CAPÍTULO 8

VALORACIÓN DE LA PERCEPCIÓN EN EL AULA

Pedro Sáenz-López Buñuel[1], Juan Manuel García Ceberino[1], Jessenia Hernández Elizondo[2], Alejandro Salicetti Fonseca[2] y María Ángeles de las Heras Pérez[1]

[1]Universidad de Huelva

[2]Universidad de Costa Rica

Introducción

En los capítulos anteriores del libro se ha ido analizando la importancia de las emociones en todos los ámbitos de la vida y, en particular, para nuestro bienestar (Diener et al., 2018). En el ámbito educativo, cada vez más investigaciones demuestran su relación positiva con diversas variables incluyendo el rendimiento académico (Sáenz-López, 2020). Las emociones ayudan a despertar la curiosidad y el deseo de aprender. Tal y como estamos desarrollando en este libro, motivación y emoción van de la mano convirtiéndose en dos aspectos claves del aprendizaje. Ambos términos provienen de la raíz latina "moveré" (mover), lo que también nos invita a desarrollar estrategias de aprendizaje dinámicas y activas. En cualquier caso, generar emociones positivas que nos hagan sentir bien y utilizar inteligentemente las emociones negativas que nos causan malestar, son retos del sistema educativo del siglo XXI.

La relación entre las emociones y la inteligencia tiene cada año más evidencias científicas. Por ejemplo, la ansiedad reduce la capacidad de atención y la memoria (Pascual-Leone, et al., 2019). Damasio (2001) demuestra que las emociones están vinculadas a una toma de decisiones inteligente y eficiente, al contrario de lo que tradicionalmente se pensaba. Logatt (2015) afirma que todos los recuerdos consolidados en nuestra memoria están asociados a una emoción. Estas conclusiones aplicadas al ámbito educativo significan que, si el alumnado carece de compromiso emocional con el conocimiento, por mucho que se estudie y se saque una buena nota en un examen, ese aprendizaje desaparecerá. Por tanto, es necesario gestionar y

valorar la experiencia emocional del alumnado para conocer lo que está sintiendo en una determinada asignatura, en esa clase, en ese momento, y actuar en consecuencia.

El objetivo de este capítulo es ofrecer una herramienta sencilla para medir la percepción emocional en el aula. Para ello, se hace un breve repaso de algunos instrumentos que pueden ser útiles para evaluar emociones en el contexto educativo.

Las emociones

Las emociones son respuestas preconscientes que se generan ante cualquier estímulo que conlleve un cambio (Bueno, 2017). Por tanto, son el resultado de cómo percibimos y experimentamos nuestro mundo interno y externo tanto física como mentalmente. La constante y normalmente inconsciente riqueza emocional se expresa a través de comportamientos y se van transformando en sentimientos y estados de ánimo, por lo que su influencia en nuestro bienestar es indiscutible y la necesidad de aprender a gestionarlas está cada vez más demandada en la sociedad y en el sistema educativo.

Las emociones son respuestas naturales y funcionales que han servido durante milenios para sobrevivir (Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, 2014). Ekman (1992) señala 6 emociones básicas: alegría, asco, ira, miedo, sorpresa y tristeza. Para entender este apasionante mundo de las emociones recomendamos la lectura del libro "Universo de Emociones" (Bisquerra, 2019). Es importante ser consciente de que todas son emociones funcionales y muchas nos han salvado la vida durante milenios. También es necesario reconocer que algunas emociones nos causan bienestar y otras, malestar, influyendo por tanto en nuestro estado de ánimo y nuestra salud. Volviendo a las emociones básicas y siguiendo a Sáenz-López (2020), las explicamos a continuación.

El miedo es, probablemente, la emoción más primaria y vital para la supervivencia y lo experimentamos ante cualquier amenaza. La mayoría de los peligros que ha vivido el ser humano durante milenios como animales salvajes, ataques de otras tribus o exploración de lugares desconocidos, ha desaparecido. Afortunadamente, esta función de supervivencia es innecesaria en la mayoría de los países hoy en día. Aun así, esta emoción nos ayuda a actuar con calma para evitar situaciones potencialmente peligrosas. El problema del miedo en la actualidad es que se genera ante situaciones en las que realmente no nos jugamos la vida. Así aparece el miedo imaginado ante situaciones futuras que pueden suceder o no, derivando en estrés y ansiedad. Recomendamos la lectura de Punset (2010), especialmente en el capítulo

dedicado al miedo consciente e inconsciente que es responsable de muchas de nuestras conductas.

La ira va de la mano con el miedo en los mamíferos superiores ya que los predadores necesitan la primera para cazar mientras que las presas necesitan la segunda para huir (Bisquerra, 2018). Darwin hablaba del *fight* (pelea) o *flight* (vuela) para explicar estas dos emociones primarias relacionadas con la supervivencia. Aparte de esta necesidad vital, la ira se experimenta ante un ataque con el que sentimos la necesidad de defendernos. Esta emoción nos hace actuar con dignidad ante injusticias, lo que nos mantiene libres y autónomos. La ira tiene varios problemas hoy en día. Por una parte, se genera antes situaciones en las que no nos jugamos la dignidad, por ejemplo, la violencia en el deporte o en otros contextos. Por otra parte, aparece muy habitualmente ante situaciones de frustración como enfadarnos por hacer algo mal o por llegar tarde, etc. También es mejorable la desproporción causa-efecto como por ejemplo una agresión violenta como respuesta a un insulto…

La tristeza es la emoción que nos ayuda a superar las pérdidas. Como seres sociales, esta emoción nos ayuda a estar en contacto con la gente y con el mundo con más madurez. La tristeza nos relaja y nos da la oportunidad de relativizar y crecer personalmente. El problema en la actualidad es que generamos esta emoción por la pérdida de un móvil u otros objetos irrelevantes. En el sistema educativo, la tristeza se relaciona con la frustración por recibir una mala calificación o un *feedback* negativo del docente, así como problemas de relación en clase. Es importante que el profesorado conozca esta emoción y actúe con inteligencia cuando el alumnado la experimente.

La alegría se experimenta ante la satisfacción de necesidades básicas físicas como comer, beber o practicar sexo, o psicológicas como la sensación de libertad, de sentirse competente o de tener relaciones sociales enriquecedoras. Esta emoción también responde a la consecución de logros propios y ajenos. La alegría puede tener su aspecto perjudicial como por ejemplo alegrarse por el mal ajeno (Bisquerra, 2018).

La sorpresa es una emoción neutra provocada por un estímulo, por ejemplo, una llamada que no esperábamos que puede derivar en emociones positivas, siguiendo con el ejemplo si el interlocutor nos da una buena noticia, o negativas, si por el contrario la noticia es mala. En el ámbito educativo, la sorpresa se puede convertir en una emoción activadora si el docente la utiliza como medio de fomentar la curiosidad y el compromiso con el proceso de aprendizaje.

Por último, el asco que durante milenios ha sido una emoción de supervivencia para evitar ingerir alimentos en mal estado. Actualmente, esta emoción la hemos socializado en forma de rechazo o aversión a otras personas.

Bisquerra (2018) hace una metáfora del fascinante mundo de las emociones con el apasionante campo del universo. Así, cada emoción básica la compara con una galaxia alrededor de la cual orbitan emociones relacionadas. Por ejemplo, la galaxia del Miedo alrededor de la cual giran emociones como el terror, pavor, temor, pánico, horror, ansiedad, desasosiego, espanto, fobia, alarma, susto, angustia, desesperación o nerviosismo. Cerca de la galaxia de la Ira orbitarían el enfado, rabia, indignación, celos, envidia, antipatía, malhumor, fastidio, resentimiento, agresividad, hostilidad, odio, rencor, enojo, furia o cólera. En la galaxia de la Tristeza aparece la pena, sufrimiento, duelo, dolor, aburrimiento, pesimismo, desaliento, infelicidad, melancolía, depresión, disgusto, desconsuelo o pesar. En la galaxia de la Alegría gira el entusiasmo, júbilo, optimismo, humor, placer, ilusión, contento, desenfado, fogosidad, deleite, gusto, éxtasis, euforia o diversión. En la galaxia de la Sorpresa estaría el asombro, perplejidad, desconcierto, confusión, pasmo o extrañeza. Por último, en la galaxia del Asco aparece el rechazo, repulsión, aversión o repugnancia.

De estas 6 emociones básicas, todas funcionales, 4 nos causan malestar (emociones negativas: ira, miedo, tristeza y asco) y sólo 1 genera bienestar (emociones positivas: alegría) quedando la sorpresa al margen de esta clasificación. Esto explica que nuestra tendencia natural es que fluyan las emociones negativas que siguen apareciendo en situaciones que nada tienen que ver con la supervivencia. Por ejemplo, nos enfadamos porque un alumno viene con gorra a clase, sentimos miedo por quedar mal delante de nuestros compañeros o nos entristecemos si se nos rompe el móvil. Parece necesario entrenarnos para minimizar estas situaciones de malestar que generamos cotidianamente ante causas ajenas a la supervivencia. Incluso la única emoción básica que nos hace sentir bien: la alegría, tiene su lado oscuro. Por una parte, alegrarse por el mal ajeno como ya se ha comentado. Por otra parte, la búsqueda del pseudobienestar a través de los efectos de drogas, alcohol e incluso excesos en la comida o el sexo. Son momentos de alegría engañosos que, en realidad, nos generan más malestar que bienestar.

Este panorama, en el que las emociones negativas son más potentes que las positivas, explica muchas situaciones que vivimos día a día inconscientemente. Por ejemplo, el cine, la televisión, los libros o el arte "venden" historias relacionadas con emociones negativas: ira, miedo o tristeza y sólo puntualmente la alegría. Curioso. Incluso el liderazgo y la forma de hacer política están basados en las dos emociones básicas más potentes: la ira y el miedo (Bisquerra, 2017). Estamos rodeados de las consecuencias de estas emociones básicas: negatividad, estrés, ansiedad, pesimismo, malhumor, quejas, depresión… Es lógico, por tanto, caer con facilidad en enfados

por causas menores, en recrearse en la tristeza sin razones importantes o en "ser gobernados" por el miedo de forma inconsciente (Punset, 2010). Posicionarse en el lado de las emociones positivas es un reto fascinante que requiere entrenamiento consciente y constante a través de una adecuada educación de las emociones (Bisquerra, 2007).

Como se ha comentado anteriormente, cada vez son más las evidencias de los beneficios de la educación emocional en aspectos tan relevantes como la salud (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006), el bienestar (Seligman, 2006), la calidad de los aprendizajes (Bueno, 2017; Mora, 2013) o la estimulación cerebral (Bilbao, 2013; Pascual et al., 2019).

Una de las propuestas para mejorar la educación emocional de Bisquerra (2018) es, además de entrenar la gestión inteligente de las emociones negativas, educar la generación de emociones positivas que compensen esta tendencia natural que estamos comentando. Vamos a analizar cuáles propone este autor.

En primer lugar, aparece el amor, como una emoción esencial en la búsqueda del bienestar y de la mejora personal y social. Este sentimiento de afecto, atracción y deseo de todo lo bueno a uno mismo o a otras personas sería, volviendo a la metáfora de Bisquerra, una galaxia rodeada por emociones como el cariño, respeto, aceptación, admiración, comprensión, ternura, afecto, amabilidad, confianza, interés, sensibilidad, gratitud, solidaridad, cordialidad, simpatía, empatía, autoestima, compenetración, afinidad o altruismo.

La segunda emoción positiva para educar sería la felicidad alrededor de la cual gira el bienestar, plenitud, armonía, satisfacción, tranquilidad, relajación, serenidad, paz interior, gozo o equilibrio emocional. Es importante diferenciarla de la alegría que, como se ha indicado anteriormente, es una emoción básica que responde puntualmente a un estímulo positivo. La felicidad es más un sentimiento, un estado de ánimo que se relaciona con el *estado de Flow*, entendido como la sensación que se percibe cuando se está involucrado en una actividad olvidándose del tiempo o fatiga (Seligman, 2006).

Una tercera emoción positiva consistiría en satisfacer las emociones estéticas, entendidas como lo que sentimos ante la belleza (Bisquerra, 2018). Por ejemplo, al contemplar una obra de arte o un paisaje espectacular.

Volviendo a la metáfora del Universo de Emociones, la educación de estas tres emociones positivas: amor, felicidad y emociones estéticas, junto con la alegría, equilibra el número de emociones negativas básicas: ira, miedo, tristeza y asco (gráfico 12). Sería un buen comienzo.

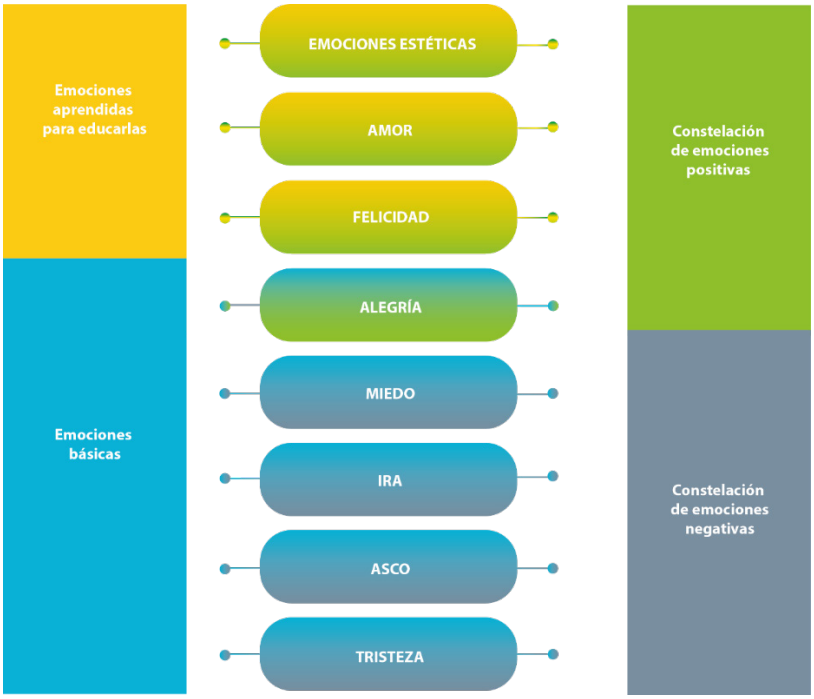

Gráfico 12.- Extraído de Sáenz-López (2020) y basado en el Universo de Emociones de Bisquerra (2018).

Este reto de la educación del siglo XXI de alfabetizar a la sociedad emocionalmente se puede ver enriquecido con la aplicación práctica y consciente de las emociones epistémicas (López-Cassà & Bisquerra, 2023). Estas emociones se experimentan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, son específicas del ámbito educativo.

Pekrun & Stephens (2012) proponen 7 emociones epistémicas: sorpresa, curiosidad, confusión, ansiedad, frustración, aburrimiento y entusiasmo. La sorpresa ya la hemos comentado como una emoción ambigua que puede derivar en emociones positivas, por ejemplo, llevar un material nuevo a clase, o negativas como sería hacer un examen sin avisar. La curiosidad es el deseo de averiguar o conocer algo y supone una potente herramienta para incentivar la adquisición de nuevos conocimientos en el ámbito escolar (Mora, 2013). La otra emoción epistémica positiva en el campo del aprendizaje sería el entusiasmo, que es el sentimiento de exaltación provocado por la admiración a algo o a alguien, muy recomendable para facilitar la adquisición de nuevos conocimientos o competencias. Con relación a las emociones epistémicas

obstaculizadoras para el aprendizaje estarían: la confusión, que se experimenta cuando hay falta de claridad o de orden; la ansiedad, que se muestra cuando hay inquietud o inseguridad; la frustración que se siente cuando no se consigue un objetivo o un deseo; y el aburrimiento, que es la falta de interés o de diversión en una actividad o momento determinado.

Cómo medir las emociones en el aula

Evaluar las emociones es imprescindible para los docentes interesados en mejorar la educación emocional en sus aulas ya que lo que no se evalúa se devalúa (Bisquerra, 2020). Necesitamos diagnosticar para intervenir adecuadamente y medir para valorar los cambios y progresos. Este autor recopila numerosos instrumentos, empleados habitualmente en psicología y educación, para medir variables relacionadas con las emociones. Recomendamos su lectura para quien busque herramientas concretas.

En el presente capítulo, nos centramos en cómo medir las emociones que se generan en el aula con una intención esencialmente formativa. Dentro de los instrumentos existentes, una primera opción es evaluar a través de técnicas cualitativas como diarios o entrevistas (individuales o colectivas). En el diario, se propone al alumnado que escriba lo que siente, lo que piensa y/o las acciones que se han generado. Las entrevistas pueden ser más o menos estructuradas buscando que el alumnado exprese su percepción emocional bien individualmente, en pequeños grupos o toda la clase.

A nivel cuantitativo, hay varias escalas que miden emociones concretas. Por ejemplo, el cuestionario *Positive And Negative Affect Schedule* (*PANAS*) propuesto por Watson et al. (1988) y validado al contexto español por Sandín et al. (1999). Mide el afecto positivo (ítem 5 "siento que tengo vitalidad o energía", o ítem 12 "soy un chico/a despierto/a, "despabilado/a") y el afecto negativo (ítem 3 "me siento disgustado/a o molesto/a", o ítem 13 "soy vergonzoso/a") hasta un total de 20 ítems. Se mide a través de una escala Likert de 0 (nunca o casi nunca), 1 (a veces) o 2 (muchas veces). Es una escala de autopercepción que se podría emplear para conocer al alumnado. También para evaluar lo que se siente en un momento del curso, o hacia una asignatura concreta.

Otra escala diseñada para medir las emociones del alumnado en situaciones académicas es el *Achievement Emotions Questionnaire* (AEQ), creada por Peixoto et al. (2015) en matemáticas. También ha sido validada y adaptada al contexto español en asignaturas como Educación Física (Fierro-Suero et al., 2020) o Ciencias (Macías

et al., 2022) Este instrumento está compuesto por 24 ítems que se dividen en 6/8 emociones como el aburrimiento ("me aburro durante la clase de…"), la ira ("me irrita pensar en todas las cosas inútiles que tengo que aprender en…") o la ansiedad ("me siento nervioso en la clase de…").

En la enseñanza de las Ciencias, Mellado et al. (2014) proponen una forma de evaluar las emociones hacia estas asignaturas (Biología, Física, Química, etc.) que consiste en puntuar en una escala Likert, variable en función del contexto, un listado de emociones. Normalmente, se valoran las asignaturas, aunque también se han medido estas emociones tras la realización de determinadas actividades/tareas realizadas en el aula.

En esta línea de medir la percepción emocional tras la realización de actividades/tareas concretas, describimos a continuación otro instrumento de percepción emocional en el campo de la actividad física y el deporte por ser el más cercano a nuestra propuesta.

Descripción de la herramienta del *Games and Emotion Scale* (GES)

En el ámbito de la Educación Física, Lavega et al. (2013) validaron un instrumento para medir la percepción e intensidad emocional en función de diferentes situaciones motrices planteadas. Siguiendo a Parlebas (2001), se establecen cuatro grupos de juegos o dominios de acción motriz: 1) psicomotores o individuales en los cuales el jugador actúa sin ningún tipo de interacción con otras personas. 2) cooperativos en los que varios jugadores se ayudan buscando un objetivo común. 3) oposición en los que el jugador tiene un adversario que busca conseguir su objetivo por el que compiten; y 4) cooperación oposición, donde un equipo compite contra otro buscando la victoria.

Siguiendo a diversos autores, proponen estas 13 emociones clasificadas en positivas: alegría, amor, felicidad y humor; negativas: ansiedad, ira, miedo, rechazo, tristeza y vergüenza; y ambiguas: compasión, esperanza y sorpresa. Los participantes valoran cada emoción en función del beneficio o perjuicio percibido en función de estas explicaciones:

- Alegría: Disfrutar de un suceso durante el juego satisfactorio.
- Amor: Desear o participar en afecto con otra persona del juego, habitualmente pero no necesariamente recíproco.

- Felicidad: Hacer progresos razonables hacia el logro del objetivo que plantea el juego.
- Humor: Inspira alegría y mueve a la risa durante el juego.
- Ansiedad: Enfrentarse a una amenaza incierta durante el juego.
- Ira: Sentir una ofensa contra mi o mi equipo durante el juego.
- Miedo: Sentir peligro físico real e inminente, concreto y arrollador durante el juego.
- Rechazo: No admitir o aceptar a otra persona que participa en el mismo juego.
- Tristeza: Experimentar una pérdida irreparable durante el transcurso del juego.
- Vergüenza: Fracasar en vivir de acuerdo con el yo ideal. Timidez que se siente ante determinadas situaciones de juego que impide o inhibe la realización de una acción motriz.
- Compasión: Sentirse afectado por el sufrimiento de otro participante en el juego (empatía) y sentir el deseo de querer ayudarle.
- Esperanza: Confiar en qué ocurrirá o se logrará el objetivo de juego que se desea alcanzar.
- Sorpresa: Reacción a alguna situación de juego imprevista.

El participante tiene que responder en cada una de las emociones y en cada una de las prácticas realizadas (en función del dominio al que pertenezca) un número del 0 al 10 según la intensidad que perciba. Es necesario un proceso de familiarización con el reconocimiento de las 13 emociones por parte del alumnado antes de emplear este instrumento.

Esta escala ha sido utilizada en diferentes contextos con resultados publicados en revistas con factor de impacto (Duque-Ramos et al., 2023; Filella et al. 2018; García-Ceberino et al., 2023; Niubò, 2021; Ros-Morente, 2022; Sáenz-López et al., 2022). En cualquier caso, siempre en contextos relacionados con la actividad física y el deporte.

A pesar de esta especificidad, por la facilidad del procedimiento y algunos buenos resultados, la propuesta que presentamos en este capítulo está basada en esta escala solo que abriendo el espectro emocional en función de lo que hemos ido analizando en el presente capítulo.

Propuesta práctica para aplicar en el aula

Durante el presente capítulo hemos descrito 20 emociones: las 6 emociones básicas de Ekman (1992): ira, miedo, tristeza, alegría, sorpresa y asco; las 3 positivas que añade Bisquerra (2018) para compensar la negatividad de la clasificación anterior: amor, felicidad y emociones estéticas. Añadimos las emociones: curiosidad, confusión, ansiedad, frustración, aburrimiento y entusiasmo y finalizamos con las de la escala GES que no habían sido explicadas anteriormente: humor, rechazo, vergüenza, compasión, esperanza.

Siguiendo el procedimiento de *GES*, la propuesta práctica pretende la medición del componente cognitivo de las emociones (Álvarez et al., 2000). En primer lugar, consiste en hacer un listado de actividades en la primera columna. Siguiendo esta línea, nos parece adecuada la clasificación de actividades individuales, de cooperación o de competición, ya que pueden ser aplicables a cualquier asignatura. No obstante, en Educación Física, puede emplearse la clasificación de situaciones motrices planteada por Parlebas (2001). Esta herramienta podría ser utilizada a partir del 2º ciclo de primaria.

El siguiente paso sería seleccionar las emociones que nos gustaría que el alumnado evalúe. Cada docente puede elegir las suyas en función de sus conocimientos y de la formación que tenga el alumnado. En nuestro caso, proponemos 5 positivas: alegría, amor, felicidad, curiosidad y compasión; una neutra, la sorpresa, y 5 negativas: ira, miedo, tristeza, vergüenza y aburrimiento (tabla 5).

La escala que sugerimos en primer lugar para principiantes sería de 0 a 2. El primer nivel 0 sería si el alumnado no percibe esa emoción, el nivel intermedio 1, si percibe algo y el nivel máximo 2, si la percibe con intensidad. Posteriormente, se puede buscar más sensibilidad en la respuesta (detección de cambios a lo largo del tiempo) con escalas Likert de 0 a 7 e, incluso, de 0 a 10.

Se sugiere pasar la escala después de haber realizado con el alumnado algún tipo de formación básica sobre vocabulario y percepción emocional. Cuando consideremos que están preparados, les solicitamos que rellenen la intensidad que perciben en cada emoción (0, 1 ó 2) después de realizar una tarea concreta. Los datos nos pueden dar mucha información sobre el estado emocional del grupo en general y, en particular, las emociones que generan tareas/actividades concretas individuales, de cooperación o de competición. Esto nos ayudará a planificar actividades y sesiones intuyendo el tipo de emociones que se van a generar en el aula.

ACTIVIDADES ESCOLARES Y EMOCIONES

Puntúa el nivel experimentado en cada actividad de cada emoción de 0 a 2 (0=nada; 1=algo; 2= mucho)

		Emociones Positivas (bienestar)					Neutra	Emociones Negativas (malestar)				
Tipo de actividad		Alegría (diversión)	Amor (cariño)	Felicidad (Paz, bienestar)	Curiosidad	Compasión (empatía)	Sorpresa	Ira (Enfado)	Miedo (temor)	Tristeza (Frustración)	Vergüenza (inseguridad)	Aburrimiento
ACTIVIDAD INDIVIDUAL												
ACTIVIDAD COMPETITIVA	Vencedor											
	Perdedor											
ACTIVIDAD COOPERATIVA												

Tabla 5.- Propuesta de herramienta para evaluar emociones situacionales.

Conclusiones

El objetivo de este capítulo es ofrecer una propuesta práctica para medir la percepción emocional en el aula. Con un objetivo esencialmente formativo e informativo y basándonos en la escala GES de Lavega et al. (2013), se presenta una herramienta útil para el profesorado de cualquier materia y nivel educativo para conocer las emociones que declara el alumnado al finalizar cualquier actividad o en un momento puntual de la clase. Invitamos a los docentes a introducir las emociones básicas y emociones epistémicas en función de la alfabetización emocional del estudiantado. Asimismo, sugerimos aplicar herramientas de evaluación de emociones hacia las asignaturas, hacia el centro, de satisfacción con la vida o de competencias emocionales con el objetivo de seguir mejorando la educación emocional del profesorado y de los jóvenes.

Referencias

Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, *18*(2), 587-599.

Bilbao, A. (2013). *Cuida tu cerebro… y mejora tu vida*. Plataforma.

Bisquerra, R. (2007). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.

Bisquerra, R. (2017). *Política y emoción*. Pirámide.

Bisquerra, R. (2018). *Universo de emociones*. PalauGea comunicación.

Bisquerra, R. (2020). *Emociones: Instrumentos de medición y evaluación*. Síntesis.

Bueno, D. (2017). *Neurociencia para educadores*. Octaedro.

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. (2014). Proyecto "Emociones y Salud". Recuperado el 14/07/2014 de http://www.copmadrid.org/webcopm/resource.do?recurso=20111223124830109000.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, *4*(1), 15. http://doi.org/10.1525/collabra.115.

Duque-Ramos, V. H., Yuste, J., Alonso-Roque, J., & Sáenz-López, P. (2023). Vivencia emocional en educación física durante la práctica de diferentes juegos deportivos. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, *20*, in press.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, *6*(3/4), 169-200. https://doi.org/10.1080/02699939208411068.

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, *9*, 45-51. http://doi.org/10.1017/s1138741600005965.

Fierro-Suero, S., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2020). Validation of the Achievement Emotions Questionnaire for Physical Education (AEQ-PE). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(12), 4560. https://doi.org/10.3390/ijerph17124560.

Filella, G., Ros-Morente, A., Oriol, X., & March-Llanes, J. (2018). The assertive resolution of conflicts in school with a gamified emotion education program. *Frontiers in Physiology*, *9*, 2353. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02353.

García-Ceberino, J. M., Feu, S., Gamero, M. G., & Villafaina, S. (2022). Creativity in Recreational Figure Roller-Skating: A Pilot Study on the Psychological Benefits in School-Age Girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18), 11407. https://doi.org/10.3390/ijerph191811407.

García, J.M., Duque, V.H., Fierro, S., y Sáenz-López, P. (2023). Emotions and perception of effort in youth basketball. Educational Studies. https://doi.org/10.1080/03055698.2023.2262070

Lavega, P., March, J., & Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de Investigación Educativa*, *31*(1), 151-165. https://doi.org/10.6018/rie.31.1.147821.

Logatt, C. A. (2015). ¿Cómo influyen las emociones en el aprendizaje? *Revista gratuita de Neurociencias y Neuropsicoeducación, Descubriendo el cerebro y la mente*, *83*. Recuperado el 14/07/2023 de https://www.upla.cl/inclusion/wpcontent/uploads/2016/05/Descubriendo_el_cerebro_y_la_mente_n83.pdf.

López-Cassà, E., & Bisquerra, R. (2023). Emociones epistémicas: Una revisión sistemática sobre un concepto con aplicaciones a la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Biestar*, *3*(2), 35-60. https://doi.org/10.48102/rieeb.2023.3.2.58.

Macías, K., De las Heras, M. Á., Romero, R., González, Y., & Sáenz-López, P. (2022). Validation of the Emotions of Achievement Questionnaire for Experimental Science Education (AEQ-S). *Behavioral Science*, *12*(12), 480. https://doi.org/10.3390/bs12120480.

Mellado, V., Borrachero, A. B., Brígido, M., Melo, L.V., Cañada, F., Conde, C., et al. (2014). Las emociones en la enseñanza de las ciencias. *Enseñanza de las Ciencias: Revista de Investigación y Experiencias Didácticas*, *32*(3), 11-36. https://doi.org/10.5565/rev/ensciencias.1478.

Mora, F. (2013). *Neuroeducación: Sólo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.

Niubò, J., Lavega, P., & Sáenz-López, P. (2021). La educación de las emociones a través de la educación física. *EmasF*, *72*, 9-22. http://emasf2.webcindario.com/EmasF_72.pdf

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedades: Léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.

Pascual-Leone, A., Fernández, A., & Bartrés-Vaz, D. (2019). *El cerebro que cura*. Plataforma.

Peixoto, F., Mata, L., Monteiro, V., Sanches, C., & Pekrun, R. (2015). The Achievement Emotions Questionnaire: Validation for Pre-Adolescent Students. *European Journal of Developmental Psychology*, *12*(4), 472-481. https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1040757

Pekrun, R., & Stephens, E. J. (2012). Academic emotions. En K. R. Harris, S. Graham, T. Urdan, S. Graham, J. M. Royer & M. Zeidner (Eds.), *APA educational psychology handbook, Vol 2: Individual differences and cultural and contextual factors. APA handbooks in psychology* (pp. 3-31). Washington, DC: American Psychological Association.

Punset, E. (2010). *Viaje a las emociones. Las claves que mueven el mundo: la felicidad, el amor y el poder de la mente*. Destino.

Ros-Morente, A., Farré, M., Quesada-Pallarès, C., & Filella, G. (2022). Evaluation of Happy Sport, an Emotional Education Program for Assertive Conflict Resolution in Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(5), 2596. https://doi.org/10.3390/ijerph19052596.

Sáenz-López, P. (2020). *Educar emocionando*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.

Sáenz-López, P., Hernández, J., & Salicetti, A. (2022). Percepción emocional en educación física en función de variables motrices, físicas y psicológicas. *EmasF*, *76*, 143-148. http://emasf2.webcindario.com/EmasF_76.pdf.

Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A., & Valiente, R. M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: Validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, *11*(1), 37-51.

Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.

Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, *97*, 346-353. https://doi.org/10.1037/0021-843X.97.3.346.