
TÉCNICAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL (EFT) PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE INGLÉS COMO LENGUA EXTRANJERA



Emotional Freedom Techniques (EFT) to Decrease Anxiety Levels in Learners of English as a Foreign Language

López-Fernández, Rosa Awilda; Ito-Morales, Kyoko; Morales-
Cabezas, Jerónimo

Rosa Awilda López-Fernández
awildalopezfernandez@gmail.com
Universidad APEC, República Dominicana

Kyoko Ito-Morales
kyoko@ugr.es
Universidad de Granada, España

Jerónimo Morales-Cabezas
moralesc@ugr.es
Universidad de Granada, España

Revista Caribeña de Investigación Educativa
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República
Dominicana
ISSN: 2636-2139
ISSN-e: 2636-2147
Periodicidad: Semestral
vol. 6, núm. 2, 2022
recie@isfodosu.edu.do

Recepción: 06 Marzo 2022
Aprobación: 07 Junio 2022

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/530/5303359005/>

DOI: <https://doi.org/10.32541/recie.2022.v6i2.pp68-84>

Resumen: Esta investigación se enmarca en la demostración empírica del uso de técnicas de liberación emocional para reducir los niveles de ansiedad en estudiantes del idioma inglés como lengua extranjera e incidir en el mejoramiento de su competencia de producción oral. Durante los cursos técnicos de inglés, una alta población de estudiantes adquiere paulatinamente un vocabulario amplio, domina los elementos gramaticales, etc.; pero muestra inseguridad y ansiedad excesivas al hablar en el idioma meta; entonces busca soluciones desde el plano cognoscitivo, al abordar la situación con la reinscripción sucesiva en cursos especiales o con propósitos específicos. La muestra de participantes fue de 39 estudiantes de inglés como lengua extranjera, de la República Dominicana. Se propuso el uso de la técnica de liberación emocional focalizando puntos de tapping o golpeteo en los meridianos de las manos. Se utilizó un análisis de varianza (ANOVA) para aproximar el efecto de la técnica sobre los resultados de los exámenes, después de aplicar dicha técnica. Para ello, fueron considerados los valores de la media antes y después, y se formularon los parámetros con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 0.05%. Se comprobó que la EFT disminuye los niveles de ansiedad, que la novedad de la estimulación de los meridianos de las manos es efectiva y que el estado generado después de aplicar la técnica podría influir en un mayor dominio de la competencia oral de los estudiantes de inglés como lengua extranjera.

Palabras clave: ansiedad lingüística, enseñanza del idioma inglés, inglés como lengua extranjera (ILE), técnicas de liberación emocional (EFT).

Abstract: This is an investigation based on the empirical demonstration of EFT or Emotional Freedom Technique to reduce anxiety levels in students of English as a foreign language and influence the improvement of the oral production skills. Technical English courses have a high population of students who gradually acquire a large vocabulary, master grammatical elements, etc., but still show excessive insecurity and anxiety when speaking in the target language. These students seek solutions at a cognitive level by addressing the situation with successive re-enrollment with special courses or for specific

purposes. Thirty-nine (39) students of English as a foreign language from the Dominican Republic took part in this research. The use of the emotional freedom technique, focusing on the meridian tapping points of the hands was proposed. An Analysis of Variance (ANOVA) was used to approximate the effect of the technique on the results of the exams, after applying the technique. For this purpose, the mean values before and after were considered and the parameters were formulated with a confidence level of 95% and a margin of error of 0.05%. The investigation showed that EFT decreases anxiety levels, that tapping hand meridians is effective and that the state generated after applying the technique could influence a greater mastery of the oral competence of the students of English as a foreign language.

Keywords: language anxiety, english language teaching (ELT), english as a foreign language (EFL), emotional freedom techniques (EFT).

1. INTRODUCCIÓN

El fenómeno de la globalización ha generado la exposición a un multiculturalismo amplio y a la necesidad de mostrar destrezas en el dominio de diferentes idiomas, sobre todo del inglés, el cual se conoce también como el idioma de los negocios. En su artículo sobre la importancia del dominio del inglés para los estudiantes de educación superior y para los egresados de carreras de ingeniería, Chávez y Saltos (2017) plantean que tendrán un sinfín de puertas abiertas luego de adquirir fluidez en la comunicación, comprensión y, sobre todo, conocimiento de primera fuente que los llevará hacia oportunidades laborales de mayor nivel y actualización continua.

Los actuales planes de estudios de las universidades prevén cada año una cantidad mayor de asignaturas para desarrollar competencias en inglés en el contenido de las carreras, de tal manera que estas competencias puedan favorecer el desarrollo de las competencias lingüísticas, especialmente la competencia oral, que es la que permite al individuo hacerse un comunicador autónomo con la posibilidad de desenvolvimiento en cualquier ámbito. En la actualidad, un gran número de ofertas laborales requieren exámenes de nivel, en los que los candidatos deben demostrar niveles altos de fluidez oral.

Es considerable el número de estudiantes que, todavía en niveles avanzados del idioma o incluso ya terminados sus programas de estudios, sufren crisis de pánico al hablar en inglés con sus pares o en público. El tema de la ansiedad generada en los estudiantes se convierte en un asunto de relevancia que no arroja mejoras significativas con la aplicación de los métodos tradicionales. ¿Qué hacer con los estudiantes que tienen un dominio avanzado de la escritura del inglés, pero al hablar no logran hacerlo con fluidez? ¿Qué hacer con los estudiantes cuya memoria alberga múltiples eventos desagradables que les han dejado huellas emocionales profundas y les han provocado inseguridad al establecer una simple conversación?

La metodología del presente estudio es de tipo cuantitativa preexperimental; cuenta con el diseño de una preprueba y una posprueba a un solo grupo. El grupo está compuesto por 39 dominicanos estudiantes del idioma inglés como lengua extranjera, dentro del programa de inglés para adultos de la Escuela de Idiomas de la Universidad APEC, durante el trimestre enero-marzo de 2021.

Los objetivos fundamentales de la investigación se centran en indagar cuáles son los efectos de las técnicas de liberación emocional (EFT, por sus siglas en inglés) al utilizar el *tapping* o toque en los puntos meridianos de las manos, en cuanto estrategia para reducir los niveles de ansiedad de los estudiantes de inglés como lengua extranjera e incidir en la mejora de su capacidad de expresión oral.

2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

La cantidad de información documentada sobre el tema de las emociones y su asociación con el aprendizaje es cada vez más grande. Las emociones están consideradas como una parte del propio proceso de aprendizaje y como catalizadoras de dicho proceso. En tal sentido, diversas corrientes de pensamiento indican que las emociones inciden en el razonamiento de forma directa, en la memoria y en la misma aptitud para aprender.

Andrienko et al. (2020) presentan evidencia científica en cuanto a que las emociones y el aprendizaje se encuentran interrelacionados y no dependen únicamente de la capacidad intelectual de los individuos, ya que según estos autores el aprendizaje emerge cuando un sujeto experimenta un cambio relativamente permanente del comportamiento, la cognición y la función cerebral. Las emociones estimulan el cerebro y este a su vez se encarga de activar la experiencia de aprendizaje de una forma más plena. Según algunos datos de Gutiérrez et al. (2017), las emociones consideradas positivas favorecen el aprendizaje y, en cambio, las de connotación negativa impiden que la persona aprenda eficazmente. Es incuestionable entonces que el estado emocional de un individuo influye enormemente en su aprendizaje.

Es frecuente encontrar estudiantes que, tomados por la ansiedad y el temor, no pueden ni siquiera articular simples ideas o palabras. Un estudiante en silencio comunica todo lo que enfrenta para producir el acto de su comunicación oral.

En investigaciones sobre el uso de canciones durante el proceso de instrucción con el propósito de liberar ansiedad y mejorar el aprendizaje, Passiatore et al. (2019) establecieron que el aprendizaje es un proceso en el que intervienen componentes tanto cognitivos como afectivos, y que hacen falta estrategias educativas adecuadas ya que trabajar las emociones mejora la autoestima, el clima del aula y la confianza de los estudiantes.

Smet et al. (2018) investigaron sobre la ansiedad y el disfrute de los alumnos en el aula cuando aprenden un segundo idioma o idioma extranjero, y concluyeron que los estudiantes de inglés tienen significativamente menos ansiedad y más disfrute. Esto sugiere un papel importante del lenguaje objetivo para el establecimiento del compromiso emocional en el aula, aunque se requiere una mayor investigación sobre el papel de las percepciones en el lenguaje objetivo. En los resultados de su investigación, Pérez Castillejo (2019) confirmó que la ansiedad provoca interferencia en el proceso cognitivo del aprendizaje de lenguas extranjeras con el procesamiento cognitivo, y puso de manifiesto un importante reto al que se enfrentan los alumnos ansiosos durante la evaluación lingüística en el aula, lo que también, en ocasiones, los lleva a fallar u obtener malas calificaciones en los exámenes orales finales.

Hay numerosos estudios acerca del tema de las competencias orales y la aprensión y ansiedad de los hablantes de una lengua extranjera. Aeni et al. (2017) plantean que es muy importante controlar la ansiedad de modo que no se interponga en el desarrollo de la fluidez, lo cual es crucial para la inserción laboral, para trabajar en industrias o en el extranjero, ya que es imprescindible una buena capacidad de comunicación. Un estudio de Khan (2015) sobre la influencia de la ansiedad verbal en las habilidades de comunicación oral de estudiantes de ESL/EFL determinó que es importante que los alumnos de ESL/ EFL tomen conciencia de la ansiedad, ya que cuando los sentimientos y emociones de aprensión o nerviosismo son percibidos, pueden aliviarse.

EFL (English as a Foreign Language) significa inglés como lengua extranjera y es un tipo de programa en el cual los estudiantes cuyo idioma nativo no es el inglés pueden obtener un dominio óptimo del idioma inglés que les permita comunicarse tanto oral como por escrito en diversos contextos.

El término *fluidez* proviene del latín *fluentem*, que significa 'fluir'. Según Lawless (2018), la fluidez implica la capacidad de mantener una conversación semejante a la de un hablante nativo a fin de lograr el propósito comunicativo sin demasiadas dudas ni pausas que provoquen muros en la comunicación. Un hablante con fluidez debe ser capaz de entender y responder a otros en la conversación. Payette y Ross (2016) expresan que la fluidez es la capacidad de los alumnos de hablar de forma comprensible y es el objetivo principal de los

profesores al enseñar la competencia oral, pero llega a convertirse en una preocupación cuando interfiere en la adquisición del idioma meta. El aprendizaje de cualquier lengua extranjera implica la capacidad de gestionar cuatro destrezas fundamentales: las receptivas, escuchar y leer, y las productivas, escribir y hablar, y también las subdestrezas de la lengua, como la gramática y el vocabulario. La expresión oral parece ser la que más retos presenta; en la expresión oral no hay tiempo suficiente para planificar o pensar cómo elaborar el mensaje, como suele ocurrir al escribir.

Sin lugar a duda, el silencio en un estudiante de lengua extranjera puede también deberse a una falta de vocabulario o gramática insuficiente, o también estar relacionado con un estado de ánimo ansioso. Esta investigación solo tomó en cuenta los estudiantes que ya pasaron por un proceso de instrucción y que contaron con los fundamentos básicos para producir oralmente, y aquellos cuya imposibilidad o retos están asociados al campo de la ansiedad lingüística que genera hablar en la lengua meta. En sus investigaciones, Brune (2016) declara que un entorno ansioso también es un elemento que podría desempeñar un rol importante en la adquisición del lenguaje y el desarrollo de las competencias orales, y llama *filtro afectivo* a ese proceso.

Weissberg (2015) indica que la educación de la inteligencia emocional tiene un impacto positivo en el bienestar, la salud mental y el aprendizaje académico de las personas. De su lado, Jamshidnejad (2020) propone que a los estudiantes de una lengua extranjera se les debe planificar todos los momentos de manera intencionada, incluyendo el silencio, el cual demuestra el estado emocional del individuo.

En un modelo piloto como el de Cefai et al. (2018), se muestra una alternativa objetiva de inclusión de la educación de la inteligencia emocional de manera institucional, para beneficiar a toda la comunidad educativa y no dejar que sean los docentes de manera unidireccional los que decidan si entrenan o usan esa herramienta para brindar apoyo a sus estudiantes.

Bisquerra (2018) destaca diversos principios para validar la educación emocional en cuanto elemento imprescindible para el desarrollo integral de los individuos, uno de los más importantes; indica que el bienestar de los individuos mejora las relaciones en las sociedades y les desarrolla globalmente en cuerpo, emociones, intelecto y espíritu.

En un estudio reciente de Loinaz (2019), desarrollado con 750 profesores provenientes de Grecia, España, Suecia y Reino Unido, se abordó el tema de la educación socioemocional dentro de la práctica pedagógica y se comprobó que la formación de los profesores en materia socioemocional solo estaba disponible para una minoría de ellos en muy pocos países; con relación a su práctica, esta se da por motivación particular y no necesariamente incentivada por el sistema educativo.

En muchos casos se imparte como una asignatura específica y explícita en la que se dedica un plan de estudios para tales fines, en pocos casos se encuentra de manera implícita como herramienta dentro de todo el proceso enseñanza-aprendizaje o disponible como una herramienta para gestionar las emociones. Cabe destacar que el rol docente es esencial como mediador de las habilidades emocionales de los estudiantes, ya sea con la selección o programación de aquellos estímulos que les permitan controlar o que modifiquen esos estados y el desarrollo de la capacidad para gestionar las emociones.

En un estudio elaborado con la técnica de metaanálisis para determinar si los puntos de acupresión eran componentes importantes de la técnica de liberación emocional (EFT), Church et al. (2018) establecieron que la acupresión era un elemento activo de la experiencia de liberación emocional y que prácticamente todos los resultados de los estudios analizados no debían su éxito únicamente a un efecto placebo, a los efectos de otras terapias adicionales durante el proceso o a componentes no relacionados con la técnica de estimulación de meridianos. Es posible entonces aseverar que las EFT combinan fundamentos de reestructuración a nivel cognitivo y técnicas de exposición con la activación mediante la práctica de *tapping* en zonas determinadas del cuerpo. Este metaanálisis indicó además grandes beneficios en casos con trastornos de estrés postraumático, depresión y sobre todo de ansiedad.

La acupuntura es un proceso ancestral de estimulación de meridianos del cuerpo descubierto por la cultura china, cuyo objetivo es promover la salud y el bienestar en todos los niveles. La acupresión es un estímulo muy similar a la acupuntura, pero sin la utilización de agujas, simplemente aplicando una ligera presión o golpeteo llamado también *tapping* sobre puntos determinados. Gary Craig, precursor de la EFT citado por Pandey (2020), plantea que los meridianos movilizan la energía interna que se usa a modo de batería y produce un balance en el flujo energético Yin-Yang en el cuerpo.

Marwan (2016) plantea que una de las estrategias mayormente adoptadas por los estudiantes de idiomas como lengua extranjera en Indonesia es la EFT, la cual utilizan para hacer frente a la ansiedad. Las EFT han sido vistas en los últimos años desde diversas perspectivas como un recurso en el apoyo a grupos y en la liberación de determinados traumas y fobias.

Una investigación piloto de Boath et al. (2017) hecha con estudiantes de trabajo social arrojó que, dada la naturaleza de su trabajo, eran propensos a sentir ansiedad. En esta investigación se implementaron técnicas de EFT que demuestran potencialmente eficacia para reducir la ansiedad académica y mejorar la oratoria. Los resultados cualitativos de los participantes evidencian que las EFT constituyen un método calmante, relajante y útil, e incluso consideraron la transferibilidad de la técnica a otros entornos. Stein et al. (2017) analizan otros campos en los que las EFT tienen gran auge; además, encontraron evidencia de que con el uso del pensamiento futuro episódico o *Episodic Future Thinking* (EFT), basado en la simulación mental de eventos futuros, se puede optimizar la toma de decisiones y otros comportamientos inadaptados. Esto hace que los participantes practiquen el pensamiento futuro episódico repetidamente durante todo el día, con resultados sorprendentes.

Al igual que otros autores, Rogers y Sears (2015) demostraron que las EFT alivian el estrés y una variedad de afecciones psicológicas; combinan técnicas extraídas de métodos convencionales, como la terapia cognitiva y el novedoso ingrediente de la acupresión. Dicho análisis involucró a estudiantes universitarios para determinar si las EFT podían reducir rápidamente los síntomas de estrés y luego comparar la eficacia de la estimulación de puntos de acupuntura con la estimulación de puntos falsos. Los resultados fueron coherentes con estudios previos de desmontaje que demuestran que la acupresión es un ingrediente activo del protocolo de EFT, y no un placebo o componente inerte del tratamiento. La EFT clínica es, por tanto, un tratamiento eficaz e inmediato para el estrés común y sus síntomas.

3. MÉTODO

La metodología planteada en esta investigación es de tipo cuantitativa con diseño preexperimental, se aplicaron pruebas antes y después de la aplicación del estímulo. La población tomada como muestra estuvo constituida por estudiantes dominicanos de idioma inglés, de niveles de conversación y cursos con propósitos específicos del programa de adultos de la Escuela de Idiomas de la Universidad APEC (UNAPEC). El periodo seleccionado fue el trimestre enero-marzo de 2022. La población muestra de 39 participantes estuvo distribuida por género en 22 mujeres (56%) y 17 hombres (44%). El rango de edades de los participantes fue de 5 de 18 años (13%), 15 de más de 18 años y menos de 30 (38%), y 19 con más de 30 años (49%). Otros datos o componentes de tipo cuantitativo fueron la cantidad de veces que los estudiantes habían iniciado un curso de inglés y la institución en la que lo cursaron.

Inicialmente la muestra de esta investigación era mayor, pero dada la pandemia muchos estudiantes de niveles avanzados se retiraron de la Escuela de Idiomas, incluso algunos pocos que se inscribieron durante ese trimestre decidieron no participar debido a condiciones personales, tales como disponibilidad de tiempo o ansiedad e incertidumbre asociadas a la pandemia de covid-19 que les impedían enfocarse.

Para ser parte de esta investigación, los participantes debían contar con niveles de homogeneidad en el dominio de la lengua. Eso se determinó mediante un examen de nivel de tipo *placement test* de *Cambridge Assessment* (2020) de la Universidad de Cambridge, que definía si se encontraban en un nivel intermedio de

inglés de por lo menos B1 para poder ser incluido. El nivel de inglés de los participantes antes de comenzar fue el siguiente: 10 estudiantes se encontraban en A2 (26%), 21 se encontraban en el nivel B1 (54%), 8 se encontraban en el B2 (20%), y ningún estudiante calificó en la prueba de nivel en C1.

TABLA 1
Niveles del idioma inglés de los participantes

Antes del estímulo		
Nivel	Cantidad	Porcentajes
A2	10	26%
B1	21	54%
B2	8	20%
C1	0	0%

Nota: Elaborado por la autora a partir de MCERL.

Al inicio, los estudiantes hicieron un test de ansiedad general para establecer si tenían esa característica muy marcada en la base de su personalidad. La prueba utilizada fue la *Quick Anxiety Screening Test* (2020), que solo se aplicó una vez para verificar la población y no fue necesario retirar ningún participante, dado que los datos reflejaron parámetros normales.

Una de las pruebas hechas en esta investigación fue la prueba de ansiedad ante un idioma para estudiantes de lenguas extranjeras de Horwitz, Horwitz y Cope, una de las más antiguas en investigaciones de este tipo y actualmente la de mayor uso. Consiste en un cuestionario de 32 preguntas para medir el nivel de ansiedad que experimenta un individuo ante el hecho de hablar o conversar en una lengua extranjera. La escala de valoración de los resultados del test de Horwitz se mide en el siguiente rango: “acuerdo”, “desacuerdo”, “neutral”, “muy de acuerdo” y “muy en desacuerdo”. Fueron tomados como parámetros los renglones “muy de acuerdo” y “muy en desacuerdo”. Las pruebas del test de ansiedad fueron hechas nuevamente al final del programa para corroborar el uso de todas las estrategias. Los datos fueron obtenidos mediante la implementación de variables de escala Likert de 5 puntos, observadas de modo particular con el propósito de comprender la actitud de los participantes frente a las pruebas aplicadas, en las que el valor 1 representa el nivel más bajo y el valor 5 identifica el grado más alto de clasificación. Se seleccionaron 15 preguntas sobre la base de los resultados descriptivos que mostraban menos porcentaje de respuestas en la opción “neutral”, para evitar sesgo de indecisión en el análisis.

Los participantes firmaron un acuerdo de compromiso de incorporación activa en todas las actividades que conllevaba el estudio. Se realizaron entrevistas de contacto inicial para presentar la investigación y establecer los objetivos. También se brindó apoyo particular y sesiones grupales para la ejercitación de la técnica.

La primera semana consistió en una reunión para socializar todo el programa y comenzar con el protocolo de intervención sobre la técnica de EFT y cómo localizar y estimular los meridianos de las manos. Este proceso se monitoreó durante un trimestre del calendario académico de la Escuela de Idiomas de la Universidad APEC.

Este proceso se realizó en un marco de siete semanas dentro del trimestre enero-marzo, con una primera semana introductoria y una final de cierre. Las sesiones de práctica de la técnica fueron de 20 minutos como mínimo. Los ejercicios podían ser realizados de manera independiente, con un mínimo de tres sesiones durante la semana, y la sesión semanal contó con una sesión de práctica doble. Todos los estudiantes fueron monitoreados semanalmente para verificar el cumplimiento de ese requisito.

Debido a la pandemia de covid-19, periodo en el cual se desarrolló la investigación, las reuniones se hicieron de forma virtual a través de la plataforma Zoom y se creó una clase en Google Classroom que permitió planificar el seguimiento a los participantes. La información fue recogida mediante formularios de Google Forms y clasificada mediante paquetes estadísticos para las ciencias sociales y herramientas como Excel

(Microsoft Office). El aula virtual permitió una buena cohesión con el grupo, oportunidades de monitoreo y capacidad de respuesta inmediata ante cualquier inquietud.

El procedimiento básico de EFT implementado fue el estipulado por Bohne (2015), el cual está caracterizado por cuatro fases:

1. Primera fase: Identificación de la molestia, ponerle nombre al sentimiento o emoción que refleja, como ansiedad, enojo, tristeza, etc., y localización de la parte del cuerpo en la que la sensación se manifiesta con mayor intensidad para luego estimarla con una regla imaginaria de 0 a 10, siendo el cero (0) lo más bajo y el diez (10) un nivel de intensidad alto.

2. Segunda fase: Identificación de frases que contengan un revés psicológico. Las mismas pueden venir desde pensamientos con patrones erráticos enraizados en la mente, que suceden de manera inconsciente y a su vez condicionan el comportamiento del individuo.

3. Tercera fase: Corrección mediante frases de revés psicológico en dos momentos: un primer momento en el cual el individuo recita una afirmación tres veces consecutivamente, y un segundo en el que se hace la corrección al mismo tiempo que el revés psicológico. Algunas frases o ejemplos recomendados para realizar el revés psicológico son los siguientes:

- Aunque siento que _____, me acepto total y completamente.
- Me acepto total y completamente a pesar de que tengo este _____.
- Aunque tengo este malestar _____, me acepto profunda y completamente sin condiciones.
- Aunque sienta que _____, decido amarme y me perdono totalmente a mí mismo.
- Me amo y me acepto totalmente, aunque tengo este _____.
- Aunque reprobé el examen de _____, soy una persona excelente y estoy bien.



FIGURA 1
Punto de karate, ubicado al costado de ambas manos

Nota: Publicado por Auto Ayuda EFT.

4. Cuarta fase: *Tapping* o golpeteos en meridianos del cuerpo y específicamente de las manos.



FIGURA 2
Puntos meridianos de la mano con nombres chinos

Nota: García (2014). Psicología energética para la salud emocional.



FIGURA 3
Puntos meridianos con nombres chinos extras sobre el dorso de la mano

Nota: Nomenclatura internacional de meridianos y puntos extraordinarios.

4. RESULTADOS

Para los estudiantes que tienen como meta aprender inglés como lengua extranjera, la ansiedad representa un obstáculo para desarrollar plenamente su capacidad de interacción en la lengua meta y su competencia oral. En esta investigación quedó evidenciado que el nivel de ansiedad de los estudiantes puede ser medido a través de la prueba de ansiedad focalizada del test de Horwitz y que el uso de técnicas de liberación emocional EFT es efectivo como herramienta de gestión emocional para bajar los niveles de ansiedad, lo que genera en los participantes una sensación de bienestar que favorece el estado emocional apropiado para alcanzar una mayor producción oral.

En la figura 4, desarrollada a partir de la información de los participantes tomada al inicio, se muestran los resultados clasificados por su nivel de ansiedad en un rango de “muy alta”, “alta”, “moderada”, “baja” y “no ansioso”. Se determinó que los estudiantes con niveles muy altos de ansiedad no fueran tomados en cuenta para no sesgar la muestra.

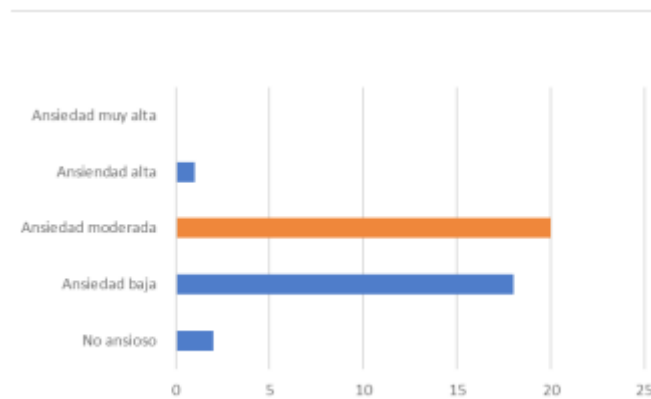


FIGURA 4
Resultados de los exámenes de nivel de ansiedad generalizada o base de personalidad

Nota: Elaborado por la autora.

Se procuró que los participantes contaran con niveles de homogeneidad en el nivel del dominio de la lengua. Luego de las siete semanas de trabajo, varios estudiantes del grupo reflejaron incrementos del nivel de inglés, por lo que el grupo de estudiantes que estaba en A2 se redujo a 6 y conformó el 15%. El grupo en B1 descendió a solo 10 estudiantes, bajando del 54% al 26%. Al inicio se encontraban 8 estudiantes en B2, un 20%, luego hubo un considerable incremento a 19 estudiantes que pasaron a conformar el grupo con más progreso en sus niveles de inglés, un 49%. Uno de los hallazgos más significativos fue que de 0 estudiantes en C1 al inicio de la investigación y el estímulo, 4 subieron a este nivel, un 10%. La Tabla 2 muestra la recopilación de datos mediante exámenes de nivel antes y después del uso de las EFT, y queda demostrado que la estrategia tuvo un impacto colateral positivo y medible en la población objeto de estudio.

La hipótesis fue verificada mediante el análisis de varianza (ANOVA), ya que ese tipo de prueba permite medir efectos antes y después de un estímulo. En ese tipo de varianza se analizan los cambios que inciden en la muestra a la espera de que haya algún tipo de cambio luego del estímulo.

La información de los niveles de ansiedad fue analizada en dos bloques: uno de análisis descriptivo y el otro a nivel estadístico. Se presentaron las medidas de potencia central que muestran la media, la varianza y la desviación estándar, lo que muestra lo esencial del trabajo estadístico. Eso permitió ver qué tan normales, centralizados o dispersos se encontraban los datos.

Al respecto fueron seleccionadas 15 preguntas a ser aplicadas antes y después del estímulo, con base en los resultados descriptivos que mostraban un menor porcentaje de respuestas en la opción “Neutral”, para evitar sesgo de indecisión en el análisis.

Las preguntas del test Horwitz y Horwitz cuyas respuestas tuvieron tendencia a ser afirmativas están en la Tabla 3.

TABLA 2
Resultados de exámenes de nivel de los participantes antes y después de la aplicación de la técnica

Nivel	Antes		Nivel	Después	
	Cantidad	Porcentajes		Cantidad	Porcentajes
A2	10	26%	A2	6	15%
B1	21	54%	B1	10	26%
B2	8	20%	B2	19	49%
C1	0	0%	C1	4	10%

Nota: Elaborado por la autora.

TABLA 3
Preguntas con tendencia a ser afirmativas

Original	Traducción
I don't worry about making mistakes in language class.	No me preocupa cometer errores en las clases de idiomas.
I don't understand why some people get so upset over foreign language classes.	No entiendo por qué algunas personas se molestan tanto por las clases de idiomas.
I don't feel pressure to prepare very well for language class.	Cuando voy a la clase de idiomas, me siento muy seguro y relajado.
When I'm on my way to language class, I feel very sure and relaxed.	No siento la presión de tener que prepararme muy bien para la clase de idiomas.
I would probably feel comfortable around native speakers of the foreign language.	Seguramente me sentiría cómodo rodeado de hablantes nativos de la lengua extranjera.

Nota: Elaborado por la autora.

A partir de lo anterior se evidencia lo siguiente:

- Incremento de las respuestas “*Strongly agree*” (totalmente de acuerdo) y “*Agree*” (de acuerdo) después de aplicar el estímulo a los participantes para medir la efectividad.
- Reducción de las respuestas “*Disagree*” (en desacuerdo) y “*Strongly disagree*” (muy en desacuerdo) luego de aplicar el estímulo a los participantes.

Como se puede apreciar en la Tabla 4, para calcular el porcentaje se consideraron las mismas preguntas antes y después de aplicar el estímulo a los 39 participantes y se estableció la puntuación del 1 al 5, de acuerdo con la escala. Luego se generó un cálculo de

TABLA 4
Resultados a partir de preguntas con respuestas favorables

Escala	Antes	Después
Strongly Agree	0%	3%
Agree	28%	36%
Neutral	51%	51%
Disagree	18%	10%
Strongly Disagree	3%	0%

Nota: Elaborado por la autora a partir de las respuestas al cuestionario.

las respuestas en cada una de las escalas y se dividió entre el total de respuestas obtenidas (39). Se registra un incremento del 28% al 36% para los participantes que declararon estar “De Acuerdo”, y un incremento del 0% al 3% para los participantes que declararon estar “Totalmente de Acuerdo” con las afirmaciones listadas. Eso sugiere que los participantes con resultados positivos en este conjunto de preguntas expresan una reducción considerable de sus niveles de ansiedad al reportar lo siguiente:

- No se sienten preocupados si cometen errores en la clase de idiomas.
- No se sienten presionados al tener que prepararse para una clase de idiomas.
- Se sienten seguros y relajados al momento de asistir a la clase de idiomas.
- Probablemente se sentirían muy a gusto con los hablantes nativos de una lengua extranjera.

De igual manera, la Figura 5 muestra la proporción de los participantes que respondieron “*Disagree*” y “*Strongly disagree*”, con una reducción del 18% al 10% y del 3% al 0%, respectivamente. Lo anterior corresponde a las preguntas cuya respuesta favorable es negativa en la escala de la Tabla 5.

Las preguntas incluidas bajo este criterio están consignadas en la Tabla 6.

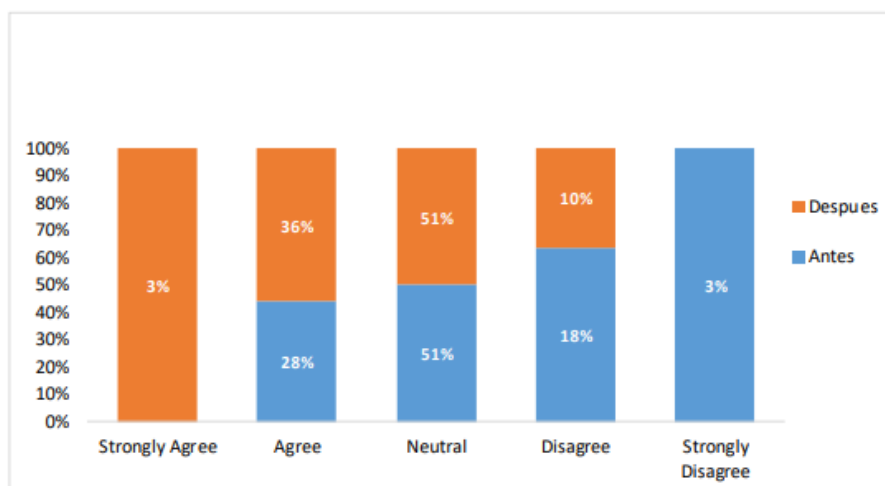


FIGURA 5

Resultados antes y después del estímulo, a partir de preguntas con respuestas favorables

Nota: Elaborado por la autora.

TABLA 5

Escala de respuestas favorables negativas

Escala	Valor
Strongly agree	1
Agree	2
Neutral	3
Disagree	4
Strongly disagree	5

Nota: Elaborada por la autora.

TABLA 6
Preguntas cuya respuesta favorable es negativa

Original	Traducción
I keep thinking that the other students are better at languages than I am.	Sigo pensando que los otros estudiantes son mejores que yo en los idiomas.
I worry about the consequences of failing my foreign language class.	Me preocupan las consecuencias de suspender la clase de lengua extranjera.
In language class, I can get so nervous I forget things I know.	En la clase de idiomas, puedo ponerme tan nervioso que se me olvidan las cosas que sé.
Even if I am well prepared for language class, I feel anxious about it.	Aunque esté bien preparado para la clase de idiomas, me siento ansioso por ella.
The more I study for a language test, the more confused I get.	Cuanto más estudio para un examen de idiomas, más me confundo.
I always feel that the other students speak the foreign language better than I do.	Siempre tengo la sensación de que los otros estudiantes hablan la lengua extranjera mejor que yo.
I feel very self-conscious about speaking the foreign language in front of other students.	Me siento muy cohibido al hablar la lengua extranjera delante de otros estudiantes.
Language class moves so quickly I worry about getting left behind.	La clase de idiomas avanza tan rápido que me preocupa quedarme atrás.
I feel more tense and nervous in my language class than in my other classes.	Me siento más tenso y nervioso en la clase de lengua que en mis otras clases.
I get nervous when the language teacher asks questions which I haven't prepared in advance.	Me pongo nervioso cuando el profesor de idiomas hace preguntas que no he preparado de antemano.

Nota: Elaborada por la autora.

Partiendo de los datos anteriores, se evidencia lo siguiente:

- Aumento de las respuestas “*Strongly disagree*” (muy en desacuerdo) y “*Disagree*” (desacuerdo) después de aplicar el estímulo a los participantes para medir la efectividad.
- Disminución de los porcentajes de las respuestas “*Agree*” (de acuerdo) y “*Strongly Agree*” (totalmente de acuerdo) después de aplicar el estímulo a los participantes (ver Tabla 7 y Figura 3 para mayor detalle).

TABLA 7
Preguntas y respuestas favorables negativas antes y después de la aplicación del estímulo

Escala	Antes	Después
Strongly agree	8%	0%
Agree	41%	33%
Neutral	38%	46%
Disagree	13%	21%

Nota: Elaborado por la autora.

Respecto del conjunto de afirmaciones cuyas respuestas favorables son negativas, los datos presentados en la Tabla 7 registran un incremento del 13% al 21% de los participantes que declararon estar “en desacuerdo”, lo que representa un aumento del 9% después de aplicar el estímulo a los participantes que sentían problemas de ansiedad en situaciones como las siguientes:

- Pensar que otros estudiantes son mejores en idiomas.
- Sentir preocupación por las consecuencias de reprobar un examen de idiomas.
- Sentir nervios en clase de idiomas, en caso de olvidar las cosas que sabe.

- Sentirse ansioso en la clase de idiomas, a pesar de estar preparado.
- Sentir confusión en un examen de idiomas, aunque estudie mucho.
- Pensar que otros estudiantes hablan mejor el idioma extranjero.
- Sentirse cohibido hablando una lengua extranjera frente a otros estudiantes.
- Preocuparse si el ritmo de la clase es muy rápido.
- Sentirse más tenso o nervioso en la clase de idiomas, que en otras de sus clases.
- Ponerse nervioso cuando la maestra de idiomas hace preguntas para las cuales no se está preparado.

Así mismo, se obtuvo en este conjunto de afirmaciones una reducción del 8% de las respuestas “de acuerdo”, las cuales pasaron del 41% antes de aplicar el estímulo al 33% después de aplicar el estímulo a los participantes.

4.1. Resultado general

Partiendo de los resultados obtenidos de manera diferenciada en el conjunto de afirmaciones con respuesta favorable afirmativa y el conjunto de afirmaciones con respuesta favorable negativa, se ha establecido un resultado general que incluye las mejoras identificadas en los participantes luego de aplicar el estímulo.

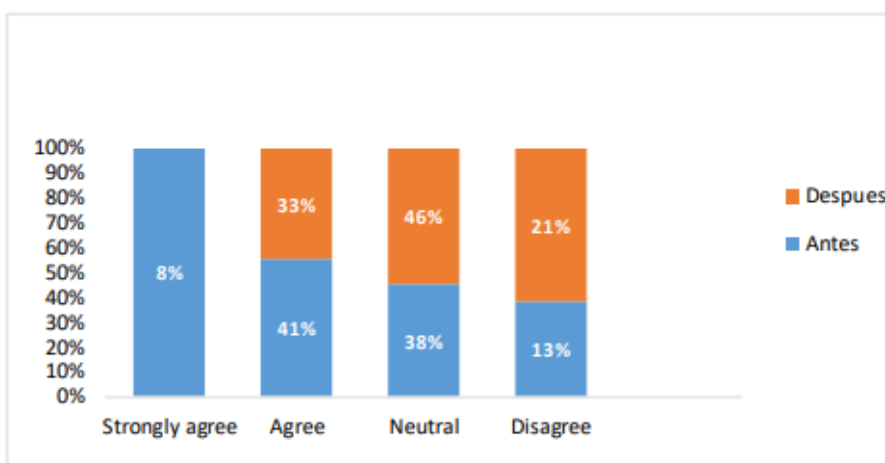


FIGURA 6

Resultados de respuestas favorables negativas antes y después de aplicar el estímulo

Nota: Elaborado por la autora.

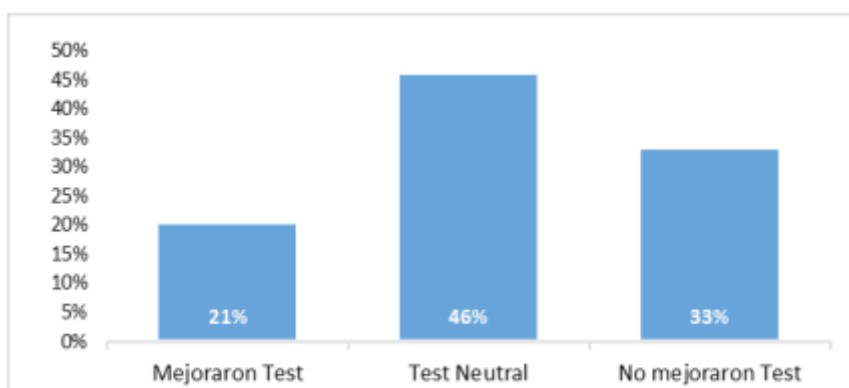


FIGURA 7

Resultados generales del test luego de aplicar el estímulo

Nota: Elaborado por la autora.

TABLA 8
Resultados de medidas de tendencias

Pruebas	Muestra	Media	Desviación estándar	Varianza
Antes	39	2.72	1.14	1.31
Después	39	2.99	1.03	1.07

Nota: Elaborada por la autora.

Se concluye que el 21% de los participantes tuvieron mejoras significativas en los resultados de los tests luego de haber aplicado el estímulo, un 46% mantuvo un resultado neutral, y el 33% de los participantes no tuvo resultados favorables luego del estímulo.

Análisis y prueba de hipótesis

En la Tabla 8 se muestran los resultados correspondientes a las medidas de tendencia central encontrados, a los fines de conocer el comportamiento de los datos. (Ver tabla 8)

Prueba análisis de varianza (ANOVA)

Esta prueba es una herramienta importante en el estudio del efecto de uno o más factores aplicados sobre la media de una variable. Este análisis puede generalizarse igualmente para estudiar las posibles implicaciones y efectos de los factores sobre la varianza de determinada variable.

En el caso particular de este estudio, se trata de medir los niveles de respuesta en el test después de aplicar técnicas de liberación emocional o EFT, bajo el supuesto de que esa técnica reduce los niveles de ansiedad. Para ello, se procede a definir la hipótesis nula y alternativa, con un nivel de significancia del 95% y un margen de probabilidad de error de 0.05, donde:

- H0: hipótesis nula: la técnica de liberación EFT no mejora los niveles de respuesta.
- HZ: hipótesis alternativa: la técnica de liberación EFT mejora los niveles de respuesta.

Al indicar que “mejora los niveles de respuesta” se refiere a obtener resultados más favorables en el test luego de aplicar la técnica de relajación emocional, identificados con un incremento en la media y reducción de la dispersión en los resultados.

Criterio de decisión

Se rechaza H0 con resultado en *p-value* menor a 0.05.

Decisión: Se rechaza la hipótesis nula.

Interpretación: De acuerdo con la evidencia, se concluye con un 95% de confianza que las técnicas de liberación emocional (EFT) mejoran los niveles de respuesta, tomando en consideración que esta técnica tiene un resultado positivo en la reducción de los estados de ansiedad, según se puede ver en los resultados de la Tabla 9, la exposición de los resultados del cuestionario de Horwitz. En la Tabla 9 se muestra un consolidado de todas las preguntas que contiene el cuestionario.

El cuestionario fue aplicado en inglés y algunas preguntas fueron hechas con afirmaciones negativas, las cuales resultaron difíciles de comprender en algunos casos por los participantes. La Tabla 9 deja ver el movimiento de todas las preguntas, al ser un cuestionario largo y con varios tipos de información; es por esto por lo que se escogieron preguntas claves y solo los indicadores extremos del cuestionario.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En conclusión, esta investigación confirma que los estados de ansiedad en estudiantes de inglés como lengua extranjera pueden disminuir utilizando las técnicas de EFT. Estas técnicas, aplicadas antes del momento de hablar en público en la lengua meta, reducen los niveles de ansiedad ya que la técnica de *tapping* o toque de manos demostró ser una alternativa discreta y efectiva. Se evidencia además que los docentes provistos de

herramientas apropiadas para ayudar a gestionar las emociones de sus estudiantes tienen un enorme impacto en estos, y en la calidad de los aprendizajes en sus clases.

La educación emocional plantea que el estudiante, cuando se ve de forma holística —cuerpo, mente y emociones—, tiene un mejor desarrollo de sus competencias y su saber ser. Se valida, además, la idea de que los estudiantes no deben ser formados y vistos solo desde la parte cognitiva. Durante las semanas que duró la estrategia varios estudiantes dijeron haber sido avergonzados por un docente por cometer un error, y eso los desmotivó a seguir hablando en público.

Los estudiantes participaron en pruebas grupales y prácticas independientes que indican que la hipótesis planteada es favorable. Fueron múltiples las conversaciones en las que los estudiantes hablaron de cómo se sentían y de la confianza que habían obtenido luego de la aplicación de la técnica. Eliminaron recuerdos y patrones erráticos que, según ellos, los mantenían atascados reviviendo situaciones del pasado que les impedían vivir el presente. Comentaron sobre cómo veían que se transformaba su actitud y el cambio de su estado de ánimo al momento de ir a las clases o estar frente a una situación que demandaba una expresión oral eficiente. Algunas anécdotas daban cuenta de que hubo una reducción e incluso desaparición total de los efectos del estrés, como palpitaciones, sudoración y cambios hasta del mismo tono de la voz.

También se percibieron cambios significativos desde la primera sesión práctica, aunque el momento óptimo se alcanzó después de la cuarta semana. Otros estudiantes aprovecharon la técnica de mejor forma, ya que dedicaron más tiempo de trabajo independiente a la misma y no solo durante las sesiones grupales.

Se observaron modificaciones significativas luego de aplicar la estrategia relacionada a las emociones, al momento de interactuar de manera oral con el

TABLA 9
Cuadro de análisis de varianza

Origen de las variaciones	Suma de cuadrados	Grados de libertad	Promedio de los cuadrados	F	p-value	Valor crítico para F
Entre grupos	54.43590	15	3.62906	3.60806	0.00000	1.68286
Dentro de los grupos	611.53846	608	1.00582			
Total	665.97436	623				

Nota: Elaborado por la autora.

contenido, con el docente o con los demás compañeros. La mayor cantidad de estudiantes que participaron en la muestra se sentían preocupados antes de la estrategia por la posibilidad de cometer errores, presionados al tener que prepararse para una clase adicional y sumamente ansiosos de tener que conversar con algún hablante nativo de la lengua; no obstante, luego de semanas de trabajo, la mayoría de los participantes reportaron más confianza al inicio de las sesiones semanales guiadas.

El estudio demostró además que el abordaje correcto del área socioemocional incide en el nivel de los aprendizajes de los estudiantes. Según Muñoz Basols y Bailini (2018), los docentes y estudiantes que enfocan el error desde una perspectiva de crecimiento se benefician de ambientes cálidos y seguros para su desarrollo. Los errores en las aulas pueden servir como catalizadores de cambios y no deben ser interrumpidos por los docentes, sino que deben identificarse formas creativas sobre la manera de abordarlos, con preferencia de forma privada.

Es imprescindible que toda la comunidad educativa valore las emociones como “protectoras del aprendizaje” y que las aulas se asuman como lugares donde se respete a las personas y se aliente a la transformación. Para eso se hace necesario incluir este tema en las jornadas de capacitación docente, con el propósito de hacer perceptible un tema que muchas veces se queda sin visibilidad. Las emociones no gestionadas adecuadamente son responsables de que una gran cantidad de estudiantes no completen sus cursos de idioma inglés; incluso luego de certificarse sienten gran angustia al entablar conversaciones fluidas

en el idioma meta. Algunos estudiantes comentaron que en alguna ocasión dejaron de asistir a clases o se devolvieron, con tal de no revivir alguna situación traumática en la que se puso al descubierto la vulnerabilidad personal.

Así mismo, incluir estrategias de inteligencia emocional en los niveles intermedios y avanzados puede ser un recurso para proveer de manera intencionada a los estudiantes de herramientas para gestionar sus emociones, y que de ese modo puedan revertir y controlar los recuerdos limitantes que les hayan causado inseguridad. Otro hallazgo de interés fue el hecho de que el sentimiento de inferioridad de los estudiantes al hablar con un nativo puede causarles estrés o ansiedad. Esto evidencia una profunda falta de confianza en las propias competencias lingüísticas, al tiempo que les hace sentirse temerosos y con habilidades limitadas. De igual forma, esos participantes padecieron un alto nivel de aprensión cuando tenían que hablar con nativos, por temor a maltratar su autoestima, pero luego de aplicar las técnicas referidas, los síntomas se redujeron grandemente.

Los docentes influyen poderosamente las vidas y el aprendizaje de sus estudiantes, y es por eso que las técnicas como las EFT resultan de gran ayuda, al tiempo que permiten aportar nuevas herramientas para desbloquear a los estudiantes que lo necesiten y no solo trabajar desde el enfoque cognitivo.

Según los datos recogidos, se infiere que generalmente un alumno ansioso percibe que su nivel de dominio de la lengua es deficiente, particularmente en lo que tiene que ver con la producción oral. Se escuda en argumentos como “no tener tiempo para dedicarle a los temas y a las demandas de la asignatura”, o bien “el profesor no facilita su aprendizaje”; sin embargo, en muchos casos la realidad es que su programación mental constituye una especie de obstáculo para su propio avance. Es importante crear espacios de comunicación fluida para generar zonas de confianza en las que no existan medidas de calificación, o que estén regidas por estándares de evaluación que propicien conversaciones productivas y desarrolladoras.

En esta investigación se confirma el hecho de que los meridianos de las manos son una herramienta poderosa de conexión entre el cuerpo y la mente. Esos meridianos, que están diseminados en todo el cuerpo y que se definen en los términos de acupuntura y acupresión, se localizan en las manos y circula por ellos energía vital, e interconectados, pueden incidir en el estado de ánimo y constituir herramientas ideales para desatascar situaciones del pasado que incidan en el presente e impidan el avance de una persona.

Finalmente, el uso regular de las EFT funciona de manera efectiva para generar estados de recursos con el fin de suprimir ideas limitantes, permite a los estudiantes gestionar sus emociones de forma más efectiva y genera cambios verificables de sus niveles de ansiedad en el periodo de clases o fuera de él, así como en los niveles de dominio del idioma inglés.

6. AGRADECIMIENTOS

El presente artículo ha sido posible gracias al apoyo brindado por la Escuela de Idiomas de la universidad APEC y a sus estudiantes, quienes de forma comprometida y entusiasta participaron de esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aeni, N., Jabu, B., Rahman, M. A., & Strid, J. E. (2017). English Oral Communication Apprehension in Students of Indonesian Maritime. *International Journal of English Linguistics*, 7(4), 158-165. <https://doi.org/10.5539/IJEL.V7N4P158>
- Andrew Pacholyk, L. M. T. (2022). *Articles evidencing the existence of energy meridians*. The Gary Craig Official EFT Training Centers. <https://r.issu.edu.do/l?l=12703ZDn>
- Boath, E., Good, R., Tsaroucha, A., Stewart, T., Pitch, S., & Boughey, A. J. (2017). Tapping your way to success: using Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce anxiety and improve communication skills in social work students. *Social Work Education*, 36(6), 715-730. <https://doi.org/10.1080/02615479.2017.1297394>

- Bohne, M., & Schulz, A. (2015). *Tapping: Una introducción a la autoterapia emocional*. Herder. <https://doi.org/10.2307/j.ctvt7x79t>
- Brune, P. (2016). *Las habilidades auditivas y orales en la enseñanza de idiomas del sistema universitario del Ecuador*. [Tesis de maestría, Universidad San Francisco de Quito].
- Cefai, C., Bartolo P. A., Cavioni, V., & Downes, P. (2018). *Strengthening social and emotional education as a core curricular area across the EU: a review of the international evidence*. (NESET II report). Luxembourg.
- Chávez-Zambano, M. X., Saltos-Vivas, M. A., & Saltos-Dueñas, C. M. (2017). La importancia del aprendizaje y conocimiento del idioma inglés en la enseñanza superior. *Dominio de las Ciencias*, 3, 759- 771. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/707>
- Church, D., Stapleton, P., Mollon, P., Feinstein, D., Boath, E., Mackay, D., & Sims, R. (2018). Guidelines for the Treatment of PTSD Using Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques). *Healthcare*, 6(4), 146. <https://doi.org/10.3390/healthcare6040146>
- Craig, G. (2020). *Articles evidencing the existence of energy meridians | other studies and experiments*. The Gary Craig Official EFT Training Centers. <https://r.issu.edu.do/?l=127041DU>
- De Smet, A., Mettwie, L., Galand, B., Hiligsmann, P., & Van Mensel, L. (2018). Classroom anxiety and enjoyment in CLIL and non-CLIL: Does the target language matter?. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 8(1), 47-71. <https://doi.org/10.14746/ssllt.2018.8.1.3>
- García Retana, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 97-109. <https://doi.org/10.15517/revedu.v36i1.455>
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern language journal*, 70(2), 125-132. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x>
- Jamshidnejad, A. (2020). Introduction: Challenges of L2 Oral Communication in EFL Contexts. En Jamshidnejad, A. (Eds.), *Speaking English as a Second Language* (pp. 1-30). Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-55057-8_1
- Jiang, Y., & Dewaele, J. M. (2019). How unique is the foreign language classroom enjoyment and anxiety of Chinese EFL learners? *System*, 82, 13-25. <https://doi.org/10.1016/j.system.2019.02.017>
- Muhammad Khan, S. (2015). Influence of Speech Anxiety on Oral Communication Skills among ESL/ EFL Learners. *Advances in Language and Literary Studies*, 6(6), 49-53. <http://doi.org/10.7575/aial.alls.v.6n.6p.49>
- Marwan, A. (2007). Investigating students' foreign language anxiety. *Malaysian Journal of ELT research*, 3(1), 1-19. <https://r.issu.edu.do/?l=12620RLz>
- Muñoz-Basols, J., & Bailini, S. (2018). *Análisis y corrección de errores / Error Analysis and Error Correction*. The Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315646169-8>
- Payette, P., & Ross, E. (2016). Making a Campus-Wide Commitment to Critical Thinking: Insights and Promising Practices Utilizing the Paul-Elder Approach at the University of Louisville. En T. Brommage (Ed.), *Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines* (pp. 98-110). Spring. <https://doi.org/10.5840/inquiryct20163118>
- Pérez Castillejo, S. (2019). The role of foreign language anxiety on L2 utterance fluency during a final exam. *Language Testing*, 36(3), 327-345. <https://doi.org/10.1177/0265532218777783>
- Rogers, R., & Sears, S. (2015). Emotional Freedom Techniques (EFT) for stress in students: A randomized controlled dismantling study. *Energy Psychology*, 7(2). <https://doi.org/10.9769/epj.2015.7.2.rr>
- Sánchez Calleja, L., Rodríguez Gómez, G., & García Jiménez, E. (2018). Desarrollo de competencias emocionales a través del Programa AEdEm para Educación Secundaria. *Revista Complutense de Educación*, 29(4), 975-994. <https://doi.org/10.5209/RCED.54402>
- Scott Loinaz, E. (2019). Teachers' perceptions and practice of social and emotional education in Greece, Spain, Sweden and the United Kingdom. *International Journal for Emotional Education*, 1(11), 31-48. <https://r.issu.edu.do/?l=12619EGn>

- Stein, J. S., Sze, Y. Y., Athamneh, L., Koffarnus, M. N., Epstein, L. H., & Bickel, W. K. (2017). Think fast: rapid assessment of the effects of episodic future thinking on delay discounting in overweight/obese participants. *Journal of Behavioral Medicine*, 40, 832- 838. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9857-8>
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. En J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp. 3-19). The Guilford Press. <https://r.issu.edu.do/l?l=12618Iyf>