

Programa de Bienestar y Regulación Emocional. Una propuesta de acompañamiento para estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de La Plata

EMOTIONAL WELL-BEING AND REGULATION PROGRAM. SUPPORT PROPOSAL FOR UNIVERSITY STUDENTS FROM THE FACULTY OF ECONOMICS AT THE NATIONAL UNIVERSITY OF LA PLATA

Mariana Gravellone* y María Agustina Rocca**

Resumen: Se describe una propuesta de acompañamiento para estudiantes universitarios de primero a quinto año de todas las carreras de grado, de la Facultad de Ciencias Económicas (FCE) de la Universidad Nacional de La Plata (U.N.L.P), cuyo objetivo es favorecer estrategias conducentes a propiciar regulación emocional en ocasiones de exigencias académicas, apostando a un bienestar emocional. Compartimos el diseño de un plan de acción que se lleva a cabo mediante diversas propuestas para dar lugar a las nuevas demandas en relación con lo emocional en el proceso de aprendizaje que los estudiantes manifiestan, basado en una reflexión sobre las necesidades de los estudiantes y la importancia de contar con acciones que acompañen la identificación y gestión emocional en este ámbito. El programa se enmarca en el espacio de la “Unidad Pedagógica” (UP) perteneciente a la Secretaría de Asuntos Académicos, que tiene como objetivo orientar y acompañar la construcción del rol del estudiante universitario. Allí, en estos últimos cinco años han aumentado las consultas relacionadas a las exigencias que vivencian los estudiantes en cumplir con las demandas de las cursadas (estudio, entregas de trabajos, lectura de textos académicos, etc.) y a su vez, a los aspectos emocionales que influyen en el aprendizaje que relatan estrés, ansiedad, miedo ante situaciones de evaluación, entre otros.

Palabras clave: Aprendizaje- educación emocional- bienestar- regulación emocional- experiencia.

* Lic. en Psicología, en Unidad Pedagógica de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de la Plata. Correo electrónico: marianagravellone@gmail.com.

** Lic. en Psicopedagogía, en Unidad Pedagógica de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de la Plata. Correo electrónico: agustina.rocca@econo.unlp.edu.ar.

Abstract: We describe a proposal of accompaniment for university students from first to fifth year of all degree courses, of the Faculty of Economic Sciences (FCE) of the National University of La Plata (U.N.L.P), whose objective is to favor strategies conducive to emotional regulation on occasions of academic demands, promoting emotional well-being. We share the design of an action plan that is carried out through various proposals to accommodate the new demands in relation to the emotional in the learning process that students manifest. This is based on a reflection on the needs of students and the importance of having actions that accompany the identification and emotional management in this area. The program is framed within the space of the "Pedagogical Unit" (UP) belonging to the Secretariat of Academic Affairs, which aims to guide and accompany the construction of the role of the university student. There, in the last five years, there has been an increase in consultations related to the demands experienced by students in meeting the demands of the courses (study, delivery of work, reading academic texts, etc.) and in turn, to the emotional aspects that influence learning, such as stress, anxiety, fear of evaluation situations, among others.

Keywords: Learning- emotional education- well-being- emotional regulation- experience

Recibido: 08 Junio 2023 / Aceptado: 25 Octubre 2025

Introducción

En ocasión a las demandas crecientes de estudiantes que, al momento de atravesar situaciones de aprendizaje académicos, se vieron interpelados por manifestaciones emocionales, es que cobra relevancia la necesidad de abordar la importancia de la identificación, reconocimiento y gestión de las emociones en los estudiantes. A tal fin, para comprender el vínculo entre las emociones y el aprendizaje en contexto universitario, resulta necesario referir al significado etimológico de la palabra “emoción”, la cual proviene del latín y quiere decir moción, movimiento, impulso que induce a la acción.

Desde una mirada integral hacia la persona que transita por un proceso de aprendizaje, consideramos importante darle lugar a este tema en el ámbito universitario. Como se hace mención en la Ley de Educación Nacional N° 26.206 de Argentina se declara: “Garantizar una educación integral que desarrolle todas las dimensiones de la persona y habilite tanto para el desempeño social y laboral como para el acceso a estudios superiores” (2006, p.2). En este sentido, reconocemos el lugar que se le da a lo afectivo-emocional en etapas educativas anteriores a la educación superior, pero en pocas ocasiones han sido observadas en este contexto. ¿Por qué?

Shapiro (1997) afirma que anteriormente el interés estaba puesto en las capacidades intelectuales de las personas, pero desde hace algunos años se ha comenzado a pensar en lo que es llamado “capacidad emocional”. La OMS (Organización Mun-

dial de la Salud) en 1986 hace un comunicado a los sistemas educativos mundiales en el que propone desarrollar las “Habilidades para la vida” (Life skills). Luego, en 1993 elabora un nuevo documento centrado en la educación (Life Skills Education in School), en el cual define aquellas habilidades como “Capacidades para adoptar un comportamiento adaptativo y positivo que permita a los individuos abordar con eficacia las exigencias y desafíos de la vida cotidiana”. Entre los que incluye; la capacidad de tomar decisiones, habilidad para resolver problemas, capacidad de pensar en forma creativa, capacidad de pensar en forma crítica, habilidad para comunicarse en forma efectiva, habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales, conocimiento de sí mismo, capacidad para establecer empatía, capacidad para manejar las propias emociones y la Habilidad para manejar las tensiones y el estrés.

Se podrían agrupar estas habilidades como emocionales, sociales y cognitivas. En tal sentido, los estudiantes que ingresan a la universidad, traen consigo tanto su bagaje cultural, sus saberes previos y experiencias educativas, así como también su mundo emocional, lo cual supondrá luego un desafío en su proceso de aprendizaje.

Se suele decir que las emociones son nuestras sabias brújulas internas, ya que nos aportan información acerca de uno mismo y del entorno, y nos orientan sobre qué hacer y qué no hacer en nuestra vida. Aquello que nos resulta agradable, placentero, gratificante y seguro, nos lleva a aproximarnos y conseguir esos estímulos, mientras que aquello displacentero, nocivo, aversivo o peligroso, nos lleva a defendernos o evitarlo. Así de valiosas son ellas, que nos brindan la información más importante para la vida (Hess y Fischer, 2014).

En el ámbito educativo, se presenta la necesidad de atender al desarrollo saludable de los estudiantes, destacando la necesidad e importancia de hacer foco en los aspectos protectores y en el desarrollo del potencial y las capacidades personales y comunitarias, más que en los factores de riesgo. Esta nueva perspectiva brindada por la Psicología Positiva provee a los agentes educativos de nuevas herramientas para promover la reducción de la vulnerabilidad, enfocándose en el desarrollo de competencias que permitan afrontar creativamente la adversidad y los riesgos que plantea la vida, trascender los pronósticos negativos, favorecer el cambio y promover en los estudiantes la autoría responsable del propio destino (Mikulic, 2013).

Precisamente, el acompañamiento desde la UP a estudiantes de primero a quinto año de las carreras de grado se ha observado un aumento de las consultas en estos últimos cinco años en las que los estudiantes refieren sentir miedo o ansiedad para rendir exámenes, tanto orales como escritos, y en las ocasiones en las que se requiere exponer frente a docentes o compañeros.

Asimismo, se han evidenciado presentaciones sintomáticas tanto físicas como emocionales relativas a exigencias académicas, tanto en lo que atañe a rendir varios parciales en simultáneo, como a exponer oralmente en situaciones de evaluación, cursar y equilibrar la vida universitaria con la vida personal.

En ese sentido, Zárate et al. (2017) mencionan que el estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se

enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y, en algunas ocasiones, se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas de bajo rendimiento, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción.

Estas situaciones pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto educativo, el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007).

En este sentido, la posibilidad de aprender o evocar conocimientos frecuentemente desaparece ante una emoción intensa. Frente a la frustración, la desesperación, la preocupación, el miedo, la tristeza o la vergüenza, los estudiantes pierden acceso a su propia memoria, a su capacidad de razonamiento y a su habilidad para sacar conclusiones Malaisi (2021).

Igualmente, Malaisi (2019) plantea que las emociones placenteras como la alegría, el amor, la felicidad, la tranquilidad, la dicha, la seguridad y el entusiasmo favorecen y permiten comprender, estar creativo, recordar, aprender motivarse, lo cual estaríamos en un “modo creativo”. Y, por otro lado, aquellas emociones no placenteras como el enojo, la vergüenza, la culpa, el miedo, la tristeza, el disgusto, la envidia, la ansiedad y la angustia influyen en las conductas que pueden hacer imposible llevar a cabo actividades como: estudiar, dormir, comer, concentrarse, recordar. En este caso nos encontraríamos en “modo defensa”, ya que sería difícil llevar a cabo el total de las actividades, lo que concluye este autor en llamar a las emociones como el “interruptor de prendido/apagado del aprendizaje”. Pearson (2020) señala que las personas transitan diferentes situaciones y emociones y su conducta suele estar condicionada por ellas.

Atendiendo a estas conceptualizaciones teóricas, y tomando en consideración lo elaborado por diferentes autores en esta línea, y que ha sido anteriormente mencionado, es que surge el diseño y propuesta de este Programa de Acompañamiento de Bienestar y Regulación Emocional para estudiantes de primero a quinto año de todas las carreras de grado de la FCE. Esto, parte de situar que estudiar no implica solo lo cognitivo y contar con competencias que ayuden para “aprobar las materias” sino también a desarrollar e implementar estrategias de “regulación emocional” que propicien un bienestar durante los años de carrera universitaria.

Mediante la experiencia en el acompañamiento de procesos de aprendizaje, y a partir del encuentro interdisciplinario que nos convoca, delimitamos los objetivos, la metodología y las diversas acciones para llevar a cabo dicho programa. Y desde un abordaje integral que contempla el aspecto afectivo-emocional, lo conductual y las habilidades académicas.

Como objetivo general nos propusimos favorecer estrategias que conduzcan a regular las emociones en situaciones de exigencia académica, partiendo de reconocer e identificar las emociones y construir herramientas de acción óptimas para el bienestar emocional en el estudio universitario. Para ello y tomando en consideración las habilidades y competencias en las que centrar nuestra intervención, se diseñaron seis

ejes para llevar a la puesta en marcha. Sobre estos ejes en lo particular y de modo transversal, se implementaron acciones tanto grupales en formato taller como individuales, en el marco de asesorías, que posibilitaran abordar nuestro objetivo.

Los ejes sobre los que se diseñaron las acciones podemos agruparlos en:

Ejes temáticos

- 1) **Autoconocimiento e identificación de emociones:** partir de trabajar con los estudiantes en la identificación de las propias emociones presentes al momento de estudiar, rendir un examen y hasta exponer oralmente (esto sería, cómo nos sentimos, qué sensaciones afloran en el cuerpo y con qué pensamientos se asocian). Reconocerlas e identificarlas posibilita hacerlos conscientes para trabajar sobre ellas, en pos de poner en marcha mecanismos y planes de acción.
- 2) **Energías y estudio:** esto implica dar y tomarse un tiempo previo para preguntarse y registrar cómo estamos, cómo nos sentimos al momento de cursar, de sentarnos a leer y estudiar. Clave para tomar decisiones asertivas ya que si por ejemplo estamos cansados, tuvimos un mal día, atravesamos por situaciones personales que nos “toman” gran parte del pensamiento; es aconsejable evitar arrancar por unidades de mayor complejidad cuando nos sentamos a estudiar.
- 3) **Equilibrio y autorregulación emocional:** considerando el abanico de emociones que atraviesan los estudiantes en situaciones de exigencia académica, desde nervios y ansiedad enojo, incertidumbre, desmotivación, apatía la apuesta consiste en propiciar la búsqueda de la calma y relajación para poder accionar. Es decir, ligado a lo anterior, promover y construir estrategias y herramientas que favorezcan la relajación en beneficio de conservar la calma y tranquilidad en situaciones de estrés (tales como presentarse a rendir un final).
- 4) **Enemigos de la acción vs plan de afrontamiento:** este eje tiene como finalidad identificar cuáles serían los “enemigos” (pensamientos y creencias) que subyacen a la experiencia de ir a rendir, hablar y hacer una pregunta al profesor delante de toda la clase, que tienen que ver con mecanismos de inhibición asociados con el miedo, temor, sentir que todos me miran y voy a quedar expuesto, y de qué modo reconvertirlo para poder elaborar planes de afrontamiento, que posibiliten ir alejándose de ese lugar: la apuesta está en poder hacer algo con eso e ir probando y contando con los recursos que cada uno tiene (potenciar lo que tengo) y allí apostar a los aspectos resilientes.
- 5) **Búsqueda del propio bienestar:** es decir cómo generar un ambiente agradable para el estudio, rutinas saludables que nos permitan mantener hábitos de lectura y estudio, cómo aportar positivamente en los grupos de estudio.
- 6) **Compañeros “vitamina”:** nos referimos a qué tener en cuenta para armar grupos de estudio; compañeros que sean quienes animan y entusiasmen a seguir mutuamente (de ahí, el “vitamina”). Dando valor a la esfera afectiva y social en el ámbito académico.

En cuanto a la metodología, se implementaron líneas de acción tanto individuales como grupales, basadas en los ejes mencionados a través de encuentros, charlas y talleres, tanto presenciales como virtuales con diferentes temáticas, destinado a estudiantes.

Las actividades

Se describen a continuación una serie de actividades que forman parte del programa, las cuales se implementaron con estudiantes de todas las carreras de grado de la Facultad de Ciencias económicas de la Universidad Nacional de La Plata, en forma presencial y virtual.

Algunas actividades han sido de inscripción voluntaria, es decir participaron estudiantes por elección propia y en otras se han realizado intervenciones en el aula, con la totalidad de cursantes que solicitaron la intervención.

Las mismas son:

- “**Gestioná tus emociones en el estudio**”. Se llevó a cabo en dos encuentros, el primero abordó cómo gestionar las emociones para favorecer los aprendizajes; y el segundo, sobre estudiar y rendir sin estrés, tomando la ansiedad como puente para la acción; “Sentirme bien para rendir mejor”, en el cual se trabajó sobre identificar emociones en diferentes situaciones de vida académica, visibilizar creencias subyacentes y delinejar acciones y estrategias preventivas para el estudio universitario.
- “**Me siento perdido/a con la carrera, necesito un plan**”. Aquí se abordaron herramientas para identificar obstáculos y criterios para una toma de decisiones asertiva que promueva un equilibrio entre el sentir, pensar y hacer universitario.
- “**Me faltan pocas materias para recibirme en la FCE, necesito un plan**”. Además de acompañar y contener las expectativas y ansiedades del cierre de una trayectoria como estudiante universitario, se propiciaron encuentros grupales de conciliación y construcción de redes de sostén afectivo. Al tiempo que se brindaron estrategias para el diseño de planes de acción para la finalización de la carrera y el trazado de un comienzo profesional incipiente.
- “**Cómo cursar, estudiar y rendir sin sentir tanto estrés, miedo y ansiedad**”. Espacio en el cual se abordaron situaciones de exigencia académica, identificaron estresores y moldearon estrategias efectivas y preventivas para regular las emociones, apuntando a un mayor bienestar.
- “**Charla sobre gestión emocional en las aulas**”. Destinado a docentes, en la cual se abordó el rol de lo emocional en el aula, gestión emocional y clima de clase y dispositivos de abordaje frente a situaciones emergentes en el aula.

Contenido para Instagram institucional

Posteos sobre emociones y su relación en el estudio, se crea contenido para acompañar los diferentes momentos de las trayectorias universitarias, tales como instancias de parciales, finales, entregas de TP en las que aumentan considerablemente las consultas de los estudiantes a la UP en busca de ayuda y acompañamiento.

- **Asesorías personalizadas.** Solicitadas a través de mail oficial o Instagram oficial, se dieron encuentros personalizados a partir de los cuales en forma conjunta se diseña un plan de acción, que acompañe y conduzca a la vivencia de la experiencia desafiante.
- **Recursos.** Los cuales se adquieren a través de solicitudes de los estudiantes mediante formulario de linktree, sobre caja de herramientas para la calma que brinda herramientas prácticas que posibiliten la restitución a la calma, sea para estudiar, para la instancia previa a rendir. Contempla técnicas somáticas, de descarga y de relajación; técnicas de visualización y meditación; herramientas de uso diario tales como música, actividad física, contacto con la naturaleza, vínculos sociales.
- **Autoconocimiento e identificación de los propios estilos de afrontamiento.** Con material y cuadernillo propiciar orientaciones que posibiliten mejorar y cambiar si es necesario.
- **Datazo de emociones.** Con el aporte de videos de profesionales que, desde disciplinas afines: profesora de educación física, profesora de yoga, psicóloga especialista en ansiedad y mindfulness —coach que brindará claves motivacionales—; médica ayurveda y fonoaudióloga que brindará estrategias para las instancias de oralidad a estudiantes, para acompañar la instancia del estudio y el momento de rendir.
- **Calendario emocional.** constituye un recurso para la identificación diaria de registro de emociones con una propuesta de desafío diario para el acompañamiento al estudio universitario. Incluye ejercicios concretos para realizar día a día.

Cabe mencionar que todas las diversas propuestas son de carácter optativo. Por lo que con los estudiantes que participan y dejan su contacto, se lleva a cabo un seguimiento personalizado durante el proceso de estudio, hacia el acompañamiento de situaciones de evaluaciones y monitoreo de las propuestas implementadas.

En referencia a la valoración y evaluación de dicho programa, podemos mencionar que desde el año 2024 se han inscripto a los talleres y charlas 153 estudiantes, a las asesorías 50 estudiantes, con predominancia del primer y segundo año de las carreras de grado y en menor cantidad estudiantes de quinto año.

En el formulario de inscripción se indaga acerca de qué les gustaría ver en el taller/charla y cada respuesta la representamos en el siguiente cuadro para visualizar que las demandas de los estudiantes se corresponderán a los ejes temáticos propuestos por el programa y con las habilidades para la vida propuestas por la OMS en 1986.

En este cuadro sistematizan los ejes y habilidades para la vida por la OMS (1986), a los fines de visualizarlo gráficamente:

Ejes Temáticos del Programa de bienestar y regulación emocional	Respuestas de estudiantes	Habilidades para la vida (OMS)
Eje 1 Autoconocimiento e identificación de emociones	"De qué manera se manifiesta la ansiedad"	Conocimiento de sí mismo. Capacidad para establecer empatía.
Eje 2 Energías y estudio	"Organización de tiempos" "Saber aprovechar el tiempo de estudio" "Cómo acomodar mis horarios" "Tips de estudio" "Cómo evitar la procrastinación a la hora de estudiar" "Cómo prepararse para un parcial"	Capacidad para manejar las propias emociones.
Eje 3 Equilibrio y autorregulación emocional	"Cómo gestionar mis emociones, cómo parar la cabeza en situación fuera del estudio como a la hora de dormir o salir con amigos sin culpa" "Superar la ansiedad" "Formas para lidiar con el estrés y ansiedad a la hora de preparar un examen y en el momento de rendirlo" "Manejo de emociones" "Manejo del estrés en las neurodivergencias"	Capacidad de pensar en forma creativa. Capacidad de pensar en forma crítica.
Eje 4 Enemigos de la acción vs plan de afrontamiento	"Como rendir sin estrés, y cómo mantener la concentración a la hora de estudiar" "Técnicas para relajar el estrés" "Formas para lidiar con el estrés y ansiedad a la hora de preparar un examen y en el momento de rendirlo" "Cómo manejar el estrés/nervios en momentos de exámenes"	Capacidad de tomar decisiones. Habilidad para resolver problemas. Habilidad para manejar las tensiones y el estrés.
Eje 5 Búsqueda del propio bienestar	"Métodos o tips para poder estudiar, y poder estar segura a la hora de ir a rendir" "Herramientas para manejar el estrés" "Como poder sentarme a estudiar sin distraerme"	Habilidad para comunicarse en forma efectiva.
Eje 6 Compañeros "vitamina"		Habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales.

Se observa que varios de los pedidos de los estudiantes se corresponden con las temáticas de cada eje. Siendo el Eje número 6, el cual en los talleres y charlas no figura como un aspecto principal, y sí lo es en las consultas en las asesorías personalizadas

al comentar que les gustaría estudiar con otros para estar más motivados , pero que no tienen a nadie o no saben cómo “pedirle a otro” de juntarse a estudiar. Por lo que desde diferentes perspectivas se abordan las emociones y las habilidades como punto clave para el bienestar de las personas. Y en ese contexto educativo para el bienestar del estudiante universitario y su rendimiento en la trayectoria académica.

Conclusión

Mediante las diversas propuestas implementadas, se ha constituido un espacio de acompañamiento que ha posibilitado conocer e identificar las emociones, para que, a partir de allí, construir herramientas de acción óptimas para el bienestar emocional en el estudio universitario. Al hablar de emociones y de aprendizaje entendemos la complejidad de medición de los resultados en corto tiempo, ya que no solo depende de ciertos talleres y charlas sino de un entramado de aspectos de la vida de cada estudiante.

De una manera cualitativa y reflexiva que tiende a la metacognición, es decir, a pensar como uno aprende y qué estrategias utiliza, contamos con respuestas de los estudiantes que van implementando cambios con resultados favorables. Algunos de estos cambios son identificados desde el encuentro cara a cara con ellos, cuando desde lo postural y gestual, refieren sensaciones de bienestar y mejoramiento en cómo se sienten estudiando.

En los encuentros con los estudiantes concluimos que una posible variable de cambio para favorecer el rendimiento académico y en bienestar emocional en el ámbito universitario podría ser no solo trabajar en habilidades de estudio (lectura, escritura, oralidad) sino en la adquisición de habilidades de vida, reforzando aspectos emocionales y sociales, propiciando así, el clima para el aprendizaje de confianza y motivacional, además de espacios de encuentros con otros (sea la UP y estudiantes de otros años y/o materias) para compartir sus experiencias y sentires de cada situación de estudio y/o cursada.

No apostamos a brindar ideas solamente para implementar, sino generar espacios de encuentros, de alojamiento a las vivencias personales enmarcadas en este contexto. Nos resulta central considerar a cada estudiante como una persona en su totalidad y singularidad, no sólo como receptor de estrategias o sugerencias para trabajar, al tiempo que acompañar y orientar de manera transversal y favorecer su desarrollo como estudiante y generando otra forma de orientación más integral: la orientación educativa emocional.

Nuestro desafío y compromiso con la implementación del programa continúa apostando a acompañar a los estudiantes universitarios en los innumerables desafíos académicos que suponen las trayectorias académicas, contemplando las emociones y cultivando así nuevos aprendizajes, nuevas imágenes sobre sí mismos que, luego, serán la base de lo que seguirá siendo. Hoy como estudiantes, ya mañana como profesionales.

Referencias

- Hess, U., & Fischer, A. (2014). *Emotional mimicry: Why and when we mimic emotions. Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 45-57. <https://doi.org/10.1111/spc3.12083>
- Ley 26.206. (2006). Ley de Educación Nacional Argentina. Boletín Oficial de la República Argentina, 14 de diciembre de 2006. <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/ley-de-educ-nac-58ac89392ea4c.pdf>
- Malaisi, L. J.J (2021). *Educación Emocional*. Módulo 1. Diplomatura Educación Emocional. Instituto de extensión. Universidad Nacional Villa María.
- Malaisi, L J,J (2019). *Modo Creativo. Educación emocional de jóvenes y adultos*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Páidós.
- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Mikulic, I. M. (2013). *Inteligencia emocional, resiliencia y calidad de vida: Competencias socioemocionales en contextos naturales*. Universidad de Buenos Aires.
- Mikulic, I. M., Crespi, M., Caballero, R. Y., Aruanno, Y., & Paolo, A. M. (2017). *Adaptación y validación del Trait Meta-Mood Scale (tmms-48) para su uso en adultos de Buenos Aires*. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Pearson, R. (2020). *Una forma diferente de aprender. Tratamiento Psicopedagógico*. 1a Ed.-Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Páidós.
- OMS (1986) *Life Skills Education for Health*. Ginebra, Suiza
- Rocca, M. Agustina y Gravellone, M. (19 de junio de 2025) *Datazos para el estudio universitario: Datazo de emociones*. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/180812>
- Rocca, M. Agustina (2021) Calendario semanal emocional. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/130103>
- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños* (A. Tiscornia, Trad.). Javier Vergara Editor.
- Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., & Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.