



UN ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE FELICIDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Mireya Rosas Haro

*Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica-Zacatenco
Instituto Politécnico Nacional
mireyarh@hotmail.com*

María Alba Mejía Contreras

*Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica-Zacatenco
Instituto Politécnico Nacional
mamejiac@gmail.com*

Aline Marina Ortega Martínez

*Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica – Zacatenco
Instituto Politécnico Nacional
amortega2@hotmail.com*

Abstract

Una de las principales confusiones para conceptualizar la felicidad es que se parte del hecho de considerarla una emoción o sentimiento. En realidad, la felicidad es un estado mental y tiene que ver con la paz y el equilibrio. Cuando algo saca de balance ese equilibrio el estado mental se corrompe y podemos manifestar, por ejemplo, ansiedad. Algunas de las causas de este desbalanceo sistémico puede ser el sistema capitalista en el que nos encontramos inmersos ya que, de acuerdo con las necesidades económicas y la búsqueda de sus satisfactores, las personas pueden pasar de estados anímicos tales como la tristeza hasta la alegría en un mismo día. Considerando entonces a la felicidad como un estado mental se puede usar ese recurso para manejar de la mejor manera e intentar equilibrar los distintos estilos de vida. Desafortunadamente, un enorme porcentaje de la población no es susceptible a encontrar fácilmente este estado de equilibrio, ya sea por necesidades socioeconómicas, familiares, culturales, o porque existen conflictos familiares o traumas diversos, a veces en estados muy extremos. Durante esta pandemia, lo anterior se ha visto acrecentado ya que hemos tenido que lidiar con estrés, represión y miedo.

Palabras clave: felicidad, bienestar, salud mental, emociones.

Durante las últimas décadas los investigadores sociales se han orientado al estudio de la felicidad lo que ha permitido tener diversas formas de pensar al respecto.

Mientras tanto, algunos de los esfuerzos para crear una mejor sociedad se enfocaron en el ataque a los males más evidentes: la ignorancia, la enfermedad y la pobreza.



Consecuentemente, el progreso se midió a través de factores como la alfabetización, el control de enfermedades, epidémicas y la eliminación del hambre. Se desarrollaron las estadísticas sociales para el registro de los logros del progreso. (León G. et al. 2005).

Volviendo al tema fundamental de nuestra investigación, analizaremos algunas definiciones de felicidad:

Para León (et. al., 2005), el análisis parte de una concepción que relaciona a la felicidad con el “goce subjetivo de la vida”. En otros tiempos el término “felicidad” se utilizó con frecuencia, especialmente dentro de la filosofía social y actualmente se le relaciona con los factores que proveen “calidad de vida” o “bienestar”. Dado lo anterior, se puede decir que se le equipara con los términos “prosperidad” y “nivel de vida”.

Siguiendo a Benedict (1934), se tiene que existen dos tendencias fundamentales en las sociedades que conceptualizan a la felicidad de diferente manera: una apolínea y otra dionisiaca. Las sociedades apolíneas ven a la felicidad como un estado duradero, un equilibrio que es el resultado de la reunión armoniosa de varios valores que definen lo que es bueno, bello y útil; un estado de bienestar del espíritu y del cuerpo, ligado al apaciguamiento de los conflictos interiores, a la conquista de un equilibrio personal mientras que las sociedades dionisiacas, en cambio, buscan un estado de felicidad salvaje, placeres tanto diversos como numerosos. En las sociedades dionisiacas los placeres no

procuran una saciedad definitiva; su búsqueda es infinita. El recuerdo de los intensos placeres que conocieran está asimilado a un paraíso perdido, mas no saben en qué valores fundar su felicidad futura. (Jean-Paul Margot, 2007).

A continuación, desarrollaremos el concepto de felicidad en estos tiempos de pandemia tomando como base algunos cuestionamientos clave: ¿quién no ha sentido en algún momento de su vida que algo le hace falta para ser feliz o que si tuviéramos tal o cual cosa, podríamos sentirnos plenos?, ¿qué tanto la felicidad depende de lo que está fuera de nosotros o en nuestro interior?

Lo que nosotros proponemos es que la felicidad está bajo el control de las personas mismas que la buscan. Será posible ¿vivir felices todos los días?, ¿existe la felicidad en tiempos de contingencia?, ¿por qué no somos felices?, ¿qué es lo que nos falta para serlo?

Es importante considerar también la visión sobre la felicidad que se nos ha impuesto como una meta a lograr, esto desde la mercadotecnia. Es clave saber que precisamente no tiene que ver con asuntos económicos pues no se puede adquirir en tiendas o comprar en línea, a pesar de que nos hayan introyectado la idea de que sí.

¿Qué te alegra o te hace feliz?

En los discursos comunes se escucha que a los problemas *hay que tomarlos por el lado amable, que tenemos que estar contentos, que si tenemos salud estamos bien estar bien, que estar con la*



familia, con mis hijos, con mi pareja, tener trabajo, y sentirme querido es suficiente para estar alegres a pesar de lo que pase en estos momentos de pandemia, pero ¿qué sucede cuando a pesar de tener todo lo anterior no podemos sentirnos felices?

¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos infelices o no llegamos a encontrar esa tranquilidad en nosotros?

Como comentamos más arriba, partiremos de la premisa de considerar a la felicidad como un estado de paz interior. Muchas personas creen que la felicidad es una cuestión de euforia, pero en realidad es una cuestión de equilibrio, de fluir en la vida. En un inicio la psicología, sólo se había enfocado en las enfermedades mentales, pero después de muchos años de estudio, también se preguntó ¿por qué no estudiar a las personas que se sienten bien?, y en el estudio de quien se siente bien, surgió, el estado de flujo; una persona feliz es una persona que fluye en la vida, inmerso en una actividad y con un sentido profundo de vida, lo que sostiene toda su existencia. Con esto podemos concluir que la felicidad es algo que está dentro de nosotros.

Una de las confusiones clave en el momento de conceptualizar a la felicidad es cuando se piensa que es una emoción o sentimiento y no es así, es más bien un estado mental, tiene que ver con la paz y el equilibrio. Lo que nos provoca ansiedad, por ejemplo, es el hecho de no estar en un estado de equilibrio.

En un sistema capitalista, una persona puede pasar por tristeza y alegría,

en un mismo día, ya que la felicidad entonces es, un estado mental, que intenta equilibrar el flujo de los estilos de vida.

Desafortunadamente, la situación emocional y de un enorme porcentaje de la población no es conducente, para este estado de equilibrio, ya sea por necesidades socioeconómicas, familiares o culturales o porque en sus entornos hay conflictos o traumas graves. El estrés, la represión y diversos malestares no nos permiten establecer un estado de equilibrio el cual tiende, de por sí, a perderse fácilmente.

Nuestras vidas no son tan propicias para encontrarnos encaminados hacia estados de bienestar como las estamos entendiendo; no para todo el mundo es fácil cambiar su estado de vida ni para todos es tan fácil cambiar de trabajo o cuidar su salud física (es un rubro que requiere atención constante pero muchas personas no la consideran de importancia debido a que atienden otros asuntos más relacionados a lo material).

El estado de vida que llevamos, en la mayoría de los casos, no es conveniente para la felicidad. Las situaciones como la vivida en el año 2020 con la pandemia provoca mucho estrés y angustia. Estamos con una especie de impostura mental donde aspiramos a la persecución de la felicidad por las vías equivocadas, porque desde niños se nos aliena, se nos condiciona a no saber ¿qué necesitamos? o ¿qué queremos?, así que salimos a buscar esa felicidad con la brújula descompuesta desde el principio.



Entonces, este proceso de socialización, enajenación y educación, más bien nos va apartando de la consciencia, de lo que nos habita, para empezar a orientarnos aquello que no soy yo. Si no nos es posible entender nuestro propio ser, ¿cómo vamos a aspirar a llegar a la plenitud?, ¿a la realización?

Estamos en un modelo social que aprovecha la aspiración a la felicidad, para manipularnos de tal modo a que ni cuenta nos demos de la realidad, se apunta a creer que la felicidad tiene que ver con lo material, a que la felicidad, tiene que ver con un estado egocéntrico, donde sólo me veo a mí, se invita a desconectarse profundamente de lo social, así que:

¿Por qué no somos felices?

Porque no estamos en contacto con nosotros mismos a profundidad, no sabemos lo que nos habita.

¿Se puede, estar feliz y triste al mismo tiempo?

Creemos en la simultaneidad, no pensamos que una cosa excluya a la otra, Se puede, pero se nos ha enseñado a verlas como opuestas. Los estados afectivos, son algo que pugna por darnos una información, para que le hagamos caso a eso que nos importa y de esta manera nos brindan una orientación.

Todos los sentimientos, son un excelente indicador de necesidades y valores, son informantes. Para que uno pueda definir, la felicidad es requisito tener varias rutas, desde su conocimiento

profundo, la felicidad más que un concepto es una pregunta abierta todo el tiempo.

Vivimos creyendo que no estamos a la altura de una imagen idealizada, de lo que debería ser, con una vara que no definimos nosotros, que definió alguien por nosotros. Aprendimos a desconectarnos al voltear a mirar afuera y de esta manera se nos olvida el sentido de la vida de nuestro interior.

¿Para qué nos sirven las emociones?

Tienen dos aspectos vinculatorios, uno es acercarnos a los demás y el otro que nos informa de lo que nos hace daño y buscamos alejarnos de ello. Se puede decir que son vinculatorias o desvinculatorias ya que, si escuchamos las emociones, nos dicen por dónde debemos seguir.

Dejamos de escuchar al cuerpo y nos desconectamos de nuestras sensaciones, para encajar en la sociedad, para ser amados en la sociedad, pero en esta desvinculación que tenemos, ya no escuchamos si tenemos hambre, ya no escuchamos si tenemos frío, si tenemos sueño; ahora solamente hacemos caso a lo que nos dice el sistema, si tengo un cuerpo perfecto, ¡voy a ser feliz!, si tengo un objeto ¡voy a ser feliz! Justamente ésta es la trampa del sistema.

No hay un tipo de felicidad porque cada ser humano tiene modos de realizarse diferentes. Esta pulsión de los seres humanos a buscar desarrollar sus potencialidades y a aspirar a satisfacer las necesidades humanas se convierte en un ciclo repetitivo: entre más se satisfacen



estas necesidades humanas, socialmente estas cosas se valoran. La resultante es un cúmulo de sentimientos que es considerado como una forma de satisfacer la felicidad.

El tipo de felicidad es individual, pero también es colectivo. Una parte tiene que ver con cada uno de nosotros, pero no sólo de modo egocéntrico, sino también de conectarnos con otros: la interdependencia. Es clave saber que dependemos de los demás y que no debemos perder el contacto con ellos. Un objetivo fundamental sería lograr la interrelación sin perder el equilibrio.

Cuando estamos en medio de una pandemia que nos afecta colectivamente, se busca ayudar a los otros y esto nos da un tipo de felicidad.

Hay quien dice: la felicidad es estar en el aquí y en el ahora, tener salud, autonomía, trabajo, etcétera. Esta última variable merece una mención particular ya que se piensa que se es feliz si se es productivo.

El ser humano moderno, se levanta a autoexplotarse y cree que se está autorrealizando.

En este mundo capitalista se considera que los logros son sólo personales lo que provoca sentimientos individualistas, competencia y mucha depresión.

La felicidad se aprende y ser feliz con lo que se tiene, es una decisión. Una propuesta es iniciar con la idea de que sólo por hoy vamos a agradecer todo lo que se

tiene, agradecer que hoy tenemos un plato de comida, que tenemos una silla donde sentarnos, agradecer tener una pareja, una familia, etcétera.

“El trabajo dignifica al hombre”, es lo que nos han hecho creer que debe hacernos sentir bien. Es muy peligroso cómo el sistema nos requiere ansiosos, cansados, sin tiempo ni para comer ni vivir; la propuesta capitalista es que hay que trabajar, trabajar y trabajar.

“La palabra felicidad perdería su significado si no fuese equilibrada por la tristeza”. (Carl Jung, 2020).

Los humanos somos muy vulnerables, nos necesitamos los unos a los otros; somos seres sociales. Cuando estamos en medio de una pandemia o cualquier otra situación disruptiva que pueda producir un trauma, surge la solidaridad ya que por nuestra capacidad social así funcionamos. No hay un solo tipo de felicidad, pero el afecto de los demás y la solidaridad nos provoca un tipo de felicidad que valdría la pena experimentar.

Una de las grandes crisis en la mente de las personas es que como se nos han impuesto ciertos estereotipos, cuando éstos no se cumplen, nos sentimos frustrados: *no puedo llegar a ser lo que el sistema me impuso.*

Nuestra historia estará trazada de acuerdo con los logros que hemos alcanzado, nos importa mucho lo que los otros opinan de nosotros y esto no nos favorece.



Si le preguntamos cada ser humano: “¿Cuándo vas a ser feliz?” y nos contesta: “Cuando tenga todo lo que quiero”, podemos afirmar que no lo va a conseguir nunca. Si estamos esperando a que nos amen todas las personas que queremos que nos amen y de la forma que nosotros deseamos, podemos estar seguros de que eso nunca va a pasar. La realidad es que tenemos un cerebro que está diseñado para no estar satisfecho nunca.

En esta época nos venden productos que nos hacen creer que su posesión nos vuelve exitosos, o que tenerlos nos hará mejores personas. Ese es un problema clave.

Identificar la esencia del ser con un objeto que te convierte en X persona porque se tiene es una trampa del sistema que provoca ansiedad y lo peor es que no nos damos cuenta.

Varias ciencias sociales como la Biología, la Fisiología y la Sociología nos definen como seres sociales que requieren de los demás para sobrevivir. No somos entes individuales que deban buscar poseer sino entes sociales que sobreviven mejor si se ayudan unos a otros.

¿Por qué tanta ansiedad y depresión?

Cuando nos sentimos seguros con la vida, es cuando podemos conectar con los otros, habitar las emociones, la tristeza y la felicidad; entonces nos sentimos bien pues sabemos que es normal sentir tristeza y que no debemos reprimirla. Tampoco es bueno reprimir el enojo pues se reprime nuestro sentir y la energía negativa se

queda atascada en nuestro cuerpo y eso no nos deja estar bien.

Si la felicidad fuera un estado permanente no tendríamos oportunidad de saber cuál es. La felicidad toma la parte frontal del sistema. y lo demás es el fondo. A veces sólo sabemos que hay felicidad porque atrás hubo un sentimiento de profunda tristeza.

Otro paso fundamental para la felicidad es hacer conscientes las emociones y el estado de equilibrio o desequilibrio en el que nos encontramos.

Unas veces se puede buscar comunicación, libertad, ocio, entendimiento, etcétera pero si yo no conozco estas necesidades, los medios y los fines no están alineados, conectados, por lo tanto, la búsqueda de la felicidad será mediocre, pues no estará plenamente conectada con aquello que se percibe.

Este contraste es muy importante, así como aceptar que nuestras necesidades nunca se satisfarán totalmente.

Cuando estamos lidiando con un trauma, es muy difícil aspirar estados de felicidad. Resulta fundamental analizar las heridas emocionales de la infancia pues si no se analiza de esta manera, se puede llevar a cabo la búsqueda de la felicidad de manera fallida. Lo no resuelto somatiza, por ello la importancia de identificar los traumas, regresar a la sanación y poder conectarse con mayor plenitud.

Otro obstáculo grande es la creencia errónea de no tener tiempo. Lo



ideal sería más bien revisar la administración de este y priorizar actividades con el fin de encontrar un equilibrio y disciplina.

La actividad física también es conveniente. Se cree que el ejercicio es adecuado para todas las personas y además está comprobado que el movimiento físico eleva la autoestima lo que provoca bienestar.

La obsesión en tenerlo todo provoca sentimientos de voracidad en aquél que lo intente, pero en el esfuerzo de conseguir se va el equilibrio. Debe haber una moderación entre esforzarse y reposar. El descanso tiene su momento de la misma manera que el trabajo.

Un factor que ayuda a sentirse más ansioso es precisamente la energía que no fluye. A continuación, se expresarán un conjunto de reflexiones personales sobre la felicidad, cómo se busca y qué impide alcanzarla, así como qué sería conveniente realizar para lograr ese equilibrio deseado.

Reflexiones personales

Consideremos: todas las personas están buscando es una sensación de paz.

Las pastillas (drogas) afianzan el síntoma. La raíz del problema está en el sistema nervioso y derivado de estas heridas profundas. Todos somos seres que pasamos por traumas.

La energía hay que movilizarla, para que el resultado sea mucho mejor con la relación de nuestros cuerpos.

Una profunda escucha del cuerpo, si a un niño se le pregunta ¿qué sientes?, cuando se le pregunta, escucha a tu cuerpo ¿que sientes?, a través de la escucha profunda de nuestro cuerpo. Estas heridas de la infancia todos las tenemos, pero la escucha de ese cuerpo nos va a acercar a saber ¿cómo sanar? lo que nos ha hecho daño desde niños.

La experiencia que se traduce como felicidad proviene del interior, nos convertirá en seres humanos libres, tolerantes, sobre el sistema inmune y la felicidad. Se ha encontrado relación entre la mente y el sistema inmune, están ligados, de hecho y sin lugar a duda, un estado de equilibrio psíquico, contribuye al mejor funcionamiento del sistema inmune.

Aristóteles pensaba, el *telos* del ser humano: dar el máximo y vivir con alegría y felicidad, pero esto no era posible sin la virtud.

Para Sócrates este estado del alma, la virtud moral, es el bien más importante. La salud del alma es sin duda más importante para la *eudaimonia* que por ejemplo la riqueza y el poder político.

Hay muchas virtudes y es a través del ejercicio continuo de la virtud que se experimenta la *eudaimonia*. El individuo necesita descubrir a qué vino, qué hace aquí y de esta manera es como consigue darle sentido a su existencia.

Hay muchos caminos, uno de estos es a través del cuerpo, con nuestras



emociones, cuando uno identifica lo que está pasando en el cuerpo, uno identifica lo que le pasa.

Con referencia a la seguridad personal y la felicidad, una posibilidad es imaginar ¿qué hubiera hecho?, ¿haciendo esto se siente segura la persona? Para poder amar, comunicar, es imprescindible sentirnos seguros. En una metáfora de la psicología de la *Gestalt*, cuando uno puede sacar a flote a ese niño herido, dejarlo hablar, es cuando uno puede conectar con las virtudes y fortalezas del *self*.

Que no se entienda que ser feliz tiene que ver sólo con mantener los sentimientos placenteros, sino también recobrar la capacidad de sentir la aflicción, y cuando se siente la inconformidad, rabia, indignidad, afloran las emociones y se está afligido, enojado. Estos estados emocionales son conceptualizados como estados no virtuosos; sin embargo, estas emociones están comunicando hitos importantes.

Postulados de psicología positiva lo plantean, de la siguiente forma: le atribuyen un 10 % al sistema, 50% a los genes y sólo un 40% a la voluntad. Con esta reducción del componente sistémico, sacamos del radar al entorno, entonces se ha hecho un producto en donde se cree o se piensa en un hecho individual.

El sistema no acaba tomando la retroalimentación y lo fallido de la atención de las necesidades humanas. Se pervirtió el uso las herramientas; le hemos dado más importancia a la herramienta que

al fin, se vuelven técnicas, pero se ha olvidado para qué.

Cuando se llega a un umbral de exceso de uso se deriva en la perversión. Una frase que sirve de reflexión sería: *Construye tu camino, pero no acabes dando más importancia a la técnica que al camino.*

Conclusiones

Entonces, ¿a qué le hemos llamado hasta ahora felicidad? A ese pensamiento derivado del positivismo, al pensamiento mágico, donde si nos “compramos” la noción de los corporativos y producimos, somos felices.

El sistema asimila todo y no hay posibilidad de retroalimentarlo. Nos han hecho creer que si alguien no se siente conforme con el sistema es porque está enfermo y tiene que medicarse.

Si uno le pregunta al cuerpo ¿te gusta bailar? el cuerpo va a decir sí o no. Nos han hecho pensar también que meditar es mantenerse estático, pero no siempre es así. Podemos estar en movimiento y de esta manera conectar nuestro cuerpo con nuestra mente; el resultado es maravilloso.

Hay gente que corre, se apresura, porque es lo que nos han enseñado. Escapamos de nuestras propias condiciones, pero huir es un falso recurso; las sensaciones desagradables hay que escucharlas.

¿Dónde está tu enojo en tu cuerpo?, Hay que observarnos y encontrar la



localización del enojo. Por ejemplo, cuando sentimos tristeza a veces se siente en el estómago. Cada persona debe de encontrar el camino.

La meditación es una poderosísima herramienta no solo de calma, de sosiego y de relajación. Una mente pura nos da la posibilidad de observar las cosas con objetividad sin juicio y prejuicio es un primer paso para poder entrar a tu mente, observar las heridas, los apegos y dejar ir las emociones que te duelen y tratar de metabolizarlas con compasión y humildad y llevarlas a una alternativa más saludable.

Hay que abordar la felicidad como un guerrero, que toma el dolor y dice lo tengo que enfrentar. La felicidad es interior no exterior pues no depende de lo que tenemos sino de lo que somos.

Referencias

Bauman, Z. (2005). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica: Argentina.

Benedict R. (1934), *Teoría e Historia Antropológica*. Universidad de Granada.

Jung C., frases
<https://www.lifeder.com/frases-de-felicidad/>
recuperado el 19 de junio 2020

Emociones.
<https://drive.google.com/drive/folders/1AwKlIBkNjnsUfrn2csEy5oPKjgQ9dJA9> recuperado el 19 de junio 2020

Fariñas L., (2009), “El enfoque histórico cultural en el estudio del desarrollo humano: para una praxis humanista”, Vol. 9, *Revista Electrónica, Costa Rica*.

<http://revista.inie.ucr.ac.cr> recuperado el 20 de junio 2020.

Margot. (2007). *La felicidad*. Universidad del Valle.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-46882007000200004 recuperado el 10 /11/2020

López (2020). *Realidades construcciones y dilemas. Una revisión filosófica al contruccionismo social*.
<http://www.moebio.uchile.cl/46/lopez.html>,
recuperado el 20 de junio 2020

Díaz Barriga, F. (2004). “Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista”. Segunda edición de 1999. Editorial Mc Graw-Hill. México.

Díaz Barriga F. (2013). “TIC en el trabajo del aula. Impacto en la planeación didáctica”. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. Vol. 4, Issue 10.

León G. et al. (2005) “Calidad de vida y bienestar subjetivo en México”. UDLA: Puebla, México.

Licenciatura en Tecnología Educativa (2018). “Las TIC y el Aprendizaje Colaborativo”. Disponible:
<http://www.tecnologiaseducativas.info/eventos-y-contenidos/noticias-y-articulos-sobre-tecnologia-educativa/16-las-tics-y-el-aprendizaje-colaborativo> (consulta: 31 de enero de 2020).

Lucero, M., (2003). “Entre el trabajo colaborativo y el aprendizaje colaborativo”. *Revista Iberoamericana De Educación*. 33(1), 1-21. Disponible en:
<https://rieoei.org/RIE/article/view/2923> (consulta: 12 de febrero de 2020).

Lugo, et al. “Políticas TIC en educación en América Latina: más allá del modelo 1:1”. *Revista Científica de Tecnología Educativa*. Vol. 1, Núm. 1 (2012), págs. 32-40. Disponible en:
<http://uajournals.com/ojs/index.php/campusvirtual>



es/article/view/17 (consulta: 16 de febrero de 2020).

Marqués, P. “Impacto de las TIC en la Educación Funciones y Limitaciones”. *Revista de Investigación*. 3c TIC: cuaderno de desarrollo aplicados a las TIC, Vol. 2, Núm. 1 (2013), págs. 2-15. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4817326> (consulta: 16 de febrero de 2020)

Mena, et al. (2008). *El marco regulatorio de la Educación Superior a Distancia en América Latina y el Caribe*. Ediciones Hispanoamericanas Ltda. Virtual EDUCA, Bogotá.

Moreno G. (2014). *Educación y Tecnología: Estrategias Didácticas para la Integración de las TIC*. Influencias de las TIC en el proceso de enseñanza, Editorial UNED (Cap. 1).

Sanz, et al. (2012). *El trabajo colaborativo y cooperativo mediado por TICs. Herramientas informáticas utilizadas en la mediación y experiencias realizadas*. Disponible en: <http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle> (consulta: 31 de enero de 2020).

Torrelles N., et al. “Competencia de trabajo en equipo: definición y categorización. Profesorado”. 2011. *Revista de currículum y formación del profesorado*, Vol. 15, Núm. 3 (2011), págs. 329-344. Disponible en: <https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/46434/017556.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (consulta: 12 de febrero de 2020).

Wilson, J. (1992). *Cómo valorar la calidad de la enseñanza*. Editorial Paidós Ibérica, España.