

La corporeidad de las emociones desde la gestación

The corporeality of emotions from gestation

Sandra Milena Arroyave Mora

Licenciada en Educación Física. Estudiante de Maestría en Educación, Universidad de Antioquia. Docente de cátedra Universidad de Antioquia. Correo: smilena.arroyave@udea.edu.co

Resumen

En este texto se aborda una reflexión sobre la educación emocional como aspecto que prepara al sujeto para lidiar con las transformaciones que presenta la cotidianidad, intuyendo que la percepción del sujeto es una construcción idónea, única y cuya base es la infancia. La familia cumple un papel protagónico en el proceso de formación del individuo desde el vientre materno; la madre le provee oxígeno y alimento, y aquellas sensaciones físicas asociadas a las emociones y sentimientos, son percibidas por el bebé. Los cuidadores primarios son quienes vivencian sus primeras emociones y colaboran para regularlas, y esta regulación emocional queda instaurada en el cerebro de manera inconsciente. Todo apuro es expresado con llanto, y como los bebés no tienen la capacidad de controlarse por sí mismos, los cuidadores deben buscar entender este lenguaje. El llanto está relacionado con la sensación de penuria, hambre, incomodidad, ahogo e incluso peligro, y debe ser atendida mediante acciones como cambiar el pañal, brindar alimento, arrullar, acompañar, abrazar, etc.

La educación de la primera infancia debe conceder más importancia al aspecto emocional, por lo que la presencia de una familia responsable es importante para transmitir información cultural, social, emocional y cognitiva durante esta etapa de la vida. En este sentido, en ese periodo se promueve el desarrollo corporal, mental y emocional, de tal manera que, a futuro, la expansión del entorno social a través de los amigos y nuevos lazos afectivos influyan positivamente. Se plantea una pedagogía que, a través del arte y el deporte, valore la importancia de la conciencia emocional, que radica en conocer las propias emociones y las de los demás, por medio de la autorregulación al ejercer un control dinámico sobre los estímulos del ambiente, donde se establece un grado de armonía a través de las habilidades sociales oportunas en las relaciones interpersonales y de empatía.

Abstract

This text addresses a reflection on emotional education as an aspect that prepares the subject to deal with the transformations that everyday life presents, intuiting that the perception of the subject is an ideal, unique construction whose basis is childhood. The family plays a leading role in the process of formation of the individual from the womb; the mother provides oxygen and food, and those physical sensations associated with emotions and feelings are perceived by the baby. Primary caregivers are those who experience their first emotions and collaborate to regulate them, and this emotional regulation is unconsciously established in the brain. Any distress is expressed by crying, and since babies do not have the ability to control themselves, caregivers must seek to understand this language. Crying is related to the feeling of hardship, hunger, discomfort, suffocation and even danger, and must be addressed through actions such as changing the diaper, providing food, lulling, accompanying, hugging, etc.

Early childhood education should give more importance to the emotional aspect, so the presence of a responsible family is important to transmit cultural, social, emotional and cognitive information during this stage of life. In this sense, in this period the corporal, mental and emotional development is promoted, in such a way that, in the future, the expansion of the social environment through friends and new affective ties have a positive influence. A pedagogy is proposed that, through art and sport, revalues the importance of emotional awareness, which lies in knowing one's own emotions and those of others, through self-regulation by exercising dynamic control over environmental stimuli, where a degree of harmony is established through appropriate social skills in interpersonal relationships and empathy.

Introducción

En este texto se presenta una mirada reflexiva desde tres aspectos claves en el desarrollo de los seres humanos, a saber: la importancia de la familia, la gestación y el nacimiento, y la educación emocional, la cual transversa a la vida misma.

El propósito de este escrito nace del proyecto investigativo sobre la socioemocionalidad, en el proceso académico de la Maestría en Educación, que en primera instancia me ha llevado a reflexionar sobre mi experiencia pedagógica como docente, donde he orientando prácticas de gimnasia artística y de estimulación temprana, como también cuando he sido estudiante. Esa agudeza me ha invitado a mirarme como sujeto en movimiento que se construye a partir de las interacciones que se crean con el cuerpo. En segunda instancia, ha sido un hecho motivado en el acto de la interacción con mi nieta, experiencia que me animó a promover experiencias sensibles con ella y para los recién nacidos, seres en proceso de formación con quienes se busca fortalecer los vínculos afectivos, la exteriorización de emociones, etc.

Al referirme a una experiencia corporal, vislumbro una serie de acontecimientos que me acercan al mundo subjetivo de los niños y los jóvenes, y en general de lo humano. Esto propicia un vínculo para el buen trato individual, haciendo hincapié en las vivencias y singularidades que se tejen en las maneras de descubrir el mundo desde la experiencia corporal. La forma en que se siente y se está en el mundo familiar y social, involucra no solo la transmisión permanente y actualizada de conocimientos que construyen o reconstruyen los imaginarios, que desde la docencia hacen posible poder modelar y transformar lo humano, lo que ha permitido cultivar en el educando principios y valores, buenas costumbres, motivación, creatividad, idoneidad e ilusión de empoderamiento de la vida misma en general. Es, entonces, mediante mi experiencia corporal con la gimnasia y la danza, que han sido un constructo en mi práctica pedagógica, donde me he planteado interrogantes y el deseo de resolver contradicciones internas para aportar a otros, dado que el entorno que me rodea me ha puesto a tomar una postura protagónica en los contextos sociales y corporales. Con esto infiero que, generar procesos de cambio desde el diálogo corporal y la empatía, permiten entender una parte del espectro de las relaciones humanas y su relación con las emociones.

Importancia de la familia

La familia es un grupo social en el que los seres humanos aprenden normas y convivencia para la vida en sociedad. Dichos aprendizajes permanecen en el tiempo hasta llegar a la adultez, permitiendo la conservación de expresiones de afecto que normalizan las emociones familiares y gestan una ruta para el manejo de las mismas. El *convivium* llega a representarse como una forma de ritual en el que, propiciar la reunión de los miembros de la familia, crea unas formas que enfatizan la rutina diaria y el compartir: por ejemplo, el hecho de tomar el alimento en el comedor a una hora específica, asistir a rituales espirituales y religiosos, salir de paseo, etc. Las nociones de disciplina y cuidado también son provistas desde el hogar y son prácticas que el individuo imita según su proceder y cuyo resultado es la socialización primaria. Imber-Black et al. definen el ritual como una secuencia específica de actos que

... puntúan o promueven un cambio en la vida de un individuo, una familia o un grupo social, tienen un comienzo claro, una estructura y una secuencia de acciones organizadas alrededor de un motivo; además a menudo se los ejecuta repetidamente. (1997, p.167)

El concepto de familia en Colombia ha ido cambiando con el paso del tiempo. Al respecto, Gutiérrez plantea:

... desde las diferentes regiones geográficas del país, hay mucho más que decir que lo que se había dicho hasta finales del siglo XX, dado que desde la sociología y la antropología se encontró que el concepto de familia va mucho más allá de la noción de familia nuclear que incluye el binomio padre-madre (por fuerza heterosexual) e hijos; sin embargo existen y existirán otras formas de constituir familia, basadas en realidades socio culturales, en lazos de afectividad y solidaridad, en toda suerte de decisiones personales e individuales (2019, p.140).

Hoy en día, nos encontramos en una sociedad violenta, donde la manera de educar, el nivel político y de economía han hecho más evidentes los polimorfismos en la estructura familiar, incidiendo en la aparición y características de nuevos modelos familiares, lo que conduce a un concepto de familia que divisa un tejido social diverso en los hogares, donde las normas de crianza y el manejo de las emociones son distintas. Siendo el cuerpo el contenedor del ser emocional y físico que transita en estos aprendizajes: normas, conflictos, vibraciones socioculturales, etc., se hace necesaria una educación corporal y afectiva que, como eje principal y ruta reflexiva del ser humano en su forma de comprender al otro y entenderse a sí mismo, lo lleve a descubrir el mundo que le rodea.

La gestación y el nacimiento

Todos los niños nacen siendo genios; con rapidez, sin darse cuenta, 9.999 de cada 10.000 son desposeídos de su condición de genios por los adultos.

Buckminster Fuller (Molina, 2007, p.95)

El primer espacio que habita el bebé como organismo es el útero de la madre, un entorno protector y blando, que le provee oxígeno, alimento, calidez, protección y equilibrio. En tal sentido, afirma Escallón:

... una madre que recibe caricias, que tiene un buen soporte emocional dado por su grupo social: familia, el grupo de amigos y el sistema laboral, etc., es una madre que tiene mayor posibilidad de acunar a su cría, y de brindarle un nido apropiado para que se “enraíce” en las profundidades de su nicho uterino (2007, p.49).

En este periodo, es recomendable la compañía amorosa, empática y consciente. Aunque la presencia paterna es importante para afirmar la maternidad de una forma virtuosa, no se puede desconocer una realidad creciente de madres solteras, cabeza de hogar. En este periodo, la experiencia emocional hace posible que se afiance el nido que el bebé necesita para desarrollarse, ser y sentirse protegido.

El estado mental y emocional de la mujer gestante es fundamental para una óptima evolución en las fases de desarrollo prenatal. Si bien pueden haber fluctuaciones en el estado anímico, se debe propender porque no sean de gran impacto, entendiendo que la seguridad, la confianza y el trato amoroso se vuelven los pilares del buen estado corporal de las emociones. Es cierto que este estado puede ser adquirido y mantenido en el tiempo con mayor facilidad, cuando la mujer gestante cuenta con una intimidad (núcleo familiar) que le aporte un entorno tranquilo, reconociendo, como se mencionó, la importancia de la relación y acompañamiento que ofrece el padre en esta etapa, donde el aspecto fundamental hace vital que la calidad de vida parta desde el carisma y el trato amoroso que reciba la madre, de ella misma y de los otros.

Esto entreteje la construcción y la apropiación de ser madre, como un estado vivencial que tiene una realidad interna llena de múltiples interpretaciones en las que la historia de la gestación, el nacimiento, seguido de la infancia del sujeto, deja una huella perpetua en el

desempeño de la maternidad. Es así como los cuidadores primarios han orientado sus esfuerzos vitales hacia el bebé, transformando y enfocando su objetividad y subjetividad en el sujeto *bebé*, algo que se puede evidenciar cuando, en la anamnesis de una mujer en gestación, el *¿cómo está?* termina por hacer un énfasis explícito en que la madre ha sido transpersonalizada por el bebé, que es quien debe estar en óptimo estado, implicando por tanto que si la madre está bien, el bebé también lo estará.

Los primeros episodios de estrés que sufre el bebé son transversales al estado de la madre, no solo por el significado social que tiene ella con relación a estar en gestación, sino a cómo vive, suple y atiende sus necesidades económicas implícitas en el estado óptimo y saludable de la maternidad. Al respecto, encontramos que la mayoría de las mujeres en gestación en Colombia son de escasos recursos, con bajo nivel de escolaridad y con escaso acompañamiento por parte del padre del bebé, tal como lo plantean Flórez et al.:

[...] Las condiciones socioeconómicas afectan el nivel y «timing» de la fecundidad adolescente a través de los determinantes próximos, que incluyen el inicio de las relaciones sexuales, la unión/matrimonio, el uso de contraceptivos y el aborto. Entre las condiciones socioeconómicas se han identificado, entre otros, el nivel educativo, el nivel de urbanización, el nivel de ingreso, factores familiares, factores culturales [...]. En el caso particular de Colombia, existe evidencia de importantes avances en cuanto a condiciones socioeconómicas de la población en general y de la mujer en particular que se esperaría tuvieran efectos positivos sobre la fecundidad adolescente y sus determinantes próximos: mayor permanencia en el sistema educativo, mayor nivel educativo, mayor participación laboral, mayor disponibilidad y acceso a métodos de planificación familiar, mayor nivel de urbanización, y modificaciones favorables y reflexivas en percepciones y valores sobre la maternidad y la familia [...]. Sin embargo, al mismo tiempo se han dado cambios hacia una desintegración de la familia medida en las tasas de separación/divorcio y viudez [...] que podrían de alguna manera influir en mayores riesgos de embarazo adolescente debido a factores de tipo afectivo, y/o una mayor flexibilización de los padres en el control de los jóvenes [...] (Flórez et al., 2004, p.7).

En ese sentido, Gómez y Mejía expresan:

En la actualidad el embarazo adolescente es un tema de preocupación mundial, dada la asociación que tiene con los problemas sociales, económicos, de estructura familiar, morbi-mortalidad [*sic*], entre otros. Estudios previos dan cuenta de la asociación entre el bajo nivel educativo, la presión social para iniciar la vida sexual, el consumo de sustancias psicoactivas, los problemas familiares con la incidencia de embarazo adolescente (2017, p.26).

Con estas aproximaciones se vislumbra la importancia de una maternidad consciente, entendiendo que las situaciones de riesgo determinan la vivencia de la madre en gestación, y, en consecuencia, al bebé que se está gestando. Por ello, prestar atención a los modos en que se gesta la vida desde el vientre es una forma de entender también las maneras de comportamiento y relacionamiento de los jóvenes de hoy, puesto que, como señala el médico obstetra francés M. Odent, el mundo sería otro si cambiara la forma en que nacemos (Prensa Libre, 2020). Esto no solo referido a los factores estresantes ya mencionados, sino

también a las condiciones de alumbramiento, donde la madre se enfrenta a situaciones de estrés elevado.

Sin embargo, en el parto, los conocimientos médicos han anestesiado la naturaleza mamífera del ser humano ligada al dolor físico, buscando regular y controlar el cuerpo, donde se anula o cede la potencia y voluntad de la madre para participar ella con su bebé en el nacimiento. Así, lo que debería ser un proceso de compañía, se vuelve un proceso asistido donde los fármacos y las intervenciones quirúrgicas acaparan el protagonismo y el control. Los procesos quirúrgicos, como las episiotomías o las cesáreas, ya no son realizados bajo la factibilidad existente de un alto riesgo al momento del parto, sino que son procesos normalizados para agilizar el trabajo de parto, usados a veces de manera innecesaria. Estas conductas de estrés en el momento del nacimiento pueden afectar al bebé.

Por lo anterior, se hace necesario llevar a la reflexión el rol de los profesionales de la salud en la capacidad de gestionar la atención a las madres gestantes, los partos y los programas de crecimiento y desarrollo, hacia un buen manejo de las emociones en los pacientes (madres y familias), así como se realizan otros controles especiales en programas de nutrición, pediatría, odontología, etc., también deben existir otros donde se detecten dificultades emocionales y se remita inmediatamente a especialistas en el área de la psicología y la psiquiatría.

Las emociones se convierten en experiencias de cuidado, como una impronta única que la persona vive con ella misma y con los otros. Acerca de la experiencia de vida, Irwin et al. señalan que “el proceso de experiencias iniciales que se solidifican y repercuten en la salud y el desarrollo a largo plazo se conoce como incrustación biológica” (2007, p.21). Las vivencias quedan circunscritas al cuerpo en desarrollo, siendo las experiencias corporales parte importante y constructiva dentro de lo que podemos llamar sistemas de autorregulación, los cuales surgen como respuestas a situaciones de estrés y de desbalance emocional.

Es importante fortalecer este sistema desde las etapas más tempranas. Sobre todo cuando el bebé es atendido por sus cuidadores en los momentos de llanto –que es una forma de expresar que está inconforme con algo o que tiene hambre–, baja la inconformidad y se siente tranquilo. Acompañar al bebé con masajes estimulativos y movimientos corporales promueve un menor riesgo en la salud emocional del mismo. Al respecto, Martínez y García señalan:

Es importante que los padres y madres sepan que las experiencias emocionales del recién nacido o recién nacida, y de los niños y niñas pequeños, ocurren durante las interacciones cotidianas, cuando requieren que los alimenten, los carguen o los consuelen, y que es en esos escenarios donde los bebés y las bebés tienen que enfrentar el estrés; es decir, que a los bebés y las bebés puede resultarles muy estresantes experiencias como no ser atendidos de manera oportuna o estar lejos de su cuidador o cuidadora. Estos son también escenarios donde a menudo afloran opiniones o consejos acerca de "no cargar a los niños en exceso para evitar

malcriarlos o resabiarlos", o "dejarlos llorar hasta que se cansen". Al contrario de estos, la evidencia disponible apoya que los padres y madres sean animados y orientados para cargar, calmar y reconfortar a sus bebés de manera sensible y oportuna durante los primeros meses, y a establecer una relación sólida, cálida y consistente [...]. Todos los padres y madres deben tener la claridad de que los niños y niñas pequeños no pueden todavía regular por su cuenta el estrés excesivo ("no pueden gestionar su propio cortisol"), así que cuando se los atiende de manera sensible y se los reconforta, se les está ayudando a aprender a calmarse a sí mismos, y a medida que crecen, se les está ayudando a la regulación de la producción de las hormonas del estrés, que es la base de la autorregulación a lo largo de la vida, fundamental para un desarrollo cerebral saludable (2011, p.541).

A partir de lo anterior, la UNICEF sugiere tener presente para el análisis, el hecho de que las experiencias afectivas del bebé con los cuidadores primarios en los primeros años de vida tienen una enorme influencia a favor del desarrollo cognitivo, social y emocional, y por tanto están íntimamente relacionados, precisando que:

En la primera infancia, el niño carece de la capacidad de regular por sí mismo sus estados emocionales y queda a merced de reacciones emocionales intensas. La regulación afectiva sólo puede tener lugar en el contexto de una relación con otro ser humano. El contacto físico y emocional —acunar, hablar, abrazar, tranquilizar— permite al niño establecer la calma en situaciones de necesidad e ir aprendiendo a regular por sí mismo sus emociones (UNICEF, 2012, p.11).

La educación emocional

Luego de haber mencionado cómo influyen los factores estresantes de distintos orígenes tanto en la madre como en el bebé en sus diferentes etapas de vida, es importante dejar abierta la discusión acerca de cómo diversas prácticas de crianza se ponen en marcha para contrarrestar los efectos estresantes causados desde la etapa embrionaria, permitiendo así *reparar* y contribuir a la niñez a partir de nuevas oportunidades educativas, que le dan importancia a las emociones, la autogestión y la búsqueda constante de la armonía. Al respecto, Tejado y Romero exploran el juego dramático y su valor pedagógico al ofrecer posibilidades para abordar la dimensión emocional, y desde esas indagaciones, plantean que “en lo relativo a las habilidades socioemocionales, se ha de fomentar la escucha activa y la aceptación de los demás ajustándose el drama a dicha exigencia, a partir del trabajo cooperativo” (2017, p.7). En este sentido, la educación física hace numerosos aportes, puesto que, debido a la innegable exposición del cuerpo en el espacio de clase o de entrenamiento, la exploración kinésica muestra los modos individuales de cada quien para gestionar sus emociones. Pascual et al., en su estudio sobre la educación física emocional a través del juego, señalan que, después de la aplicación de un programa de conciencia emocional, los alumnos de ciclo superior de educación primaria muestran mejoras en esta competencia:

Se constata el interés que pueden tener en la educación las competencias emocionales, en concreto la toma de conciencia de las propias emociones, para favorecer una educación física emocional [...], transformadora [...] y que oriente al alumno hacia el bienestar personal y social [...] (2017, p.92).

Por otro lado, Macías et al., en un programa de actividades deportivas durante seis semanas, implementaron una propuesta didáctica basada en el desarrollo y adquisición de actitudes y nuevos aprendizajes vinculados a la inteligencia emocional, encontrando que existe un aumento sustancial de las conductas positivas, habiendo mejora en la percepción de los valores y el trabajo en equipo, lo que repercute positivamente en el ambiente escolar y en las materias en las que participa el alumno (2018, p.35).

Discusión

Se considera que la educación emocional es una parte relevante de la educación académica para la formación del individuo, una sinergia íntima que hace impensable considerar la posibilidad de desarrollar cualquiera de estos aspectos por separado, como lo constatan Martínez y García (2011), quienes encontraron en su estudio que los niños menores de dos años que no han recibido manejo adecuado a sus emociones desde el nacimiento presentan niveles altos de cortisol y cierto retraso en el desarrollo cognitivo. Algunos de ellos son los que pasan más tiempo en instituciones de protección (internados) antes de ser adoptados; otros, son aquellos cuyas familias presentan dificultades económicas frecuentes, cuyos cuidadores no establecen vínculos sociales asertivos, por la incapacidad emocional que subyace acarrear con la carencia de recursos vitales como alimento, vivienda, servicios públicos entre otros; y otro caso es el de los cuidadores que laboran en instituciones de protección, que tienen a su cargo varios niños y solo alcanzan a suplir su demanda más urgente y básica, que en este caso sería la alimentación y el aseo, quedando así los niños en soledad. La falta de educación emocional mostró que la mayoría de los niños, cuando son llevados a hogares estables con recursos adecuados, presentan una descompensación en el desarrollo de los aspectos cognoscitivo, motor y lingüístico.

Sabatier et al. realizaron un estudio conceptual sobre la regulación emocional en niños y jóvenes por edades y sexo, bajo diferentes influencias sociales, económicas y culturales, concluyendo que Colombia, un país con una alta tasa de pobreza y una historia bélica donde el conflicto involucra especialmente a la población joven y la incentiva a participar, es carente en investigación sobre psicología del desarrollo en juventudes, lo cual se interpreta como una evidencia que permite inferir que en el país no es de importancia conocer y analizar el desarrollo de la regulación de las emociones en jóvenes, adolescentes y niños (2017, p.77).

Conclusiones

Con base en las evidencias reportadas por la literatura consultada, es posible concluir que la forma de manejo de las emociones puede ser más eficiente si, desde la gestación, estamos

dispuestos como sociedad a brindar un mejor espacio y recurso para la vida; si desde el vientre, la estabilidad emocional y la capacidad de toma de decisiones asertivas por parte de los cuidadores es transmisible en afecto, cuidado y empatía a aquellas nuevas generaciones que vienen a habitar este mundo, que afloran en lo que llamamos amor propio y amor por el otro, cuya importancia radica en que sirven para la construcción de un mejor vivir, siendo la familia un eje fundamental para la transmisión de *sanas* costumbres y de una educación emocional temprana; y que un entorno social acogedor repercute positivamente sobre el control y la expresión de las emociones.

No obstante, resulta necesario hacer hincapié en la conciencia emocional, que consiste en conocer las propias emociones y las de los demás, cuya regulación permite expresar respuestas apropiadas a lo que se vive y se experimenta. La estimulación temprana aflora en la estructuración de una autonomía emocional, vista como la capacidad de dinamizar las emociones, reconociendo los estímulos ambientales y estableciendo una coherencia de empatía entre la dependencia emocional y la desafiación, las habilidades sociales y las relaciones interpersonales. Por todo ello, es de vital importancia dar un soporte al contexto educativo actual, con maestros competentes socioemocionalmente que, independiente de su área de conocimiento, puedan ayudar a que sus estudiantes también puedan hacerlo, donde a través del arte, el deporte y la tecnología, entre otras áreas, el cuerpo y las emociones no se vean cohibidas en su expresión, pues no existe conciencia emocional sin conciencia corporal, ya que guardan una relación íntima.

Referencias

- Arias, A., Román, P., & Rodríguez, M. (2008). Consideraciones teóricas y empíricas acerca de la fecundidad adolescente. *Revista Facultad de Ciencias Económicas: Investigación y Reflexión*, 16(2), 47-59.
- Escallón, C. (2007). Ciclo de vida del ser humano: de la sombra hablada hasta la adolescencia. En D. Cevallos & N. Molina (eds.), *Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia* (pp.45-63). Colombia: Funámbulos Editores.
- Flórez, C. E., Vargas, E., Henao, J., González, C., Soto, V., & Kassem, D. (2004). Fecundidad adolescente en Colombia: incidencia, tendencias y determinantes. Un enfoque de historia de vida. Facultad de Economía. Universidad de los Andes. *Documento Cede*, 31.
- Gómez, C., & Mejía, G. (2017). Prevalencia de embarazo y características demográficas, sociales, familiares, económicas de las adolescentes, Carepa, Colombia. *Revista CES Salud Pública*, 8(1), 25-33.
- Gutiérrez, F. (2019). El concepto de familia en Colombia: una reflexión basada en los aportes de la antropóloga Virginia Gutiérrez sobre la familia colombiana en el marco de la doctrina constitucional. *Temas Socio-Jurídicos*, 38(76), 130-154.

- Imber-Black, E., Roberts, J., & Whiting, R. (comps.) (1997). *Rituales terapéuticos y ritos en la familia*. Barcelona: Gedisa.
- Irwin, L., Siddiqi, A., & Hertzman, C. (2007). Desarrollo de la primera infancia: un potente ecualizador. Comisión sobre los Determinantes Sociales de la Salud de la Organización Mundial de la Salud.
https://www.who.int/social_determinants/publications/early_child_dev_ecdkn_es.pdf
- Laso, E. (2015). Los rituales terapéuticos familiares, 1: una propuesta teórica en clave emocional. *Redes: Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales*, 32, 21-33.
- Macías, D., González, I., & Eslava, M. (2018). El fútbol como estrategia para el desarrollo de la inteligencia emocional del alumnado de educación primaria —una experiencia didáctica—. *Educação & Formação. Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual do Ceará*, 3(8), 17-36.
- Martínez, M., & García, M. C. (2011). Implicaciones de la crianza en la regulación del estrés. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 9(2), 535-545.
- Molina, N. (2007). Motricidad y gestación: un proceso de formación de la mujer. En D. Cevallos & N. Molina (eds.), *Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia* (pp.95-112). Colombia: Funámbulos Editores.
- Pascual, R., Guiu, F., & Lavega, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria: ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 88-93.
- Prensa Libre (2020). Vida y Salud Okulta. Para cambiar el mundo, primero hay que cambiar la forma de nacer: violencia obstétrica, la realidad más dolorosa del parto, en América Latina. <https://chileokulto.com/vida-y-salud-okulta-para-cambiar-el-mundo-primero-hay-que-cambiar-la-forma-de-nacer-violencia-obstetrica-la-realidad-mas-dolorosa-del-parto/>
- Sabatier, C., Restrepo D., Moreno, M., Hoyos, O. Palacio, J. (2017). Emotion regulation in children and adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34, 75-90.
- Tejado, B., & Romero, C. (2017). El juego dramático como estrategia de inclusión y de educación emocional: evaluación de una experiencia en educación infantil. *Cuestiones Pedagógicas*, 26, 145-160.
- UNICEF (2012). *Desarrollo emocional, clave para la primera infancia*. Buenos Aires: Unicef y Fundación Kaleidos.