

LA EMOCIÓN.

Revista Máster de Educación Especial.

Edición: Esther Fernández Serrano

Resumen: A lo largo de las siguientes páginas se presentará una revisión bibliográfica del concepto de emoción y sus diferentes aspectos fundamentales así como la presentación de una serie de artículos relacionando este concepto con las dificultades de aprendizaje para así comprender mejor la importancia de las emociones no sólo en el día a día, sino también en el aprendizaje de las personas sin olvidar a aquellas que presentan dificultades en el aprendizaje.

Palabras clave: emoción, trastorno de aprendizaje, estado emocional, tipos de emociones.

1. DEFINICIÓN.

No existe una única definición para el concepto de emoción, por lo que se ha llevado a cabo una revisión literaria de diferentes fuentes para crear una definición que incluya conceptos pertenecientes a todas estas.

Entre las definiciones de emoción se han destacado las presentadas a continuación:

- “La emoción es una respuesta del organismo ante determinados estímulos del medio ambiente” (William James, 1884).
- La emoción cuenta de dos acepciones. La primera, un fenómeno interno y personal difícil de comunicar a terceros por tratarse de algo subjetivo propio de la persona; la segunda como un fenómeno externo y de carácter conductual que sirve de señal a otros miembros de la misma especie o a aquellos con los que la persona mantiene una relación (Delgado y Mora, 1998).

REV: Máster Educación Especial.
Noviembre 2016, Nº7, Vol. 13

- Las emociones son parte de un sistema cerebral que ayuda a distinguir los diferentes estímulos como de recompensa o de castigo. Se trata, por tanto, de una interfase entre los estímulos y las conductas (Rolls, 1999).
- “La emoción es una experiencia afectiva, en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo” (Chóliz Montañéz, 2005).

Usando como base las definiciones presentadas anteriormente se ha llevado a cabo una definición propia para este concepto: Estado afectivo agradable o desagradable que experimentan las personas a lo largo de toda su vida. Se trata de un estado de carácter subjetivo producido por cambios en el ambiente y relacionado directamente con las experiencias vividas por una persona. Puede tratarse de un fenómeno externo y conductual con función adaptativa.

2. FASES QUE ATRAVIESA.

La emoción pasa por un cambio, al cual se hace alusión al hablar de la existencia de fases. Ante la vivencia de una situación determinada, la persona sufre diferentes estados de ánimo que tendrá que ir superando para que el cambio sea aceptado de forma positiva y constructiva. Hay que resaltar que cualquier cambio es progresivo y siempre cuenta con una serie de fases sucesivas, las cuales llevan consigo una emoción predominante que la distingue del resto (Choliz, 2005; Muñoz Vega, 2007).

- **Presentimiento (emoción: preocupación).**
Es una fase que no existe en todos los casos. Durante esta fase se llevan a cabo conjeturas donde la persona desconoce exactamente qué sucederá a continuación.

- **Shock (emoción: miedo).**
Durante esta fase la persona es consciente del cambio pero desconoce cómo actuar.
- **Resistencia (emoción: enfado).**
La persona muestra una resistencia ante el cambio y los hechos que se producen. Se trata de un mecanismo de autodefensa ante una situación inesperada.
- **Aceptación racional (emoción: frustración).**
La persona comienza a ser consciente de la necesidad del cambio. La persona sufre desorientación y se encuentra frustrada. Durante esta fase es frecuente la aparición de deseos de volver atrás.
- **Aceptación emocional (emoción: nostalgia).**
La persona se encuentra en el punto crítico del cambio donde asimila que no existe posibilidad de volver atrás. En esta fase el estado de ánimo se encuentra más bajo y predomina el recuerdo de cómo eran las cosas en el pasado. Aparece la confianza hacia la nueva situación.
- **Apertura (emoción: curiosidad y entusiasmo).**
La persona deja atrás el pasado y muestra entusiasmo ante lo que está por venir, identificándolo como una realidad positiva.
- **Integración (emoción: confianza).**
La persona ha superado el resto de fases previas mostrando seguridad y control emocional. Esto conlleva un resultado satisfactorio que le proporciona herramientas para enfrentarse a situaciones futuras que conlleven un cambio.

3. ESTADO EMOCIONAL.

El estado emocional es la reacción producida de manera automática ante determinadas circunstancias, tratándose de estados momentáneos o permanentes tanto en duración como en intensidad. Estos estados forman parte de la persona condicionan sus acciones y decisiones (Cañamero, 2012).

Este mismo autor defiende que el ser humano se encuentra inmerso en algún estado emocional en todo momento aunque no sea plenamente consciente de ello, lo que hace que se perciba la realidad de una determinada manera con pensamientos, juicios o acciones. Estos estados emocionales dependen de factores como: estación del año, clima, día de la semana u hora del día. Pero a su vez se encuentran condicionados por el entorno de la persona y la actitud personal de esta hacia los hechos (aceptación o negación).

4. REACCIÓN EMOCIONAL.

La Real Academia Española (R.A.E., 2014) comprende la reacción emocional como “forma en que alguien o algo se comporta ante un determinado estímulo”, considerando pues que una reacción emocional es una forma de comportamiento ante un estímulo basada siempre en el componente emocional.

5. AFECTO.

Según la Academia Gauss (s.f.) se trata de un aspecto de la emoción consciente y subjetivo, como puede ser la tristeza, la alegría o la cólera. Watson, Clark y Tellegen (1998, en Chorot, et. al, 1999) diferencian entre la existencia del afecto positivo y el afecto negativo:

- **Afecto positivo:** Muestra el punto hasta el cual la persona se siente entusiasmada o activa, mostrando síntomas de energía y participación.

- **Afecto negativo:** Refleja la dimensión general de desinterés y participación desagradable que incluye variedad de estados emocionales como pueden ser la ira, la tristeza, la culpa, el miedo o el nerviosismo.

6. ESTADO DE ÁNIMO.

La Academia Gauss (s.f.) define el estado de ánimo como una emoción generalizada y resistente al paso del tiempo que influye en cómo la persona percibe el mundo que le rodea. Entre los ejemplos al estado de ánimo destacan la depresión, la alegría o la ansiedad.

Existen varios tipos de estados de ánimo:

- **Disfórico:** Estado de ánimo negativo, como la tristeza o la ansiedad.
- **Elevado:** Estado de ánimo exageradamente positivo, de bienestar desmesurado, como la euforia o la alegría.
- **Eutímico:** Estado de ánimo considerado como “normal”.
- **Expansivo:** Estado de ánimo en el que la persona se muestra incapaz de controlar la expresión de sus propios sentimientos.
- **Irritable:** Estado de ánimo susceptible en el que la persona entra en cólera con facilidad.

7. SENTIMIENTO.

Neurowikia (s.f.) describe el sentimiento como un componente que conforma la respuesta emocional, constituyendo así la parte de las reacciones emocionales en las que existe una reflexión consciente para, seguidamente, proporcionar una etiqueta o asignar un nombre a dicha emoción. Estos sentimientos son los pensamientos sobre las emociones, el procesamiento consciente de estas.

8. TIPOS DE EMOCIONES.

Una emoción no es algo que las personas aprendan con el paso del tiempo, sino que es una característica innata en cada ser humano

(Gallego, González y Vivas, 2007), por lo que son comunes en todas las personas aunque las reacciones no lo sean.

Existen diferentes clasificaciones de las emociones y, por el momento, no existe un consenso en su clasificación, pero se ha considerado adecuado clasificarlas en emociones primarias (o básicas), secundarias y de carácter social.

- **Emociones básicas o primarias.**

Existen una serie de emociones básicas, las cuales se diferencian del resto por iniciarse de manera automática una vez es percibido el estímulo y duran poco tiempo. Según Fernández – Abascar, Martín y Domínguez (2001) y Evans (2002) estas emociones son:

	Producida por...	Da lugar a...
Felicidad.	Vivencias positivas o placenteras.	Empatía, rendimiento, solución de problemas, creatividad, memorización, aprendizaje.
Tristeza.	Vivencias positivas o no placenteras, como el fracaso, la decepción, el dolor físico o psicológico, la separación o la pérdida.	Pérdida de atención, problemas sociales, soledad.
Ira.	Situaciones injustas que producen una búsqueda desesperada de solución, la cual tiende a ser inmediata.	Autodefensa, rabia, irritación, frustración, hostilidad.

Asco.	Vivencia u observación de situaciones, personas o cosas desagradables a juicio de la persona.	Desagrado, rechazo, repulsión, alejamiento.
Miedo.	Creencia de la existencia de algún peligro actual o futuro. Suele producirse por creer que en un futuro puede producirse un daño físico o psicológico.	Nerviosismo, preocupación, pérdida de control.
Sorpresa.	Un suceso imprevisto o extraño que provoca en la persona para actuar de manera inmediata ante lo inesperado.	Preparación eficaz, toma de decisiones.

- **Emociones secundarias.**

Fernández – Abascar, Martín y Domínguez (2001) y Evans (2002) consideran que las emociones secundarias son la hostilidad, la ansiedad, el amor y el cariño, pues son emociones que derivan directamente de las emociones básicas o primarias.

- **Emociones sociales.**

Evans (2002) considera que las emociones sociales son aquellas que surgen en la interacción social de la persona con una o más personas. Las emociones sociales según este autor son:

- Vergüenza.
- Desprecio / Odio.
- Culpa.
- Orgullo.

- Simpatía.
- Comprensión.
- Amor propio / Dignidad.
- Indignación.
- Admiración.
- Envidia.
- Congratulación.
- Crueldad.

9. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES.

Las emociones tienen una serie de funciones que permiten al sujeto la ejecución de ciertas conductas. Las funciones son las siguientes (Chóliz, 2005):

- **Adaptativas:**

Encargadas de llevar a cabo la conducta exigida dependiendo del ambiente y el contexto en el que se encuentre la persona para conseguir alcanzar el objetivo marcado. Tiene una relación directa con la adaptación al medio y a la sociedad.

- **Sociales:**

Las emociones permiten a las personas predecir el comportamiento asociado a ellas, lo cual es necesario en cualquier proceso y relación social. A su vez, ayudan en la interacción social, en la comunicación de estados de ánimo y en el control de la conducta ajena.

A su vez, existe la inhibición de las emociones, la cual permite que no existan actitudes de evitación o confrontación y a su vez evita que estas emociones afecten a las relaciones sociales y a su correcto funcionamiento.

- **Motivacionales:**

La emoción y la motivación se encuentran estrechamente conectadas. La emoción se encarga de provocar una conducta

motivada y al tener una función adaptativa, permite acercar o evitar un conducta motivada al objetivo en función de las características de dicha emoción. Por tanto, la emoción puede ser determinante en la aparición de la conducta de motivación, guiándola hacia un objetivo y hacer que este se cumpla.

10. EFECTOS DE LAS EMOCIONES.

Las emociones ejercen una gran influencia en la conducta tanto de animales como personas y afectan directamente en las decisiones que toma cada individuo (Lindenfield, 1998), a su vez, existe el control de estas emociones, conocido como autocontrol (Fodor, 2011) y el efecto positivo o negativo que estas emociones puedan tener en las relaciones sociales de cada persona (Lindenfield, 1998).

11. ANSIEDAD Y ESTRÉS.

La ansiedad es considerada como un mecanismo de adaptación natural que permite al individuo encontrarse en estado de alerta ante diferentes sucesos, la cual permite a la persona encontrarse en estado de concentración que permite afrontar retos. A su vez, esta ansiedad tiene su parte negativa al volverse desproporcionada haciendo que el individuo se sienta paralizado o indefenso y su funcionamiento psicosocial y fisiológico se paralice. (Unidad Editorial El Mundo, 2015).

Por otra parte Vorvick (2014) habla del estrés como un sentimiento que abarca tanto tensión física como emocional y que es el resultado de las reacciones del organismo ante un desafío. El estrés proviene de situaciones y pensamientos de frustración, furiosa o nerviosismo que en ocasiones puede resultar positivo.

La diferencia entre ansiedad y estrés señalada por Vorvick (2014) es precisamente que el estrés está causado por un factor estresante mientras que la ansiedad proviene del estrés que continua tras la desaparición de dicho factor estresante. A pesar de ser palabras que en ocasiones se usan como sinónimos (Baeza, 2014), no lo son, pues el

REV: Máster Educación Especial.
Noviembre 2016, N°7, Vol. 13

estrés es un concepto amplio de adaptación al medio mientras que la ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza.

12. TIPOS DE ESTRÉS: CARACTERÍSTICAS Y CONSECUENCIAS.

Tipo de estrés.	Características.	Consecuencias.
Agudo.	Producido de manera inmediata e intensa por presiones ambientales o ideas futuras de peligro.	Estimulación en exceso.
Episódico.	Se trata de un estrés agudo por periodos.	Brusquedad, irritabilidad, prisa, hostilidad.
Crónico.	Estrés mantenido por largos periodos de tiempo sin solución aparente.	Suicidio, cáncer, crisis nerviosas.

El-Sahili (2010)

13. CORRELATO NEUROBIOLÓGICO DE LA EMOCIÓN.

Según Neurowikia (2016) la emoción está relacionada con el cerebro paleomamífero, es decir, con el cerebro emocional o límbico. Este cerebro comprende el conjunto de estructuras conocidas como sistema límbico que sustentan la mayoría de los fenómenos emocionales.

La principal función de esta estructura es la integración de la experiencia actual y reciente con los instintos básicos activados por el cerebro reptil. De esta forma, se obtiene un mecanismo de supervivencia menos autónomo que se activa por estímulos ambientales y libera al organismo de los instintos estereotipados, dotándolo así de una mayor capacidad de interacción con el medio.

Seguidamente se presentarán de manera esquemática algunas de las funciones vinculadas a las reacciones emocionales que cumplen las estructuras principales de este limbo:

- **Núcleo amigdalino:**
Regula la conducta emocional innata y es la base de respuestas y aprendizajes emocionales. Está directamente relacionado con las emociones negativas como el miedo y las conductas agresivas.
- **Hipotálamo:**
Principal conexión con el sistema nervioso autónomo, con el sistema endocrino y los centros troncocefálicos. Se trata del rector de las expresiones motoras emocionales básicas.
- **Hipocampo:**
Principal estructura asociada al aprendizaje y la memoria espaciotemporal. Actúa en el condicionamiento contextual principalmente.
- **Área septal:**
Vinculada al reforzamiento de conductas de supervivencia, la motivación sexual, el cuidado de la descendencia...
- **Núcleo anterior del tálamo:**
Principal distribuidor de la información que deriva de los estímulos emocionales hacia la corteza ventromedial prefrontal y hacia las estructuras subcorticales como el hipocampo y la amígdala.
- **Circunvolución cingulada:**
Zona de integración de la información emocional con la cognoscitiva. Se relaciona con la atención, la anticipación, la monitorización de acciones que median reforzadores negativos y la modulación de estados cognitivos y afectivos.

REV: Máster Educación Especial.
Noviembre 2016, Nº7, Vol. 13

La amígdala es el núcleo cerebral de las emociones, la cual juega un papel central en las reacciones emocionales básicas. La amígdala implementa respuestas rápidas e inconscientes, poco precisas y eficaces. Está formada por los núcleos corticomediales (que reciben información olfativa), los núcleos basolaterales (que reciben información visual, auditiva, gustativa y táctil) y el núcleo central (que coordina la información que da lugar a las respuestas emocionales automáticas, endocrinas y conductuales).

14. SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE COLABORAN.

Entre las sustancias químicas que colaboran en el proceso emocional se ha querido destacar la oxitocina producida por el cerebro y la noradrenalina producida en los riñones.

15. LIMITACIÓN EMOCIONAL.

Las emociones cuentan con limitaciones, especialmente en lo referente al tiempo de funcionamiento. La emoción, como se ha visto previamente, cuenta de varias fases, las cuales se suceden de manera casi inmediata y a gran velocidad. Una vez la emoción ha desaparecido, el individuo mantiene el estado emocional, el cual sí es más duradero en el tiempo.

16. PRUEBAS O CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN EMOCIONAL

Prado (2014) explica cómo se deben diseñar las pruebas de medición emocional. Considera que deben diferenciarse dos aspectos, los cuales se presentan a continuación:

- **Medición.**
Proceso de observación en condiciones controladas, el cual debe permitir a los profesionales cuantificar características y evaluaciones objetivas. Esta medición permite atribuir valores a las variables, establecer y cuantificar relaciones.

- **Construcción y adaptación de un cuestionario.**

Se tiende a evaluar ámbitos no observables de manera directa, como pueden ser actitudes o manifestaciones verbales. Por tanto, es imprescindible conocer:

- El objetivo de la evaluación.
- Los constructos que van a evaluarse.
- El tipo de población a la que va dirigida.
- El tipo de preguntas a diseñar.
- El número de preguntas a diseñar.
- El formato de respuesta.
- El soporte.
- Las instrucciones que deben ser claras.

A continuación, se presentan una serie de pruebas de evaluación emocional presentados por el mismo autor en uno de sus trabajos:

- **Cuestionario de conciencia emocional (EAQ).**

Su objetivo es diferenciar emociones, compartir emociones de manera verbal, mostrar las emociones, tomar conciencia corporal de las emociones y tener estas en cuenta para poder analizarlas.

- **Cuestionario de estados de ánimo (MOOD).**

Su objetivo es descubrir la mayor o menor presencia de cada estado de ánimo (felicidad, enfado, tristeza y miedo) del individuo.

- **STAI.**

Cuestionario de ansiedad del rasgo – edad para niños de entre 9 y 15 años. Mide tanto la ansiedad transitoria como la generalizada.

- **CECAD.**

Cuestionario educativo – clínico que mide la ansiedad y la depresión a niños mayores de 7 años. Mide ansiedad, depresión, irritabilidad, inutilidad y problemas de pensamiento.

17. ARTÍCULOS RELACIONADOS.

- Albornoz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *Artículos arbitrados*, 44, 67-73.

Este artículo trata de cómo influyen las emociones en el aprendizaje y las diferentes teorías que hablan de ello, clarificando conceptos y cuestionándose su afectación en el proceso escolar. Centrándose en la música y la musicoterapia como herramientas y metodologías para utilizar en el aula, trabajando a su vez las distintas áreas emocionales (identificarlas, manejarlas, resolviendo problemas...). Todo ello relacionado con su posible afectación en los problemas de aprendizaje.

- Jadue, J. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos*, 27, 111 - 118.

El artículo relaciona la ansiedad y sus manifestaciones en el rendimiento académico. Es decir, cómo el centro y el sistema educativo pueden generar un estado de ansiedad en los alumnos, que conlleva al fracaso escolar o bajo rendimiento escolar. Por ejemplo, hace referencia a las evaluaciones que, normalmente, son el principal foco de dicha ansiedad y que podría ser vista como una actividad más del proceso de aprendizaje. Además, por otra parte, teniendo en cuenta en la plataforma emocional en la que se encuentren afectará de manera directa en todo su aprendizaje. Por último, hace referencia a las evaluaciones

- Vilorio C.A. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Tendencias psicológicas, 10*, 107-124.

En primer lugar, se realiza una aclaración del concepto inteligencia emocional y la importancia de su trabajo en las aulas. Aprovechando de manera transversal su aplicación en relación a la multiculturalidad, desde valores a resolución de problemas. Mediante el uso de las nuevas tecnologías como recurso de trabajo para todos los conocimientos relacionados con las emociones.

- Kort,B., Picard, R.W. y Reilly R. (2001). An Affective Model of Interplay Between Emotions and Learning: Reengineering Educational Pedagogy—Building a Learning Companion. *M.I.T. Media Laboratory*.

Existe una interacción entre el aprendizaje y las emociones, pero esta interacción es mucho más compleja que lo que otras teorías previas han mencionado. Este artículo propone un modelo novedoso por el cual: a) considera la interacción de las emociones sobre el aprendizaje para b) el objetivo más práctico de elaborar modelos básicos de ordenador que reconocerán el estado afectivo del niño, y responderán de manera apropiada a estos, del tal forma que el aprendizaje procederá de manera óptima.

- Fisher, B., Allen, R. y Kose, G. (2015). The Relationship Between Anxiety and Problem-Solving Skills in Children With and Without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities, 29* (4), 439 - 446.

Este estudio compara los efectos del bajo, medio, y altos niveles de ansiedad antes de realizar el test de la resolución del problema social y no social de 45 niños con dificultades en el aprendizaje y 45 niños sin estas dificultades. El rango de edad de los participantes es desde los 9 a los 11 años. Los chicos con dificultades presentaban un rasgo de ansiedad significativamente más alto antes del test State-Trait Anxiety Inventory for Children que los chicos sin estas dificultades, y su estado de ansiedad percibido, aumenta escalonadamente durante el transcurso de la sesión de resolución de problemas. Además, no había efectos persuasivos del nivel de dificultad de aprendizaje a la hora de resolver los problemas, y los chicos con estas dificultades fueron más efectivos resolviendo problemas, que los chicos sin dificultades. Sin embargo, los resultados de la aplicación de la tarea sugieren una tendencia de la interacción entre el grupo y el nivel de ansiedad, lo cual debería ser examinado usando una muestra más amplia, mejor definida y una tarea desestructurada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Academia Gauss. (s.f.). *Diccionario de Términos de Psicología*. Obtenido de <http://www.academiagauss.com/diccionarios/diccionario.htm>

Albornoz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *Artículos arbitrados*, 44, 67-73.

Baeza, J.C. (2014). Clínica de la ansiedad. Recuperado de <https://clinicadeansiedad.com/problemas/ansiedad-y-otros/ansiedad-y-estres/>

Bligoo, pensamiento imagitavito (2007). APA Style. Recuperado el 11 de noviembre 2016, de http://manuelgross.bligoo.com/20140222-gestion-del-cambio-7-fases-de-la-reaccion-emocional-al-cambio-organizacional#.WC8Jl_nhDIX

Cañamero, R. (16 de Abril de 2012). *Estados emocionales positivos*. Obtenido de <http://www.execoach.es/estados-emocionales/>

Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Recuperado de <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Chorot, P., Joiner, T.E., Sandín, B., Santed, M. y Valiente, R. M. (1999). Escalas panas de afectivo positivo y negativo: Validación factorial y convergencia cultural. *Psicotema*, 11 (1), 37 – 51.

El-Sahili González, L. (2010). *Psicología para el docente: Consideraciones sobre los riesgos y desafíos de la práctica magisterial*. México: Universidad de Guanajato.

Evans, D. (2002). *Emoción: La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus.

Fernández – Abascar, E., Martín, M. y Domínguez, J. (2001). *Procesos psicológicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Fodor, E. (2011). *Todo un mundo de emociones*. Pirámide: España.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona. Kairos.

Jadue, J. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos*, 27, 111-118.

Kort,B., Picard, R.W. y Reilly R. (2001). An Affective Model of Interplay Between Emotions and Learning: Reengineering Educational Pedagogy— Building a Learning Companion. *M.I.T. Media Laboratory*.

Lindenfield, G. (1998). *La seguridad emocional*. Kairós: España.

Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Arbor*, 189 (759).

Neurowikia. APA Style. Recuperado el 13 de noviembre 2016, de <http://www.neurowikia.es/news>

Prado Gascó, V. J. (2014). Cómo evaluar en psicología: las emociones. En González Barrón, R & Villanueva Badenes, L. (Pirámide). *Recursos para educar en emociones. De la teoría a la acción*. (p. 59-82). Madrid: Anaya.

Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid. Mc Graw Hill.

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). Recuperado de <http://www.rae.es/>

Unidad Editorial Revistas, S.L.U. EL MUNDO. (2015). *Medicina. Salud y bienestar*. Recuperado de <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html>

Vila, J., Fernández, M. (1990). *Activación y conducta*. Madrid. Alhambra.

Viloria C.A. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Tendencias psicológicas*, 10, 107-124.

Vorvick, L.J. (2014). El estrés y su salud. Recuperado de <http://stfrancismedical.adam.com/content.aspx?productId=118&pid=5&gid=003211>

Vorvick, L.J. (2014). MedlinePlus. Información de salud para usted. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.html>