

Artículo de Investigación

Recibido: 05-02-2025 - Aceptado: 04-03-2025 - Publicado: 13-03-2025

Modelo formativo de autogestión emocional para el cuidado de la salud mental, basado en la pedagogía del amor y la compasión: un objeto de estudio imprescindible en el escenario postpandemia.

Alexander Ortiz Ocaña¹

Resumen

La integración de los hallazgos de las neurociencias, la psicología y la educación, ha sido la base epistémica para escribir el presente artículo, en el que se propone investigar sobre un modelo formativo que está dirigido a la comunidad educativa, incluyendo docentes, estudiantes y sus familias, con el propósito de mejorar su bienestar emocional. Este artículo de revisión se basa en la pedagogía del amor y la compasión, como herramientas para alcanzar la tranquilidad emocional y vivir en plenitud. Esta reflexión se enfoca en docentes, estudiantes y sus familiares, ya que son grupos que se enfrentan a situaciones de estrés y ansiedad, especialmente en tiempos de incertidumbre como los que se han vivido durante y después de la pandemia. A través de diferentes estrategias, como técnicas de respiración, meditación y reflexión, se busca que los participantes puedan identificar y regular sus emociones de manera efectiva. Lo anterior permite configurar un modelo formativo de autogestión de las emociones que busca mejorar la salud mental de los docentes, estudiantes y sus familiares, basado en la pedagogía del amor y la compasión. De este modo, la propuesta tiene como finalidad esencial configurar el sosiego y vivir en plenitud. El modelo se enfoca en la respiración consciente, la meditación, la escucha activa, la aceptación

¹ Doctor en Ciencias de la Educación, Universidad de Holguín, Cuba. Docente de planta de la Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia. Director del Doctorado en Ciencias de la Educación, Universidad del Magdalena, Colombia. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5594-9422>, email: aortiz@unimagdalena.edu.co - alexanderortiz5000@gmail.com

y la gratitud, para ofrecer experiencias que ayudan a los participantes a conectar con su yo interno, reconocer sus emociones, regular sus estados internos y desarrollar habilidades de autocuidado. La investigación apunta a mejorar la salud mental de los docentes, estudiantes y sus familiares, a través de la gestión de sus emociones.

Palabras clave: Autogestión emocional, salud mental, pedagogía del amor, compasión, vivir en plenitud, meditación, respiración consciente, atención plena.

Emotional self-management training model for mental health care, based on the pedagogy of love and compassion: an essential object of study in the post-pandemic scenario

Abstract

The integration of the findings of neuroscience, psychology and education, has been the epistemic basis for writing this article, in which it is proposed to investigate a formative model of emotional self-management that seeks to improve the mental health of teachers, students and their families. The article is based on the pedagogy of love and compassion, as tools to achieve emotional tranquility and live fully. This reflection focuses on teachers, students and their families, since they are groups that face situations of stress and anxiety, especially in times of uncertainty such as those experienced during and after the pandemic. Through different strategies, such as breathing techniques, meditation and reflection, it is sought that participants can identify and regulate their emotions effectively. This allows to configure a formative model of self-management of emotions that seeks to improve the mental health of teachers, students and their families, based on the pedagogy of love and compassion. This proposal has as its essential purpose to configure tranquility and live in fullness. The model focuses on mindful breathing, meditation, active listening, acceptance, and gratitude, to offer experiences that help participants connect with their inner selves, recognize their emotions, regulate their internal states, and develop self-care skills. The research aims to improve the mental health of teachers, students and their families, through the management of their emotions.

Keywords: Emotional self-management, mental health, pedagogy of love, compassion, living in fullness, meditation, conscious breathing, mindfulness.

Autogestão emocional e cuidado em saúde mental: configuração de um objeto essencial de pesquisa no cenário pós-pandemia.

Resumo

A integração dos achados das neurociências, da psicologia e da educação tem sido a base epistêmica para a redação deste artigo, no qual se propõe investigar um modelo formativo de autogestão emocional que busca melhorar a saúde mental de professores, alunos e suas famílias. O artigo baseia-se na pedagogia do amor e da compaixão, como ferramentas para alcançar a tranquilidade emocional e viver plenamente. Essa reflexão tem como foco professores, alunos e suas famílias, pois são grupos que enfrentam situações de estresse e ansiedade, principalmente em momentos de incerteza como os vividos durante e após a pandemia. Por meio de diferentes estratégias, como técnicas de respiração, meditação e reflexão, espera-se que os participantes sejam capazes de identificar e regular suas emoções de forma eficaz. Isso possibilita configurar um modelo formativo de autogestão das emoções que busca melhorar a saúde mental de professores, alunos e suas famílias, baseado na pedagogia do amor e da compaixão. O objectivo essencial desta proposta é criar paz e viver ao máximo. O modelo se concentra na respiração consciente, meditação, escuta ativa, aceitação e gratidão, para oferecer experiências que ajudam os participantes a se conectarem com seu eu interior, reconhecer suas emoções, regular seus estados internos e desenvolver habilidades de autocuidado. A pesquisa visa melhorar a saúde mental de professores, alunos e suas famílias por meio da gestão de suas emoções.

Palavras chave: Autogestão emocional, saúde mental, pedagogia do amor, compaixão, viver plenamente, meditação, respiração consciente, atenção plena.

Fundamentos epistémicos

Para nadie es un secreto que nuestra vida cotidiana cambió a partir de los impactos generados por la Pandemia del Covid-19. La influencia de este evento en nuestro sistema afectivo y emocional fue -y es- determinante. De hecho, muchas familias en Colombia quedaron devastadas en el ámbito emo-

cional, y las escuelas y universidades no han podido resolver este problema. En verdad, todo lo que puedan hacer estas instituciones es insuficiente.

La salud mental tuvo un punto de quiebre durante la pandemia. Entre los grupos más afectados estuvieron los niños, niñas y adolescentes. Así lo evidencian las estadísticas del Instituto Colombiano de Neurociencias, que señalan que a raíz de la pandemia “el 88 por ciento de los niños y jóvenes tienen problemas asociados a la salud mental y el 42 por ciento ha visto afectado su desempeño académico.” (Revista Semana: 18/11/2022).

Según la Revista Semana (21/11/2022), “Las cifras de suicidio son alarmantes; es la tercera causa de muerte en Latinoamérica entre jóvenes de 15 a 19 años. En Colombia, 236 menores de edad decidieron quitarse la vida entre enero y septiembre de 2022, lo que representa un aumento de 3,6 por ciento frente al mismo periodo del año anterior.”

Según el doctor Rodrigo Córdoba, el suicidio entre niños de 10 y 14 años aumentó en un 12 por ciento. Y uno de los cambios bruscos que ha tenido la sociedad es el acceso a las redes sociales, desde donde se pueden conocer todo tipo de vulneraciones a los menores (Revista Semana: 21/11/2022).

Partiendo de lo anterior, la salud mental de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de Colombia continúa siendo un tema alarmante, que preocupa a los educadores.

A partir de lo anterior, urge lograr que las escuelas sean entornos saludables. Entre las recomendaciones que comparten los expertos, sobresale “la importancia de actualizar los contenidos curriculares, de formar en competencias socioemocionales y parentales, y establecer un mecanismo sencillo y costo efectivo para identificar los casos que requieran atención y rutas para abordar de manera efectiva y temprana cada uno de los casos.” (Revista Semana: 18/11/2022).

Precisamente, el problema que se plantea con el Proyecto RIES (Respira, Inhala, Exhala y Suspira): Modelo Formativo de Autogestión de las emociones para configurar el sosiego y vivir en plenitud, basado en la pedagogía del amor y la compasión, es la falta de habilidades y estrategias efectivas para regular las emociones y mejorar la convivencia en el entorno universitario, escolar y familiar.

En la actualidad, muchas personas experimentan altos niveles de estrés, ansiedad, y conflictos en su vida cotidiana, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional y físico, así como también su rendimiento académico, escolar y laboral. Además, la falta de habilidades para la regulación emocional y el manejo de conflictos puede llevar a relaciones interpersonales poco saludables y a un entorno social nocivo y tóxico. El proyecto busca brindar una solución a estos problemas, ofreciendo a las personas herramientas

y estrategias efectivas para la autogestión de sus emociones, mejorando así su calidad de vida y su relación con los demás.

En los fundamentos epistémicos del proyecto RIES (Respira, Inhala, Exhala y Suspira) se pueden incluir los siguientes aspectos:

Concepto de emoción: se puede definir la emoción como un estado psicológico y fisiológico que surge como respuesta a un estímulo y que influye en la percepción, el comportamiento y el pensamiento.

Teorías de la regulación emocional: incluye enfoques que explican cómo las personas regulan y gestionan sus emociones, tales como la teoría cognitivo-conductual, la teoría neurobiológica y la teoría de la neurociencia emocional.

Importancia de la autogestión emocional: se puede argumentar que la autogestión emocional es importante porque puede ayudar a mejorar la salud mental, reducir el estrés y mejorar las relaciones interpersonales.

Enfoques prácticos para la autogestión emocional: incluye técnicas y estrategias para la autogestión emocional, como la meditación, la reflexión, la atención plena, la terapia cognitivo-conductual, la contemplación y la expresión emocional.

Contextos de aplicación: se pueden incluir discusiones sobre la importancia de la autogestión emocional en contextos escolares y familiares, incluyendo la relación entre la autogestión emocional y la convivencia pacífica, la vida saludable y la resolución de conflictos.

La autogestión emocional incluye la capacidad de modificar o regular las emociones en función de las metas y valores individuales, y de controlar las respuestas emocionales y sus concomitantes fisiológicos y conductuales. En efecto, en la literatura científica proliferan algunas teorías que sustentan la autogestión de las emociones para configurar el sosiego y vivir la vida en plenitud, tanto en el ambiente escolar como en el familiar. Algunas de estas teorías son:

Inteligencia emocional – La teoría de la inteligencia emocional fue propuesta por el psicólogo Daniel Goleman en 1995. Sugiere que la capacidad de reconocer y manejar nuestras emociones es un componente importante de la inteligencia y el bienestar emocional. La inteligencia emocional juega un papel significativo en el éxito y el bienestar de una persona. La teoría sostiene que la inteligencia emocional consiste en cinco habilidades: reconocer las emociones propias y ajenas, motivarse a uno mismo, manejar las emociones, controlar las relaciones y solucionar problemas emocionales. Estas habilidades son fundamentales para el éxito personal y profesional, ya que

ayudan a las personas a comprender sus emociones, a tomar decisiones adecuadas y a desarrollar relaciones saludables.

Regulación emocional – La teoría de la regulación emocional (Gross, 2022) es una propuesta desarrollada por el psicólogo James Gross. Esta teoría sugiere que la regulación emocional es un proceso consciente que involucra la modulación de la respuesta emocional, la inhibición de la expresión de la emoción y el reconocimiento de las emociones. Esto implica la identificación de las emociones, la comprensión de su origen, la evaluación de los riesgos y beneficios asociados con la expresión de la emoción y la toma de decisiones adecuadas para regular la respuesta emocional. El objetivo de la regulación emocional es mantener el equilibrio emocional en situaciones cambiantes o estresantes. Esta teoría se ha aplicado a diversos campos, como la salud mental, el comportamiento social, la toma de decisiones y la resiliencia. La teoría de la regulación emocional se centra en el uso consciente y efectivo de las estrategias para regular y controlar nuestras emociones.

Aprendizaje social – La Teoría del Aprendizaje Social fue propuesta por el psicólogo Albert Bandura. Esta teoría sugiere que la conducta humana se puede aprender a través de la observación, el refuerzo y el castigo (Bandura, 1977). La teoría sostiene que la conducta humana es el resultado de la interacción entre el medio ambiente, las características personales y el refuerzo. Esta teoría se ha utilizado para explicar la configuración de conductas sociales, el comportamiento agresivo y la violencia familiar. También se ha demostrado que es útil en la educación, como una herramienta para el desarrollo de habilidades sociales y el aprendizaje de comportamientos adecuados. Esta teoría sostiene que las personas aprenden de las interacciones sociales y pueden desarrollar habilidades de autogestión emocional a través de la modelación y la retroalimentación positiva.

Desarrollo cognitivo-social – Esta teoría sugiere que el desarrollo cognitivo y social están interrelacionados y que la regulación emocional es un aspecto importante del desarrollo social. La teoría del desarrollo cognitivo-social fue propuesta por Vygotsky (1981). Esta teoría sugiere que el desarrollo cognitivo está influenciado por el medio social en el que se desarrolla. Esto implica que el conocimiento, el lenguaje y las habilidades cognitivas se desarrollan a través de las interacciones con otros y de la observación de los comportamientos de los adultos. Esta teoría introduce el concepto de “zona de desarrollo próximo” (ZDP), que se refiere a la idea de que el desarrollo cognitivo se puede promover mediante la ayuda de un adulto o compañero más competente. La teoría del desarrollo cognitivo-social ha sido ampliamente aplicada en educación, como una herramienta para el desarrollo de habilidades cognitivas y el aprendizaje de comportamientos y habilidades sociales.

Terapia Dialéctica Conductual – Esta teoría, basada en la terapia, combina las técnicas de la terapia cognitivo-conductual con técnicas de mindfulness y aceptación, y se centra en cuatro áreas principales: la regulación emocional, las habilidades interpersonales, la tolerancia al malestar y la conciencia plena. La Terapia Dialéctica Conductual (Linehan, 1993) ha demostrado ser efectiva para tratar una amplia gama de trastornos emocionales y de personalidad, incluido el trastorno límite de la personalidad, y ha sido ampliamente adoptada por profesionales de la salud mental en todo el mundo.

Terapia Centrada en el Cliente - Esta teoría y su terapia sostiene que la empatía, la autenticidad y la congruencia son importantes para ayudar a las personas a regular y controlar sus emociones. La Terapia Centrada en el Cliente (TCC) es una forma de psicoterapia desarrollada por el psicólogo estadounidense Carl Rogers en la década de 1950. También se conoce como Terapia No Directiva o Terapia de Apoyo (Rogers, 1957). La TCC se enfoca en la relación terapéutica entre el cliente y el terapeuta, y se basa en la premisa de que el cliente es el experto en su propia vida y tiene la capacidad de cambiar y crecer. El terapeuta brinda un ambiente cálido, aceptante y no juzgador, en el que el cliente puede explorar sus sentimientos, pensamientos y comportamientos sin miedo a ser criticado. En la TCC, el terapeuta no da consejos ni soluciones al cliente, sino que actúa como un espejo que refleja las emociones y pensamientos del cliente y lo ayuda a descubrir y entender sus propios procesos internos. El objetivo de la terapia es fomentar la auto-exploración, la auto-aceptación y la auto-realización del cliente. La TCC se utiliza en el tratamiento de una amplia variedad de problemas emocionales, como la ansiedad, la depresión, el estrés, los problemas de relación y otros problemas de salud mental. También se ha utilizado en el ámbito de la educación, el asesoramiento y la resolución de conflictos. En resumen, la Terapia Centrada en el Cliente es una forma de psicoterapia centrada en la persona que se enfoca en la relación terapéutica y en el empoderamiento del cliente para descubrir y resolver sus propios problemas.

Teoría de la resiliencia – La teoría de la resiliencia de Cyrulnik (1999, 2000, 2022, 2003) se centra en la idea de que las personas pueden recuperarse de experiencias traumáticas desarrollando una fuerte identidad personal, encontrando significado en sus experiencias y construyendo relaciones de apoyo. También ha enfatizado la importancia de comprender los efectos del trauma en el cerebro y utilizar la neurociencia para desarrollar intervenciones efectivas para los sobrevivientes de trauma. En general, el trabajo de Cyrulnik (2006, 2007, 2008) ha tenido un impacto significativo en los campos de la

psiquiatría, la psicología y la investigación sobre el trauma, y es considerado uno de los principales expertos en resiliencia y trauma en Francia y más allá. La teoría de la resiliencia de Boris Cyrulnik trata sobre la capacidad de las personas para superar situaciones traumáticas y adversas de la vida. Cyrulnik (2011, 2013, 2015) habla sobre la infancia y cómo las personas pueden desarrollar resiliencia para resistir la adversidad. Se centra en la capacidad de la persona para recuperarse y encontrar un nuevo camino después de haber enfrentado una situación difícil. Sus obras son una excelente introducción a la teoría de la resiliencia y su aplicación práctica en la vida cotidiana.

Como se aprecia, estas teorías brindan un marco global, holístico e integrador para comprender cómo la autogestión emocional puede ser desarrollada y mejorada, y cómo puede ser útil en la configuración de un vivir pleno y del sosiego, tanto en la escuela como en la familia. Sin lugar a duda, de estas teorías se derivan algunos aportes teóricos, de autores fundamentales, sobre la autogestión emocional y su aplicación en la vida, y en los ambientes escolares y familiares:

Bandura (1977) introduce la teoría de la autoeficacia y cómo esta puede ser aplicada en la autogestión emocional, incluyendo cómo la creencia en uno mismo puede influir en la capacidad de controlar y regular las emociones. Asimismo, Baumeister y Leary (1995) describen la necesidad humana de pertenecer y cómo esta puede afectar la autogestión emocional, incluyendo cómo las relaciones interpersonales pueden influir en la regulación emocional.

Por otro lado, Goleman (1995) describe cómo la inteligencia emocional es un componente importante de la autogestión emocional y cómo puede ser mejorada a través de la práctica consciente y la reflexión. Afirma que la inteligencia emocional es más importante que el cociente intelectual (Goleman, 2022b). Este autor también nos habla del punto ciego, un penetrante análisis de las diversas formas en que los seres humanos nos autoengañamos para protegernos de la ansiedad, el fracaso y el dolor (Goleman, 2022a). Se refiere además a la fuerza de la compasión y la enseñanza del Dalai Lama para nuestro mundo (Goleman, 2015). Precisamente, desde la mirada de la psicología oriental también son valiosos los aportes de Krishnamurti (2012) sobre la educación, el aprendizaje y la sabiduría. Además, Goleman y Davidson (2018), al referirse a los rasgos alterados, nos muestran que la ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo. Y, asimismo, Goleman, Kaufman y Ray (2022) argumentan que todos los seres humanos tenemos un espíritu creativo, el cual podemos liberar y emplearlo para mejorar la calidad de vida. En esta misma línea de pensamiento, tenemos los invaluable aportes de Csikszentmihalyi (2021) en su idea de *fluir*, mediante la cual configura una psicología de la felicidad.

Estos mecanismos que detonan y generan la idea del bienestar y felicidad, pueden ser comprendidos con una mayor claridad, si nos acercamos a la obra de Damasio (2019a, 2019b), quien aborda el tema del sentir, el saber, y la sensación de lo que ocurre, demostrando las relaciones complejas entre el cuerpo y la emoción en la construcción de la conciencia, para generar alegría, sosiego y felicidad o dolor y sufrimiento. En este sentido es interesante, original y disruptivo el abordaje de Wolynn (2022), quien con la metáfora de “este dolor no es mío”, nos enseña a identificar y resolver los traumas familiares heredados.

También son muy valiosos los aportes de Emmons (1987) sobre la psicología de las preocupaciones, y la relación entre la motivación y la espiritualidad en el desarrollo de la personalidad, así como las aportaciones de Salovey y Mayer (1990) acerca de la inteligencia emocional y su relación con la imaginación y la cognición en la configuración de la personalidad. Y finalmente, Gross (2002) explora cómo las emociones pueden ser reguladas a lo largo del tiempo, incluyendo cómo las emociones pueden ser anticipadas, mitigadas y atenuadas después de haber ocurrido.

Bases biológicas, filosóficas y neurocientíficas

Ahora bien, un proyecto con estas características debe desplegarse desde un enfoque sistémico, holístico y configuracional, que tenga en cuenta no solo la mirada educativa y psicológica de la gestión emocional, sino las bases y fundamentos biológicos, filosóficos y neurocientíficos. En este sentido, encontramos los hallazgos de Amen (1998), quien afirma que si cambiamos nuestro cerebro podemos cambiar nuestra vida, y propone un nuevo programa para vencer la ansiedad, la depresión, las obsesiones, la irritabilidad, la impulsividad y el nerviosismo. Asimismo, Harris (2010) considera que la felicidad es una trampa, que debemos dejar de sufrir y comenzar a vivir. En esta misma línea discursiva se inscriben los aportes de Pinker (2007) sobre el mundo de las palabras, donde hace una introducción a la naturaleza humana y Punset (2010) sobre las emociones, analizando la felicidad, el amor y el poder de la mente como las claves que mueven el mundo.

Como fundamento neurobiológico de lo anterior, Rizzolatti y Sinigaglia (2006) introducen la noción de neuronas espejo, a través de la cual develan los mecanismos de la empatía emocional; Damasio (2009, 2019a) configura una neurobiología de la emoción y los sentimientos, argumentando la relación entre la vida, los sentimientos y la creación de las culturas, el dolor y el

sufrimiento humano; y Ramachandran (2012) desentraña los misterios de la mente humana, dejándolos al descubierto, en una conversación epistémica en la que devela lo que el cerebro nos dice. En este mismo orden de ideas, se inscriben las investigaciones y trabajos de Bouchoux (2018), Barch (2018), Walker (2020) y Manes (2021), quienes hacen aportes interesantes relacionados con transformar el dolor en sabiduría con la meditación y el psicoanálisis; el poder del inconsciente en cualquier proceso humano, incluyendo la salud mental y emocional; los hallazgos y revelaciones de la nueva ciencia del sueño y cómo podemos aprovechar el acto de dormir para sanarnos emocionalmente, así como nuestra comprensión como seres humanos, de dónde venimos, quiénes somos y hacia dónde vamos, lo cual podría ser muy útil para la autogestión de las emociones y la sanación mental.

Desde esta mirada, los entrelazamientos entre las configuraciones afectivas y las cognitivas generan la emergencia de procesos que deben ser estudiados, como, por ejemplo, la relación entre los recuerdos y los sentimientos, la rememoración de sentimientos del pasado, la influencia del pasado en el futuro, la relación entre los sentimientos, los pensamientos y el vivir humano y el sueño como terapia emocional.

En estas mismas configuraciones conceptuales comprensivas, se inscriben los aportes de Ortiz (2021, 2022a) sobre las relaciones configurativas y trídicas entre el cerebro, la educación y el vivir humano, en el sentido de que cada una de estas tres configuraciones se entrelaza con las demás, formando así un entretejido complejo en el que cada una, sin determinar a la otra, influye en el establecimiento de las demás redes y entramados. De esta manera, el cerebro es la base de la educación del ser humano y su vivir cotidiano, pero la educación es el cimiento del cerebro y del vivir humano, y éste también influye en la educación y en el cerebro. Es por ello que urge/emerge un programa formativo para la potenciación de la autogestión emocional con el fin de mejorar la salud mental de los docentes, estudiantes y sus familiares, tanto en la universidad como en las instituciones educativas. Este programa formativo debe contribuir a vivir en paz, armonía y tranquilidad, de tal manera que los participantes eliminen su estrés, tristeza, depresión, angustia y ansiedad.

Desde la biología, tenemos aportes muy interesantes, polémicos y controversiales de Lipton (2015) sobre la biología de la creencia, que implica la liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros; así como la biología de la transformación de quienes se refieren a nuestro futuro positivo, y cómo llegar allí desde aquí.

La mirada filosófica sobre la autogestión de las emociones podemos encontrarla en Pigliucci (2018), quien nos demuestra cómo ser un estoico y

utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna. Asimismo, Nussbaum (2008) se refiere a la inteligencia de las emociones y a la terapia del deseo, configurando así una teoría y una práctica en la ética helenística. Y en esta misma línea argumentativa tenemos el diccionario de los sentimientos (Marina y López, 2007), así como la inmensa obra de Marina (2005, 2006, 2014), quien considera que la inteligencia ha fracasado, y que, al igual que existen varias teorías sobre la inteligencia, deberían existir teorías sobre la estupidez humana. Este autor caracteriza la anatomía del miedo, estableciendo una relación entre los miedos y el aprendizaje de la valentía. También se refiere al aprendizaje de la sabiduría (Aprender a vivir/Aprender a convivir). Configura las arquitecturas del deseo, una investigación sobre los placeres del espíritu. Además, es muy disruptivo, original y creativo el laberinto sentimental que propone, mediante un tratado de los sentimientos, a través de las más intensas cartas de amor de todos los tiempos.

Pedagogía del amor

Por otro lado, la pedagogía del amor (Ortiz, 2013) es un enfoque educativo que se centra en el desarrollo de relaciones afectivas y significativas entre los estudiantes, la familia, los maestros y el aprendizaje en sí mismo. Se basa en la idea de que el amor es esencial para el desarrollo humano y la educación, y que promueve un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo.

La pedagogía del amor se enfoca en construir un ambiente de confianza y seguridad en el aula, donde los estudiantes se sienten valorados y apoyados. Los maestros utilizan un enfoque centrado en el estudiante, y se esfuerzan por conocer a cada estudiante como un individuo único con sus propias necesidades, intereses y habilidades. El aprendizaje es visto como un proceso colaborativo en el que los estudiantes y los maestros trabajan juntos para alcanzar metas y objetivos comunes.

La pedagogía del amor se basa en la idea de que el amor es una fuerza poderosa que puede transformar vidas y comunidades, y se centra en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, tales como la empatía, la compasión y la resiliencia, así como en la construcción de relaciones saludables y significativas. El enfoque es promovido por varios autores, entre los cuales se destacan:

Paulo Freire es uno de los pensadores educativos más influyentes del siglo XX, es conocido por su libro “La educación como práctica de la libertad”

(1968), donde defiende que la educación debe estar basada en la relación dialógica entre el maestro y el estudiante, y que esta relación debe estar basada en la confianza y el amor.

La educación como práctica de la libertad, de Paulo Freire (1968), es un clásico de la pedagogía crítica que aborda el papel de la educación en la lucha por la libertad y la justicia social. El libro explora los conceptos de educación liberadora, educación crítica y liberación, y describe cómo la educación puede ayudar a liberar a la gente de la opresión y de la desigualdad. Freire propone un enfoque dialógico para la educación, en el que los educadores y los estudiantes se reúnen en un espacio democrático para compartir pensamientos, ideas y experiencias. El libro también explora temas como la deshumanización de la educación, la liberación de la memoria histórica, el lenguaje como herramienta de transformación social y la lucha contra el imperialismo cultural. La educación como práctica de la libertad ha influido a muchos educadores y filósofos sociales, y sigue siendo una contribución crucial a la discusión sobre la educación para la liberación.

Nel Noddings es una educadora y filósofa estadounidense conocida por su libro "Educating for Intelligent Belief or Unbelief" (1984), donde propone que el amor es esencial para el aprendizaje y la educación, y que los maestros deben cultivar relaciones afectuosas con sus estudiantes para promover un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo. Esta obra es una contribución clave a la literatura sobre educación y creencias, y trata sobre temas como el papel de la educación en la formación de las creencias de los individuos, la responsabilidad compartida entre educadores y estudiantes, y el concepto de libertad de pensamiento. El libro también aborda el papel de la educación en la promoción de la justicia social y el desarrollo de una conciencia crítica.

Bell Hooks es una escritora, profesora y activista estadounidense que ha escrito varios libros sobre educación y feminismo, incluyendo "Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom" (1994), donde argumenta que el amor debe ser el fundamento de cualquier práctica educativa. Esta obra es una contribución clave a la literatura sobre educación y liberación, y aborda temas como la deshumanización de la educación, la liberación de la memoria histórica, el lenguaje como herramienta de transformación social y la lucha contra el imperialismo cultural. El libro explora los conceptos de educación liberadora, educación crítica y liberación, y describe cómo la educación puede ayudar a liberar a la gente de la opresión y de la desigualdad. Pensamos que la principal opresión en el ámbito educativo es la de nuestra propia mente y las prácticas nocivas para la salud mental de los docentes, estudiantes y familiares.

Es importante mencionar que estos autores, junto con otros, como Ortiz (2013), quien escribió el libro *Pedagogía del amor y la felicidad*, han contribuido a la conceptualización y desarrollo de la pedagogía del amor, pero no necesariamente son los “autores” de esta corriente educativa, ya que el concepto de amor en la educación se ha venido desarrollando a través de la historia y en diferentes contextos culturales.

Estos aportes teóricos ofrecen una base sólida para comprender mejor la autogestión emocional y cómo puede ser aplicada en la vida y en la convivencia escolar y familiar. Sin lugar a duda, estos autores y teorías son un buen punto de partida para aprender más sobre la autogestión emocional y cómo puede ser aplicada en el vivir cotidiano y en los procesos formativos, no solo en la escuela sino también en el hogar.

Gestión de las emociones y atención plena

Como se aprecia, desde la emergencia del concepto Inteligencia Emocional han proliferado múltiples teorías, discursos y prácticas sobre cómo desplegarla a nivel personal, familiar, e incluso empresarial. Algunos autores proponen integrar la gestión de las emociones con las prácticas de la atención plena (mindfulness). Las diversas técnicas de meditación, desarrolladas por la psicología oriental, se han convertido en un tándem para la gestión emocional personal y organizacional, no solo empresarial, sino también en el ámbito de la educación, y en la formación de niños y niñas, como muy bien lo han abordado Hanh (2018).

A partir de lo anterior, creemos que es posible configurar el sosiego de manera personal, a un nivel alto de conciencia vital, y vivir en plenitud. Pensamos que la pedagogía del amor y la compasión podría ser muy útil para mejorar la salud mental de los docentes, estudiantes y sus familiares, tanto en la universidad como en la escuela, a partir de la autogestión de las emociones. Esto nos permitirá generar un modelo formativo, configurado desde las vivencias y experiencias personales de los actores sociales, a partir de las prácticas del respirar de manera atenta y consciente, el inhalar y exhalar (y contemplar la respiración), así como suspirar de manera concentrada, con mirada profunda e intuición penetrante. A este modelo le hemos denominado RIES (Respira, Inhala, Exhala y Suspira)

Lo anterior se refrenda en los aportes de Ramos-Díaz, Enríquez-Anchondo y Recondo-Pérez (2013), quienes despliegan una investigación en la que introducen la noción de Inteligencia Emocional Plena, integrando el min-

fulness y la gestión eficaz de las emociones. Este estudio analiza, a nivel teórico, cómo incorporar la práctica de la atención plena, o “mindfulness” como herramienta potenciadora de la inteligencia emocional. Los autores discuten qué es el mindfulness y sus efectos terapéuticos, y exploran la historia y el desarrollo del concepto de la inteligencia emocional. Explican cómo el integrar ambos conceptos le permite a la persona desarrollar una inteligencia emocional plena, en la cual un enfoque intencional sobre los contenidos emocionales puede llevar a una mejor comprensión y regulación de las emociones.

Por otro lado, Mestre-Navas, Gutiérrez, Guerrero y Guil-Bozal (2017), sugieren gestionar las emociones en el día a día, potenciando las positivas y controlando las negativas. Si hacemos un recorrido histórico a través de lo que ocurre cuando la gestión de emociones y sentimientos (GES) fracasa, nos daremos cuenta de lo importante que es aprender a gestionarlos para conseguir un adecuado funcionamiento personal y social. Estos autores presentan la gestión de las emociones y sentimientos como un proceso de aprendizaje. Su contenido está basado en los modelos de apreciación de las emociones. Así, explican cómo las personas podemos aprender a gestionar nuestras emociones y sentimientos, de tal manera que incluso podamos cambiar las inercias y hábitos negativos por otros positivos vinculados a un buen funcionamiento. Con un mensaje esperanzador, los autores nos muestran cómo las personas podemos aprender a desarrollar nuestra capacidad para la GES. Este modelo básicamente se basa en incrementar la percepción del control, del conocimiento emocional, de advertir cómo al tomar decisiones basadas en la información emocional correcta se puede generar un mejor funcionamiento social y entender la importancia de los componentes de la emoción como la valoración y la motivación para el florecimiento de las emociones positivas y el control de las negativas. Asimismo, Vázquez-Suárez y Sánchez-Gómez (2018) proponen desplegar la gestión de las emociones en la empresa y, en esta misma línea de pensamiento, Postigo (2019) hace aportes muy interesantes sobre la gestión profesional y emocional de equipos, y sugiere cómo conseguir un equipo de alto rendimiento y motivado.

El reto de las organizaciones actuales es el de gestionar profesionalmente equipos desde la perspectiva de su tarea, pero con igual importancia en su variable humana y emocional. Los equipos que tienen éxito son muy humanos. Es necesario, por lo tanto, tomar consciencia y gestionar las emociones y los estados de ánimo en un equipo si queremos lograr eficacia y resultados, pero también personas motivadas, satisfechas y en la medida de lo posible, felices (Postigo, 2019).

La ciencia del sosiego y el vivir en plenitud

Respecto a vivir con plenitud, sosiego y armonía, Calle (2011, 2012) configura una Ciencia del Sosiego, mediante la cual argumenta cómo celebrar la vida con plenitud. Ahora bien, ¿existe la fórmula del sosiego? Según Calle (2012), Sí, y como sucedió con la ciencia de la felicidad y la ciencia del amor, este autor hace reflexiones muy interesantes que sustentan su gran teoría del sosiego y la calma interior.

La ciencia del sosiego invita a la reflexión, pero sobre todo al cultivo de la paz interior, y procura algunas enseñanzas esenciales para vivir en el ahora y conectar con el momento presente de una forma profunda (Calle, 2012). Este autor nos guía en esta búsqueda del sosiego a través de la liberación del sufrimiento innecesario y del conocimiento de nosotros mismos y de nuestra mente. Nos ofrece la fórmula infalible para alejarnos de nuestras propias ataduras rumbo a la armonía interior.

En este mismo orden de ideas, Kiyoshi (2016) intenta demostrar cómo alcanzar el sosiego y la paz espiritual a partir de la meditación y el conocimiento interior. Es posible lograr la serenidad y la paz espiritual a través de comprender la sabiduría más allá de la mera racionalidad, a través de la experiencia del autoconocimiento interior del sujeto.

Mindfulness: práctica de la atención plena

Todos estos hallazgos se sustentan en la idea y práctica milenaria de la meditación en Oriente, que ha sido resignificada en Occidente mediante el mindfulness. Esta práctica se ha extendido en casi todos los contextos, etapas etarias y a casi todas las esferas de la sociedad, tanto en las organizaciones empresariales, como en el ámbito familiar y personal. Es tan extendida su práctica que la meditación se ha llegado a considerar como una ciencia (Kaliman, 2017). Incluso han surgido modelos de aplicación específica por género (Claire, 2017) y en una amplia diversidad de actividades humanas. Aquí se inscriben los cuentos para dormir para adultos, que incluyen historias para leer diariamente sobre meditación guiada, conciencia para principiantes, autohipnosis, ansiedad y sanación espiritual del cerebro (Holden, 2019). También es muy significativo el abordaje que se ha realizado sobre este tema aplicado a la adolescencia y a la primera infancia (Snel, 2016; Grain, 2018)

Estas investigaciones aportan técnicas y herramientas para que los niños se habitúen a otra manera de afrontar su día a día, estando más presentes en lo que ocurre en el cuerpo, en lugar de dejarse llevar innecesariamente

por lo que surge en la mente. Evitarán así que las sensaciones de estrés los desborden y aliviarán episodios de ansiedad o angustia. Se pone mucho énfasis en la concienciación del cuerpo, en el disfrute de las pequeñas cosas, en aprender a comer con los cinco sentidos, en observar la respiración o en saber cómo calmarse. En este mismo orden de ideas, Castel-Branco (2018), Adánez (2019) y Hinder, (2020) consideran que nunca es demasiado temprano para enseñarles a los más pequeños lo divertido y alegre que puede ser el yoga, que empiecen a conocer los beneficios del yoga, de la meditación y del mindfulness, considerándolo como la meditación de conciencia plena (Kavindu, 2013).

Meditación, cerebro y mente humana

Por otro lado, Goleman y Davidson (2017) también argumentan los beneficios de la meditación y revelan que la ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo, refrendando el diálogo entre el budismo y las Neurociencias, y potenciando la relación entre Cerebro y Meditación (Ricard y Singer, 2018).

Como se aprecia, la meditación de conciencia plena o mindfulness es la puerta a un genuino sosiego y bienestar. Con la práctica continuada cualquier ser humano puede disipar y disolver las emociones aflitivas; desactivar los patrones de tensión somática, descubrir hábitos negativos de pensamiento y transformar el sentido del ser y de la vida. En efecto, el mindfulness, en tanto meditación de conciencia plena, resulta una herramienta inestimable para expandir los estados de conciencia y vivir una vida plena que redunde en beneficio propio y de los demás. El mindfulness es la práctica de autorrealización que mayor crecimiento está teniendo en los últimos años.

Paradigma epistemológico y metodología

El paradigma epistemológico adecuado para el proyecto RIES depende de la perspectiva teórica y metodológica que se adopte para abordar el problema. En general, se puede considerar un enfoque constructivista o sociocrítico, que valora la subjetividad y la participación activa de los sujetos en el proceso de aprendizaje y desarrollo de habilidades emocionales.

Otra opción es un enfoque basado en las neurociencias y la psicología positiva, que se centra en la comprensión de los procesos biológicos y cognitivos relacionados con las emociones y en la promoción de estrategias de regulación emocional positivas.

En cualquier caso, es importante tener en cuenta la interrelación entre la autogestión emocional y los contextos sociales, culturales y educativos, así

como la necesidad de considerar un enfoque interdisciplinario que incluya la participación de expertos en áreas como la educación, la psicología, la sociología y las neurociencias.

El Proyecto RIES utiliza diversas estrategias y métodos de investigación para mejorar la salud mental de docentes, estudiantes y sus familiares, basándose en la pedagogía del amor y la compasión y buscando configurar el sosiego y vivir en plenitud.

Para desarrollar un programa formativo en autogestión emocional y bienestar para profesores, estudiantes y sus familiares, basado en la pedagogía del amor y la compasión, los métodos y estrategias de investigación del Proyecto RIES podrían incluir:

Encuestas y cuestionarios, para recopilar información cuantitativa sobre las opiniones, actitudes y comportamientos de la comunidad educativa en relación con la salud mental, sobre las emociones, el comportamiento y las actitudes de los participantes, y para evaluar el nivel de conocimiento y práctica de la autogestión de las emociones en los docentes, estudiantes y padres de familia, así como evaluar el nivel de autoconciencia emocional, la regulación emocional y la gestión del estrés.

Entrevistas individuales y en grupo, a docentes, estudiantes y sus familiares, para conocer sus percepciones, experiencias y necesidades relacionadas con la salud mental, así como recopilar información detallada sobre las experiencias y perspectivas de los participantes, y para obtener información detallada sobre la percepción de los estudiantes y padres de familia sobre la importancia y efectividad de la autogestión de las emociones.

Grupos focales y de discusión: Se reúnen grupos de docentes, estudiantes y familiares para discutir y reflexionar sobre temas específicos relacionados con la salud mental, con el fin de evaluar las necesidades, desafíos y prioridades emocionales del público objetivo, y para evaluar la percepción y experiencia de los participantes sobre la implementación del programa formativo y sus resultados.

Análisis de documentos: Se revisan documentos relevantes como planes de estudio, políticas educativas y materiales didácticos para comprender cómo se aborda el tema de la salud mental en la educación.

Observación participante: Los investigadores participan activamente en las actividades y eventos de la comunidad educativa para comprender mejor las situaciones y procesos que se desarrollan. Es muy útil para observar las interacciones y comportamientos de los participantes en situaciones reales,

y para evaluar el comportamiento y las habilidades emocionales antes y después de la implementación del programa formativo.

Revisión de la literatura y estudios de investigación relacionados con las emociones, el estrés y la resiliencia para identificar enfoques basados en evidencia y prácticas que se puedan adaptar o integrar en el programa de formación.

Colaboración con expertos en psicología, educación y otros campos relacionados para desarrollar un plan de estudios completo y adaptado que aborde las necesidades y objetivos específicos del público objetivo.

Utilización de técnicas formativas como conferencias, discusiones en grupo, juegos de rol y ejercicios reflexivos para mejorar el compromiso y promover la auto-reflexión y la conciencia.

Incorporación de la atención plena, la compasión y otras prácticas contemplativas para cultivar la regulación emocional, la empatía y el comportamiento prosocial.

Es importante utilizar una combinación de técnicas e instrumentos para obtener una visión más completa y precisa del impacto del programa formativo. En conjunto, estas estrategias y métodos de investigación permiten al Proyecto RIES obtener información detallada y significativa sobre la salud mental de la comunidad educativa y desarrollar intervenciones efectivas para mejorarla.

El Proyecto RIES podría adoptar un enfoque interdisciplinario y participativo que involucre una amplia gama de partes interesadas (por ejemplo, académicos, profesionales y miembros de la comunidad) y fomente la retroalimentación y la evaluación continua para garantizar la eficacia y relevancia del programa de formación. En este sentido será muy útil el despliegue de los fundamentos de la etnometodología, de la investigación-acción participativa (como enfoque colaborativo en el que se involucra a la comunidad educativa en la identificación de problemas y en la definición de soluciones), así como de las acciones/huellas del Hacer Decolonial (reflexionar configurativo, contemplar comunal y conversar alterativo), basadas en la Altersofía, opción decolonial ampliamente argumentada y desplegada en los procesos educativos (Ortiz, Arias y Pedrozo, 2018, 2019; Ortiz y Arias, 2019; Ortiz, Maloof y Mejía, 2021; Ortiz, 2022b)

El aporte del proyecto RIES a la iniciativa de mejorar la salud mental de los actores educativos puede ser valorado a través de varios resultados medibles, incluyendo la reducción del estrés, la mejora en la calidad de vida, el desarrollo de habilidades de autogestión emocional y la mejora en el rendimiento académico.

Estos aspectos pueden tener un impacto positivo en la vida de las personas que participan en el proyecto, y pueden ser evaluados a través de diversos indicadores, procedimientos y métodos.

Como se aprecia, el impacto potencial que puede generar el Proyecto RIES es significativo, ya que la salud mental es un aspecto fundamental para el bienestar y la calidad de vida de las personas. El proyecto es fundamental para el bienestar de las personas que lo implementan, esperándose una serie de cambios positivos en su vida.

Es evidente que, si los estudiantes y docentes se sienten apoyados y valorados por la universidad, es posible que se sientan más comprometidos con su institución y su comunidad. Esto podría contribuir a crear una cultura de compromiso y colaboración en la universidad y en la sociedad en general.

El proyecto RIES está diseñado para ayudar a los estudiantes, docentes y sus familiares a gestionar sus emociones de manera efectiva y saludable, lo que podría contribuir a reducir los niveles de estrés, ansiedad y otros problemas emocionales que puedan afectar su bienestar. Asimismo, si los estudiantes y docentes se sienten mejor emocionalmente, es posible que puedan desempeñarse mejor en sus actividades académicas y laborales. Esto podría tener un impacto positivo en la calidad de la educación y en la productividad de la universidad.

Por otro lado, si las personas aprenden a gestionar sus emociones de manera saludable, es posible que se reduzcan los niveles de violencia y conflicto en la comunidad universitaria y en la sociedad en general. Esto podría tener un impacto positivo en la convivencia y la paz social.

El proyecto RIES puede generar un impacto positivo significativo en la salud mental y el bienestar de la comunidad universitaria y en la sociedad en general, contribuyendo así al desarrollo humano sostenible y al progreso del país. Estos aspectos pueden tener un impacto positivo en la vida de las personas que participan en el proyecto, y pueden ser medidos y evaluados a través de diversos indicadores y métodos.

Mediante este proyecto se busca generar un Modelo Formativo de Autogestión de las emociones para mejorar la salud mental de los docentes, estudiantes y sus familiares, a partir de la configuración del sosiego y vivir en plenitud, basado en la pedagogía del amor y la compasión, que permita aumentar la satisfacción y el bienestar emocional de los actores educativos.

Referencias

- Adánez, A. C. (2019). *Tú Eres un Cielo Azul*. Barcelona: Kairós.
- Amen, D. G. (1998). *Cambia tu cerebro, cambia tu vida*. Nuevo programa para vencer la ansiedad, la depresión, las obsesiones, la irritabilidad, la impulsividad y el nerviosismo. México: Editorial Sirio.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barch, J. (2018). *¿Por qué hacemos lo que hacemos? El poder del inconsciente*. Bogotá: Penguin Random House.
- Baumeister, R. F., y Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bouchoux, J-Ch. (2018). *Por los caminos de Buda y Freud. Transformar el dolor en sabiduría con la meditación y el psicoanálisis*. Barcelona: Arpa y Alfil.
- Calle, R. (2011). *Vivir con plenitud, sosiego y armonía*. Madrid: Editorial Ariel.
- Calle, R. (2012). *La Ciencia del Sosiego. Cómo celebrar la vida con plenitud*. Madrid: Ediciones B.
- Castel-Branco, I. (2018). *Respira*. USA: Akiara Books.
- Claire, V. B. (2017). *Mindfulness Para las Mujeres: Estructura tu Mente, Simplifica tu Vida y Encuentra tiempo para ti misma*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2021). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Cyrlunik, B. (1999). *La resiliencia: cómo superar las adversidades de la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2000). *Resiliencia: la construcción de un mundo mejor*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2002). *El encantamiento del mundo*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas. Volver a la vida después de un trauma*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2006). *El amor que nos cura*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2007). *De cuerpo y alma. Neuronas y afectos: la conquista del bienestar*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2008). *La maravilla del dolor*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2011). *Los patitos feos. La resiliencia "una infancia infeliz no determina la vida"*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2013). *Sálvate. La vida te espera*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2015). *Resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- Damasio, A. (2009). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Damasio, A. (2019a). *El extraño orden de las cosas. La vida, los sentimientos y la creación de las culturas*. Bogotá: Planeta Destino.
- Emmons, R. A. (1987). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Freire, P. (1968). *La educación como práctica de la libertad*. México: Siglo XXI.
- Goleman, D. (1995a). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam.
- Goleman, D. (1995b). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2015). *La fuerza de la compasión. La enseñanza del Dalai Lama para nuestro mundo*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2022a). *El punto ciego*. Bogotá: Penguin Random House.

Ortiz O, A. (2025). Modelo formativo de autogestión emocional para el cuidado de la salud mental, basado en la pedagogía del amor y la compasión: un objeto de estudio imprescindible en el escenario postpandemia. *Plumilla Educativa*, 34 (1) 1-22 p.

DOI: <https://doi.org/10.30554/pe.34.1.5333.2025>

- Goleman, D. (2022b). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Bogotá: Penguin Random House.
- Goleman, D. y Davidson, R. J. (2017). *Los beneficios de la meditación. La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. y Davidson, R. J. (2018). *Rasgos alterados: la ciencia revela cómo la meditación transforma la mente, el cerebro y el cuerpo*. México: Penguin Random House.
- Goleman, D., Kaufman, P. y Ray, M. (2022). *El espíritu creativo*. Bogotá: Penguin Random House.
- Grain, H. (2018). *Beni y Bela Meditan. Mindfulness para niños*. Barcelona: Kairós.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 11(3), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00199>
- Hanh, N. (2018). *Plantando semillas, la práctica del mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.
- Harris, R. (2010). *La trampa de la felicidad. Deja de sufrir, comienza a vivir*. Barcelona: Planeta.
- Hinder, S. J. (2020). *La Ballena. Yoga Para Pequeñines*. Barcelona: Kairós.
- Holden, L. (2019). *Cuentos para dormir para adultos. Nueve historias para leer diariamente sobre meditación guiada, conciencia para principiantes, autohipnosis, ansiedad y sanación espiritual del cerebro*. USA: Independently Published.
- Hooks, B. (1994). *Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom*. New York, NY: Routledge.
- Kaliman, P. (2017). *La ciencia de la meditación. De la mente a los genes*. Barcelona: Kairós.
- Kavindu. (2013). *Mindfulness. La meditación de conciencia plena*. Barcelona: Kairós.
- Kiyoshi, H. (2016). *Zen: Cómo alcanzar el sosiego y la paz espiritual a partir de la meditación y el conocimiento interior*. Barcelona: Editorial Kailas.
- Krishnamurti. (2012). *Sobre la educación*. Barcelona: Kairós.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder [1][2]*. New York, NY Guilford Press.
- Lipton, B. (2015). *La biología de la creencia. La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Madrid: Gaia.
- Manes, F. (2021). *Ser humanos. De dónde venimos. Quiénes somos. Hacia dónde vamos*. México: Paidós.
- Marina, J. A. (2005). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J. A. (2006). *Aprender a convivir*. Barcelona: Ariel.
- Marina, J. A. (2007). *Las arquitecturas del deseo. Una investigación sobre los placeres del espíritu*. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J. A. (2014). *Los miedos y el aprendizaje de la valentía*. Barcelona: Ariel.
- Mestre-Navas, J. M.; Gutiérrez, J. M.; Guerrero, C. y Guil-Bozal, R. (2017). *Gestión de Emociones en el día a Día: Potenciamos las Positivas y Controlemos las Negativas*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Noddings, N. (1984). *Educating for Intelligent Belief or Unbelief*. New York, NY: Routledge.
- Nussbaum, M. (2008). *Paisajes del pensamiento. La inteligencia de las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Ortiz, A. (2013). *Pedagogía del amor y la felicidad*. Bogotá: Ediciones de la U.

- Ortiz, A. (2021). *¿Cómo vivir en paz, armonía y tranquilidad? Elimina tu estrés, tristeza, depresión, angustia y ansiedad*. Barcelona: Editorial Académica Española.
- Ortiz, A. (2022a). *Cerebro, educación y vivir humano. Cómo potenciar la inteligencia y las emociones*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Ortiz, A. (2022b). *Decolonizar las ciencias sociales: altersofía y hacer decolonial. Utopía y Praxis Latinoamericana*, 27(98).
- Ortiz, A. (2023). *Pedagogía, Currículo y Didáctica después de la Pandemia. ¿Cómo formar, enseñar y evaluar en el siglo XXI?* Bogotá: Ediciones de la U.
- Ortiz, A., Arias, M. I. y Pedrozo, Z. (2018). *Decolonialidad de la educación. Emergencia/Urgencia de una pedagogía decolonial*. Santa Marta: Editorial Unimagdalena.
- Ortiz, A., Arias, M. I. y Pedrozo, Z. (2019). *Pensamiento decolonial y configuración de competencias decoloniales*. *Ensayos Pedagógicos*, 14(1), 203-233.
- Ortiz, A., Maloof, A. G., & Mejía, H. (2021). *Decolonizar las ciencias de la educación: pedagogía, altersofía y hacer educativo decolonial*. *Revista Boletín Redipe*, 10(12), 58-87.
- Ortiz, A., y Arias, M. I. (2019). *Hacer decolonial: desobedecer a la metodología de investigación*. *Hallazgos*, 16(31), 147-166.
- Pigliucci, M. (2018). *Cómo ser un estoico. Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna*. Barcelona: Planeta.
- Pinker, S. (2007). *El mundo de las palabras. Una introducción a la naturaleza humana*. Barcelona: Paidós.
- Postigo, I. (2019). *Gestión Profesional y Emocional de Equipos. Cómo Conseguir un Equipo de Alto Rendimiento y Motivado*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Punset, E. (2010). *Viaje a las emociones. Las claves que mueven el mundo: la felicidad, el amor y el poder de la mente*. Barcelona: Destino.
- Ramachandran, V.S. (2012). *Lo que el cerebro nos dice. Los misterios de la mente humana al descubierto*. Barcelona: Paidós.
- Ramos D, N. S.; Enríquez-Anchondo, H. A. y Recondo-Pérez, O. V. (2013). *Inteligencia Emocional Plena: Mindfulness y la Gestión Eficaz de las Emociones*. Barcelona: Kairós.
- Ricard, M. y Singer, W. (2018). *Cerebro y Meditación. Diálogo entre el budismo y las Neurociencias*. Barcelona: Kairós.
- Rizzolatti, G. y Sinigaglia, C. (2006). *Les neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Snel, E. (2016). *Respirad: Mindfulness Para Padres con Hijos Adolescentes*. Barcelona: Kairós.
- Vygotsky, L. S. (1981). *Pensamiento y Lenguaje*. Barcelona: Paidós.
- Walker, M. (2020). *¿Por qué dormimos? La nueva ciencia del sueño*. México: Paidós.
- Wolynn, M. (2022). *Este dolor no es mío. Identifica y resuelve los traumas familiares heredados*. Madrid: Gaia.

