertemente relacionadas con el nivel de interacción y la forma en la que se desenvuelve en su círculo social.

Plutchik, elaboró un modelo taxonómico partiendo de las ocho emociones que él consideró como primarias. De acuerdo a esto; la mezcla de dos emociones primarias genera sensaciones secundarias, es decir: aceptación + miedo = sumisión; ira + disgusto = desprecio; alegría + aceptación = amor; etc. (Díaz & Flores, 2001).

Como tal, y de acuerdo a lo antes referido, no existe una clasificación única o rígida para el tema de las emociones, ya que su estudio ha ido evolucionando y por tanto se han ido agrupando según los resultados arrojados en diversos estudios con poblaciones diferentes. Lo relevantes es que más allá de como sean percibidas, todas generan algún tipo de reacción en nosotros.

¿Cómo reacciona nuestro organismo a cada tipo de emoción?

Cuando hablamos de emociones, las hormonas y los neurotransmisores juegan un papel muy importante.

El sistema endocrino regula diferentes funciones en nuestro organismo, la frecuencia cardiaca, el metabolismo, estado de ánimo, función sexual, etc. Las hormonas fungen como transmisores de mensajes entre las células y los órganos, sin embargo, cuando los niveles de hormonas se encuentran fuera de los parámetros normales existe un desequilibrio que altera diversas funciones de nuestro organismo.

Cuando hablamos de neurotransmisores nos referimos a las moléculas que permiten la comunicación entre las neuronas.

Cuando vivimos alguna emoción, esta causa determinados efectos en nuestro organismo y también en nuestro comportamiento (Chóliz Montañés, 2005), cita a diversos autores, quienes refieren algunas experiencias que se manifiestan con la presencia de cada tipo de emoción:

Felicidad:

- Favorece la recepción e interpretación positiva de estímulos ambientales (Delgado 1992)
- Aumento en la frecuencia cardiaca (Cacioppo y cols., 1993)
- Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad (Isen y Daubman, 1984)
- Favorece el aprendizaje y la memoria (Isen y Daubman, 1984)

Por su parte (Caballero-García & Sánchez Ruiz, 2018), refiere que la felicidad se vincula de forma positiva al éxito académico y que favorece la forma en la que se afrontan las situaciones de estrés durante la vida universitaria. De igual forma, señala que tiene efectos positivos en la salud, y bienestar social y suma a la calidad de vida.

Éste último autor, cita a (González, 2014, p.67), quien sostiene que es necesario trabajar la felicidad desde la Universidad y que una educación universitaria debería colaborar para alcanzar la felicidad, y con esto la sociedad en su conjunto.

Ira

(García-Blanc, Albert, Gomis-Cañellas, Ros-Morente, & Filella-Guiu, 2022) citan a Biquerra y Pérez-Escoda, 2007 quienes señalan que la ira debilita el sistema inmunológico y emociones como la esperanza y el optimismo.

Cuando nos referimos a los universitarios, es necesario resaltar que se encuentran en una etapa de adultez emergente, por lo que, algunos de ellos presentan dificultad para controlar la ira.

Según Bisquerra (2017), en esta emoción identificamos dos vertientes: “La ira hacia afuera” que es expresarla con quienes no la provocaron a través de deseos de insultar, golpear o gritar; y “La ira hacia adentro” suprime y transforma la emoción en irritación consigo mismo.

Siguiendo a (Montañés, 2005), los efectos de la ira pueden manifestarse con situaciones como:

- Componente emocional del complejo AHÍ: gresividad-hostilidad-ira. (Fdez-Abascal y Martín, 1994a,b)
- Genera elevación en los índices de frecuencia cardiaca, presión sistólica y diastólica (Cacioppo y cols., 1993).
- Hace centrar la atención en los obstáculos externos que impiden la consecución de un objetivo, y desata la frustración (Stein y Jewett, 1986)

Miedo

(Reyes Pérez, Alcázar Olán, Resendiz Rodríguez, & Flores Morales, 2017) citan a Lynch y Martins (2015) quienes consideran que el miedo es la reacción multidimensional con respuesta emocional y

cognitiva que responde a un estímulo del ambiente. Es decir, la forma en la que un individuo responde al asumir que se encuentra en una situación de peligro, una situación en la que incite a huir como medio de defensa, o bien cuando se evoca una experiencia peligrosa.

Asimismo, citan a Becerra García (2007), quien refiere que existen una serie de respuestas características cuando experimentamos el miedo, entre ellas están: frío en el estómago, boca seca, sudoración de manos, palpitaciones, incremento de la atención de lo que está sucediendo alrededor, e incremento en la tensión muscular.

Conforme a (Montañés, 2005), el miedo es considerado como una de las reacciones que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos.

El miedo se distingue de la ansiedad porque éste se produce ante un peligro real; mientras que la ansiedad se presenta ante un “supuesto” peligro (Bermúdez y Luna, 1980; Miguel-Tobal, 1995) y genera aceleración de la frecuencia cardíaca (Cacioppo y cols., 1993).

Tristeza

La tristeza es una emoción que se acompaña del desánimo, la falta de motivación, melancolía y sensación de vacío. (Cuervo Martínez & Izzedin Bouquet, 2007) citan a (Vallés y Vallés, 2000) quien sustenta que cuando una persona está triste se presenta una falta de interés por actividades que en otro momento resultaban satisfactorias, la realidad se percibe desde un punto de vista negativo, y disminuye sus actividades físicas, o bien; deja de hacerlas; incluso cambia su expresión facial y su postura.

Conforme a (Montañés, 2005), cuando una persona triste:

- Existe una valoración de pérdida o daño que no se repara (Stein y Levine, 1990)
- La atención se centra en las consecuencias de la situación vivida (Stein y Jewett, 1986).
- Puede inducir a la depresión

Se dice que los detonantes más fuertes de la tristeza son la pérdida material, humana o de objetivos personales y profesionales. Sin embargo, es necesario resaltar que no todas las personas se sienten tristes por las mismas razones, y que esto suele estar influido también por el entorno familiar y social en el que se desenvuelven y los patrones de personalidad.

Sorpresa

Se considera una reacción inmediata ante una situación inesperada, lo mismo sucede por una situación positiva, o negativa. La sorpresa suele ser el inicio o la entrada a otra emoción. Con la sorpresa se presenta un aumento brusco de estimulación, ya que sucede cuando se rompe un momento estable.

La sorpresa despierta la atención y permite una mejor comprensión de lo que sucede, al punto de poder influir en las personas.

Cuando hablamos de estudiantes universitarios, debemos recordar que éstos se encuentran en una edad vulnerable, por lo que pueden experimentar la sorpresa en innumerables ocasiones, lo que los hace más persuasibles a situaciones de carácter social

Asco

Cuando hablamos de asco, hablamos de una emoción fuerte que ya ha generado una aversión y desagrado mayor (Tecglen, 2023) cita a (Darwin, 1872/1984), como el primero en enunciar la definición de éste como una sensación de repulsión hacia un estímulo percibido o imaginado con vivacidad principalmente al sentido del gusto, y presente en otros sentidos como el olfato, el tacto o la vista.

Citando a (Montañés, 2005), refiere que el asco:

- Está relacionado con trastornos del comportamiento como lo son anorexia o bulimia (Becoña, 1985).
- Hay un aumento en reactividad gastrointestinal
- Se presenta tención muscular

El asco puede considerarse un medio de alerta o defensa para alejarnos de situaciones peligrosas.

(Tecglen, 2023), menciona que esta emoción se rige por dos principios: la ley de contagio, que sugiere que las propiedades indeseables de un objeto, se transmitirán irreversiblemente a otro por entrar en contacto entre sí; y el principio de similitud; que refiere que formas semejantes, producen

sensaciones semejantes. Por ejemplo, una gelatina con forma de cucaracha, le generará una sensación de desagrado a quien tenga asco por estos animales.

Emociones en los Universitarios

Una vez que hemos referido los elementos principales para comprender el tema de las emociones, haremos énfasis en los efectos que éstas provocan en la vida de los estudiantes. Para ello, tomaremos como base los resultados obtenidos en la investigación de (Cuenca Robles, Robladillo Bravo, Meneses La Riva, & Suyo -Vega, 2020), quienes realizaron una revisión sistémica de una serie de artículos científicos sobre salud mental en estudiantes universitarios de Latinoamérica, identificando lo siguiente:

- La presencia de estrés en adolescentes universitarios impacta en sus emociones y en su vida cotidiana
- Los cuadros de estrés se presentan mayormente en mujeres que en hombres
- Es importante el manejo de la ansiedad para contribuir en el bienestar emocional

Por su parte (Santoya Montes, Garcés Prettel, & Tezón Boutureira, 2018) en un estudio realizado con estudiantes universitarios colombianos encontraron que:

- Cuando los estudiantes tienen mayor autoconocimiento emocional, también tienen mayor probabilidad de autorregular sus emociones
- A mayor identificación de las emociones por parte de los estudiantes, mayor desarrollo de la tolerancia a la frustración
- Quienes logran hablar abiertamente de sus emociones, tienen mayor probabilidad de autorregularlas

Finalmente, (Ortega Andrade, García Cruz, Rivera Guerrero, & Jiménez Rodríguez, 2014) en un estudio realizado con estudiantes universitarios mexicanos identificaron lo siguiente:

- Los hombres poseen mayor habilidad para expresar las emociones negativas como el enojo y entender mejor el miedo
- Las mujeres logran percibir con mayor claridad la tristeza en otras mujeres, y tienen mayor capacidad para comprender las emociones contradictorias cuando éstas se presentan al mismo tiempo; por ejemplo, la felicidad y la tristeza. Asimismo, expresan con mayor intensidad las emociones negativas como el miedo, enojo y tristeza; y las positivas como el amor y la felicidad.

METODOLOGÍA

Se trata de una investigación documental, interpretativa, de corte cualitativo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de la revisión de diversas fuentes de información y casos de estudio e investigaciones, para dar respuesta a la interrogante principal de nuestro trabajo, ¿Qué son las emociones?, podemos sugerir que las emociones son manifestaciones de nuestro organismo a causa de uno o más sucesos, sin embargo, éstas no pueden ser estudiadas como un ente aislado, ya que involucran aspectos biológicos, psicológicos y del medio exterior. Estas influyen en la manera en la que afrontamos y percibimos las situaciones que se experimentan día a día.

Las emociones no son exclusivas de hombres o mujeres, de niños o adultos mayores; sino que están presentes en todos los seres humanos, e impactan de forma diferente según la personalidad y el contexto familiar, social y económico que rodea a las personas. Por ello, el presente trabajo se enfocó en los estudiantes universitarios, al ser un grupo con cierta vulnerabilidad, al estar expuestos a sucesos como la adaptación al cambio, la capacidad de interrelacionarse, independencia familiar, presión ante las expectativas sociales, nuevas exigencias académicas; etc.

Según la literatura, las emociones pueden ser clasificadas como simples y al combinarse una o más de ellas se forman las emociones complejas, sin embargo; el ser humano puede experimentar una o varias emociones al mismo tiempo; y también una emoción puede introducir a otra en cuestión de segundos; por ello puede ser complejo identificarlas, y más aún controlarlas.

Ahora bien, para nuestra segunda interrogante ¿Cómo impactan en la vida de los estudiantes?

Podemos entender que el impacto de las emociones se puede manifestar de manera física, o bien de forma social.

Para este caso (Estudiantes universitarios) al tratarse de personas cuya edad oscila entre los 17 y 22 años existe un aumento en la intensidad emocional debido a los nuevos retos que deben enfrentar. La motivación juega un papel importante, algunos estudios exponen que cuando los estudiantes se encuentran motivados, se presenta una disminución en la ira.

En lo que respecta al miedo, diversos estudios demuestran que los estudiantes tienden a experimentar esta emoción ante una posible evaluación negativa por parte de otras personas, la cual aumenta cuando se trata de personas que son importantes para ellos, pudiendo desencadenar una ansiedad social.

Para las emociones positivas, tenemos que éstas son importantes porque van más allá de una sensación de bienestar momentáneo, sino que coadyuban a que las personas obtengan resultados

exitosos tanto de manera individual, como de forma colectiva. La felicidad es una de las emociones que cuando está presente en la vida de los estudiantes, puede fungir como un factor que impulsa a los estudiantes a lograr lo que se proponen.

Las Instituciones de Educación Superior, tienen un reto permanente, ya que resulta importante fomentar la generación de emociones positivas dentro del aula, a lo largo de todo el curso. Asimismo, es necesario que los docentes puedan identificar la presencia de emociones como el miedo, la tristeza y la ira para canalizar a los estudiantes a los diferentes medios de apoyo para evitar que se desencadenen problemas más severos.

CONCLUSIONES

- Todos los seres humanos, en algún momento experimentamos una serie de emociones detonadas por un estímulo del ambiente exterior. Cuando se trata de emociones en estudiantes universitarios, no podemos dejar de lado factores de influencia como su entorno familiar, situación económica, capacidad de adaptación a los cambios, habilidad para socializar, etc.
- Apoyar a los estudiantes a identificar sus emociones es de vital importancia, ya que de esta forma se pueden establecer las estrategias de afrontamiento necesarias, para canalizar dichas emociones de manera correcta y evitar daños mayores como la depresión, suicidio, etc.
- Emociones como el miedo, no necesariamente deberían ser entendidas bajo un contexto completamente negativo, ya que éstas pueden ser utilizadas como un medio de defensa o precaución ante situaciones de peligro. Es decir, nos pueden apoyar a actuar a tiempo en momentos de riesgo.
- Ninguna emoción es mala, ya que funcionan como un medio de alerta de que algo pasa algo está sucediendo a nuestro alrededor, si es algo positivo; nos ayudan mantener la motivación para alcanzar nuestras metas; si es algo negativo, nos indican que debemos poner atención a ciertos aspectos de nuestra vida, ya sean físicos o sociales.

REFERENCIAS

- Caballero-García, P., & Sánchez Ruiz, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*.
- Chóliz Montañés, M. (2005). PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN: EL PROCESO EMOCIONAL.
- Chóliz, M. (1995). La expresión de las emociones en la obra de Darwin. *Prácticas de Historia de la Psicología*, 1-11.
- Cuenca Robles, N. E., Robladillo Bravo, L. M., Meneses La Riva, M. E., & Suyo -Vega, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 689-698.
- Cuervo Martínez, Á., & Izzedin Bouquet, R. (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños. *Tesis Psicológica*, 35-47.
- Díaz, J. L., & Flores, E. O. (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud Mental*, 24(4), 20-35.
- Estevan, Clemente, Ana, Rosa, Roqueta, Andrés, Górriz Plumed, Clara, & Belen, Ana. (2009). LA COMPRENSIÓN DE EMOCIONES SECUNDARIAS Y LAS RELACIONES ENTRE IGUALES EN CONTEXTOS ESCOLARES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 191-198.
- Fuenmayor, D. P. (2019). Competencias psicosociales en estudiantes universitarios. *Revista Boliviana de Educación*, 28-40.
- García-Blanc, N., Albert, J., Gomis-Cañellas, R., Ros-Morente, A., & Filella-Guiu, G. (2022). El vocabulario emocional y la ira en estudiantes españoles: *Revista d' Innovació i Recerca en Educació*.
- Linares, V. R., Piqueras Rodríguez, J., Martínez González, A., & Oblitas Guadalupe, L. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia Psicológica*, 2(2), 227-237.
- Melamed, A. F. (2016). LAS TEORÍAS DE LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN CON LA COGNICIÓN: UN ANÁLISIS DESDE LA FILOSOFÍA DE LA MENTE. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*, (49), 13-38.

- Ortega Andrade, N. A., García Cruz, R., Rivera Guerrero, A. M., & Jiménez Rodríguez, D. (2014). LAS EMOCIONES DE JÓVENES UNIVERSITARIOS CON RESPECTO AL SEXO, RENDIMIENTO ESCOLAR Y TRAYECTORIA RENDIMIENTO ESCOLAR Y TRAYECTORIA RENDIMIENTO ESCOLAR Y TRAYECTORIA ESCOLAR, UN ESTUDIO COMPARATIVO. *European Scientific Journal*.
- Otero, M. R. (2006). Emociones, Sentimientos y Razonamientos en Didáctica de las Ciencias. *Revista Electrónica de Investigación en Educación en Ciencias*, 1(1), 24-53.
- Palmero, F. (1996). Aproximación biológica al estudio de la emoción. *Anales de Psicología*, 12(1), 61-86.
- Pinedo Cantillo, I. A., & Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. . *Tesis Psicológica*, 15(2), 1-33.
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A., & Oblitas Guadalupe, L. (2009). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. *Suma Psicológica*, 85-112.
- Reyes Pérez, V., Alcázar Olán, R. J., Resendiz Rodríguez, A., & Flores Morales, R. (2017). Miedo, ansiedad y Afrontamiento Estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología*.
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 422-439.
- Tecglen, C. (2023). *¿Qué son las emociones y por qué son importantes?* Obtenido de Discapnet: <https://www.discapnet.es/salud/recursos/guia-de-las-emociones>
- Valderrama, B. (2015). Emociones: una taxonomía para el Desarrollo Emocional. *Revista Científica Internacional*, II(1).