



Inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Psicología: diferencias entre el primer y el último curso*

Martín Sánchez-Gómez^a ■ Manuel Cerisuelo Tirado^b
■ Mireia Adelantado-Renau^c ■ Edgar Bresó^d

Resumen: investigaciones previas han demostrado la importancia de la Inteligencia Emocional (IE) en el ámbito profesional, especialmente en la adaptación y el éxito de los psicólogos. El objetivo del presente estudio fue conocer las diferencias en IE entre alumnos de Psicología en su primer y último curso. La muestra estuvo formada por 90 alumnos de primer curso (18.37 ± 2.06 años; 80 % mujeres) y 90 alumnos de último curso (20.54 ± 1.28 años; 76 % mujeres). La IE (*i. e.*, percepción, comprensión, gestión e IE total) se evaluó mediante el cuestionario *Mobile Emotional Intelligence Test*. Los hallazgos principales indican que los alumnos de cuarto curso del grado de Psicología presentaban puntuaciones significativamente mayores en la dimensión de gestión (104.8 vs. 97.5; $p = .019$), así como en la IE total (107.1 vs. 101.4; $p = .011$) comparadas a las de sus compañeros de primer curso. Al final del documento se discute la importancia de desarrollar la IE en los estudiantes de Psicología.

Palabras clave: análisis comparativo; desarrollo emocional; estudiante; psicología; universidad

Fecha de recepción: 16 de julio de 2020

Fecha de aprobación: 30 de marzo de 2021

Disponible en línea: 3 de diciembre de 2021

* Artículo de investigación.

- a Doctor en Psicología. Profesor e investigador en Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España.
Correo electrónico: sanchgom@uji.es ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-8663-8889>
- b Máster en Intervención en Inteligencia Emocional y *Coaching*, y en Mediación. Profesor e investigador en Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España.
Correo electrónico: manuelcerisuelo@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2253-253X>
- c Doctora en Educación. Profesora e investigadora en Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España.
Correo electrónico: adelantm@uji.es ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6124-8876>
- d Doctor en Psicología del Trabajo. Profesor titular en Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, España.
Correo electrónico: breso@uji.es ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1332-7689>

Cómo citar: Sánchez-Gómez, M., Cerisuelo Tirado, M., Adelantado-Renau, M. y Bresó, E. (2021). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Psicología: diferencias entre el primer y el último curso. *Academia y Virtualidad*, 14(2), 9-16. <https://doi.org/10.18359/ravi.5015>

Emotional Intelligence in University Students of the Program of Psychology: Differences Between the First and the Last Course

Abstract: previous research showed the importance of Emotional Intelligence (IE) in the professional field, especially in the adaptation and success of psychologists. The aim of this study was to find the differences in IE between psychology students in their first and last year. The sample consisted of 90 first-year students (18.37 ± 2.06 years; 80 % women) and 90 final year students (20.54 ± 1.28 years; 76 % women). The IE (*i.e.*, perception, understanding, management and total (IE) was evaluated using the Mobile Emotional Intelligence Test. The main findings indicated that the fourth-year students of the Psychology program had significantly higher scores in the management dimension (104.8 vs. 97.5; $p = .019$), as well as in their total IE (107.1 vs. 101.4; $p = .011$) compared to their first-year classmates. At the end of the document the importance of developing IE in psychology students is discussed.

Keywords: comparative analysis; emotional development; student; psychology; university

Inteligência emocional em estudantes universitários de Psicologia: diferenças entre o primeiro e o último período

Resumo: pesquisas prévias vêm demonstrando a importância da Inteligência Emocional (IE) no âmbito profissional, especialmente na adaptação e no sucesso dos psicólogos. O objetivo do presente estudo foi conhecer as diferenças em IE entre alunos de Psicologia em seu primeiro e último período. A amostra esteve formada por 90 alunos de primeiro período ($18,37 \pm 2,06$ anos; 80 % mulheres) e 90 alunos de último período ($20,54 \pm 1,28$ anos; 76 % mulheres). A IE (por exemplo, percepção, compreensão, gestão e IE total) foi avaliada mediante o questionário Mobile Emotional Intelligence Test. Os achados principais indicam que os alunos de quarto período do curso de Psicologia apresentavam pontuações significativamente maiores na dimensão de gestão (104,8 vs 97,5; $p = ,019$), bem como na IE total (107,1 vs 101,4; $p = ,011$) comparadas às de seus companheiros de primeiro período. No final do documento, é discutida a importância de desenvolver a IE nos estudantes de Psicologia.

Palavras-chave: análise comparativa; desenvolvimento emocional; estudante; psicologia; universidade

Introducción

En 1990, Salovey y Mayer, a partir de los conceptos de inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal postulados por Gardner (1983), acuñaron el término *inteligencia emocional* (IE). Esta fue definida como un tipo de inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestra conducta (Salovey y Mayer, 1990). En las tres últimas décadas, la investigación ha puesto de manifiesto el papel fundamental de la IE a la hora de alcanzar un desarrollo equilibrado, lo que se sustenta en una serie de habilidades sociales y emocionales necesarias para la vida (Carvalho *et al.*, 2018; Lopes *et al.*, 2005; Ruiz y Carranza, 2018).

La IE parece tener un rol fundamental en distintos ámbitos, ya que interfiere en los procesos motivacionales, emocionales y cognitivos, lo que genera un mayor control en la toma de decisiones, y facilita así la resolución de problemas y la adaptación al medio (Villardón Gallego y Yániz, 2014). Según Cassullo y García (2015), las competencias socioemocionales están relacionadas con habilidades como el afrontamiento, lo que supone un importante recurso para gestionar el estrés con éxito. Además, un reciente estudio realizado en psicólogos señala que una baja IE está relacionada con un mayor desgaste por empatía, lo que a su vez produce sentimientos de vulnerabilidad y una menor involucración profesional (Alecsiuk, 2015), mientras que una alta IE podría mejorar la efectividad de los terapeutas, ya que aquellos que puntuaron más alto en el uso de competencias emocionales realizaron también un mejor uso del razonamiento clínico (Chaffey *et al.*, 2012).

Como consecuencia de la importancia que parece tener la IE sobre el desempeño (Sánchez-Gómez y Bresó, 2020), diversos estudios han puesto el foco en la IE de los futuros psicólogos, es decir, de los estudiantes universitarios de Psicología. Investigaciones recientes indican que aquellos alumnos con niveles más altos de IE obtienen mejores calificaciones (Castaño Castrillón y Páez Cala, 2014), presentan menores síntomas de ansiedad social y depresión, mayor utilización de estrategias de

afrontamiento activo para solucionar problemas, una menor rumiación (Rodríguez de Alba y Suárez Colorado, 2012; Lea *et al.*, 2019) y una mejor salud física y mental (Fernández Berrocal y Extremera, 2016; Hernández *et al.*, 2016). De la misma forma, la IE, teniendo en cuenta su efecto sobre la capacidad de control cognitivo, parece un factor fundamental para el desarrollo de conductas cívicas y tolerantes, lo cual da lugar a relaciones entre iguales más satisfactorias y positivas y, por tanto, ocasiona una mejor convivencia (Gómez Ortiz *et al.*, 2017; Sánchez-Gómez y Bresó, 2018).

Un reciente estudio descriptivo realizado en alumnos colombianos de Psicología de primer año señala puntuaciones bajas y moderadas en los componentes intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo, lo que podría suponer dificultades en aspectos como la asertividad, así como en la resolución de problemas, la flexibilidad y el manejo de los cambios (García *et al.*, 2018). De igual manera, se puede inferir baja tolerancia al estrés y control de impulsos, y dificultades para mantener la calma en situaciones de presión, aspectos necesarios en la actividad profesional. En el componente interpersonal, la puntuación se sitúa en zonas moderadas, lo que muestra una capacidad de regulación empática, escucha y comprensión, predictores de relaciones interpersonales satisfactorias, aspecto esencial en el ejercicio profesional del psicólogo.

Estudios recientes defienden la formación en habilidades socioemocionales en etapas académicas avanzadas, lo que contribuye a construir el futuro personal y laboral (Azpiazu *et al.*, 2015; Arias y Giuliani, 2014; Castaño Castrillón y Páez Cala, 2014; Fragozo Luzuriaga, 2015). En la misma línea, Weissberg (2019) aconseja que estudiantes y adultos necesitan la oportunidad de aprender y practicar habilidades emocionales sociales y aplicarlas en diversas situaciones, tanto en instrucción formal como en entrenamiento informal. Los investigadores han sugerido que los entornos educativos que promueven el desarrollo socioemocional mejoran las competencias del alumnado y lo preparan mejor para la educación postsecundaria y el mundo laboral (Dymnicki *et al.*, 2013), lo que genera un retorno positivo en la inversión (Belfield *et al.*, 2015). Por todo ello, parece necesario desarrollar

la IE de los estudiantes de Psicología, ya sea a través del propio programa formativo universitario, o mediante la implementación de programas específicos de IE, los cuales han demostrado contar con evidencias científicas sobre su efectividad en ámbitos educativos (Extremera Pacheco *et al.*, 2019).

Por último, cabe destacar el papel de la edad como variable importante a la hora de entender el desarrollo de la IE. Teóricamente, si la IE es una habilidad, debería aumentar con la edad debido a la adquisición de conocimientos sobre las emociones y el contexto en el que se desarrollan (Mayer *et al.*, 1999; Mayer *et al.*, 2016). Sin embargo, la IE aumenta con el tiempo, pero disminuye con la edad como cualquier otra capacidad cognitiva por lo que se esperan incrementos significativos en cada rama de la IE hasta poco antes de la vejez (Arias y Giuliani, 2014; Cabello *et al.*, 2016).

En conclusión, visto que la IE desempeña un rol fundamental como recurso al momento de adaptarse al medio, lo que podría verse reflejado en un mejor desempeño laboral del psicólogo, resulta necesario entender si existen diferencias entre los estudiantes de Psicología de primer año y aquellos de último curso. Por tanto, el objetivo principal del presente estudio fue analizar las diferencias en la IE entre estudiantes de primer y último curso de Psicología, para esperar encontrar una IE superior en el alumnado de último curso.

Método

Participantes

Por medio de un enfoque cuantitativo, se diseñó un estudio observacional analítico transversal. Los participantes, recogidos mediante un muestreo intencional por cuotas, fueron 180 estudiantes del programa de Psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (Colombia): 90 de primer curso (18.37 ± 2.06 años; 80 % mujeres) y 90 alumnos de último curso (*i. e.*, cuarto curso) (20.54 ± 1.28 años; 76 % mujeres).

Instrumentos

La IE se evaluó mediante el cuestionario Mobile Emotional Intelligence Test (MEIT) (Sánchez-Gómez y Bresó, 2019). MEIT es una prueba digital de

habilidad formada por 42 ítems agrupados en distintas tareas de ejecución relacionadas con la percepción (19 ítems; *e. g.*, “Escoge la cara que mejor represente la emoción de asco”), la comprensión (7 ítems; *e. g.*, “Después de leer la historia, señala la emoción más probable en el protagonista”) y la gestión emocional (14 ítems; *e. g.*, “Decide el modo de actuar en una de las siguientes situaciones”). La elección de este cuestionario estuvo motivada por su tipología, es decir, se trata de una prueba de habilidad, con las ventajas que eso ha demostrado (Ackley, 2016; Mayer *et al.*, 2016; Sánchez-Gómez y Bresó, 2019); por su estructura de tres ramas, apoyada por distintos autores de referencia (MacCann *et al.*, 2014; Mayer *et al.*, 2016); y por su aplicación en línea, lo que facilitó el almacenamiento y análisis de los datos. Por último, fueron recogidos datos sociodemográficos como la edad y el sexo para una mejor contextualización de la muestra.

Procedimiento

Los datos fueron recogidos durante febrero de 2018 por uno de los autores del trabajo, el cual se encontraba desarrollando una estancia de investigación en la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Durante el horario lectivo, se trasladó a las dos muestras de alumnos a la sala de informática de la institución para realizar la prueba descrita anteriormente. Una vez allí, se firmaron los consentimientos informados y se procedió a la realización de la prueba. El tiempo promedio de ejecución fue de 18 minutos (Desviación típica: 4.08). Todo el procedimiento se llevó a cabo de acuerdo con las directrices establecidas por la Declaración de Helsinki y contó con la aprobación del comité ético de la Universitat Jaume I y de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Análisis estadísticos

En primer lugar, se obtuvieron los estadísticos descriptivos de las variables del estudio, es decir, media, desviación estándar y fiabilidad. La normalidad de las variables se examinó de forma gráfica (*i. e.*, histogramas) y mediante el test estadístico de Kolmogórov-Smirnov. Todas las variables presentaron una distribución normal. Con el fin de analizar las relaciones entre las variables del

estudio, se realizaron correlaciones bivariadas. Las diferencias en las variables de IE (i. e., percepción, comprensión, gestión e IE total) entre alumnos del primer y el último curso de Psicología, se analizaron mediante la prueba paramétrica “t” de Student para muestras independientes. El tamaño de efecto fue calculado teniendo en consideración la fórmula propuesta por Cohen (1977): $d = [Media A - Media B] / Desviación\ típica$ $0.2 \leq d < 0.5$ indica un tamaño de efecto pequeño, $0.5 \leq d < 0.8$ un tamaño de efecto moderado, y $d \geq 0.8$ un tamaño de efecto grande (Cohen, 1977). Todos los análisis se hicieron con el programa IBM SPSS V. 22.0 (Armonk, NY: IBM Corp.) y se estableció un nivel de significación de $p < 0.05$.

Resultados

Los primeros análisis describen la correlación, media, desviación típica y fiabilidad de la IE, sus distintas ramas y la edad. Como se muestra en la Tabla 1, la IE total correlacionó positivamente con cada una de sus tres dimensiones: percepción ($r = 0.67; p < 0.01$), comprensión ($r = 0.61; p < 0.01$), gestión emocional ($r = 0.63; p < 0.01$) y con la edad ($r = 0.08; p < 0.01$). Además, las correlaciones entre las distintas ramas fueron las esperadas. Los análisis mostraron una buena fiabilidad de las variables de estudio ($\alpha = 0.83 - 0.91$).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y correlaciones entre las ramas de la inteligencia emocional

Variables	1	2	3	4	Media	DT	α
1. Percepción	-				100.2	13.4	0.89
2. Comprensión	0.51*	-			111.5	14.7	0.87
3. Gestión	0.47*	0.59*	-		101.2	15.2	0.83
4. IE total	0.67*	0.61*	0.63*	-	104.3	14.6	0.91
5. Edad	0.06*	0.09*	0.09*	0.08*	19.5	1.67	-

Nota: N = 180. Los datos referentes a los análisis de correlación se muestran a través del coeficiente de correlación (r). * $p < 0.01$. DT = desviación típica; IE = inteligencia emocional; α = alpha de Cronbach.

Fuente: elaboración propia.

Por su parte, las diferencias en la IE entre alumnos de primer y último curso se muestran en la Tabla 2. Los estudiantes de último curso presentan

puntuaciones muy superiores en la dimensión de gestión emocional (104.8 vs. 97.5; $p = 0.019$) y en la IE total (107.1 vs. 101.4; $p = 0.011$) comparadas con las de sus compañeros de primer curso. El tamaño del efecto fue moderado (0.59) y pequeño (0.44), respectivamente. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de percepción y comprensión entre los alumnos de primer y último curso de Psicología.

Tabla 2. Diferencias en la inteligencia emocional entre alumnos de primer y último curso de Psicología

	Primer curso n = 90 (DT)	Último curso n = 90 (DT)	T	p	Tamaño del efecto (d)
Percepción	98.5(14)	101.9 (14)	-0.87	0.38	0.26
Comprensión	108.3 (13)	114.6 (13)	-1.38	0.17	0.49
Gestión	97.5 (13)	104.8 (14)	-2.40	0.01	0.59
IE total	101.4 (14)	107.1 (14)	-2.61	0.01	0.44

Nota: DT = desviación típica; IE = inteligencia emocional; p = nivel de significación estadística.

Fuente: elaboración propia.

Discusión

El objetivo principal de este estudio fue analizar las posibles diferencias de IE entre los alumnos de Psicología de primer y último curso. Los resultados obtenidos confirman la hipótesis propuesta de manera parcial, ya que los estudiantes de último curso lograron una mayor puntuación respecto a las de sus compañeros de primer curso en la dimensión de gestión y en la IE total. Por el contrario, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de percepción y comprensión. A pesar de no existir diferencias representativas en todas las dimensiones de IE, sí se observan puntuaciones superiores en el grupo de último curso. Estas desigualdades entre grupos podrían entenderse como resultado de la formación recibida en la universidad, pese a ello, el diseño transversal de este análisis no permite establecer causalidad, por lo que la interpretación de estos datos debe hacerse con cautela. Además, la formación universitaria colombiana no ofrece formación específica en IE, lo que abre la posibilidad

de otras explicaciones. Por ejemplo, la diferencia entre grupos podría ser fruto del desarrollo y la maduración asociados a la edad (Arias y Giuliani, 2014; Cabello *et al.*, 2016). Los análisis efectuados muestran la existencia de una relación positiva entre edad e IE. Aun así, el valor de la *r* es pequeño, lo que indica que la fuerza de la relación entre variables es baja.

Cabe mencionar que este estudio presenta varias limitaciones que sería recomendable considerar en futuras investigaciones. En primer lugar, su diseño transversal no permite establecer causalidad. Para un análisis en mayor profundidad de la evolución de la IE de los alumnos a lo largo de su paso por la universidad, sería interesante plantear un diseño longitudinal que abarcara la totalidad de años que dura la titulación profesional. Además, se utilizó un instrumento adaptado en otro entorno cultural (España), lo que podría condicionar la adecuada interpretación de los resultados al no haber estudios pertinentes de las propiedades psicométricas (*i. e.*, validez de contenido, constructo) en el medio en el que se usó.

A pesar de estas limitaciones, se considera que este trabajo complementa el conocimiento previo sobre la IE en el ámbito. Así pues, el presente estudio sugiere futuras líneas de investigación para conocer el rol de las competencias socioemocionales en psicólogos, las cuales han demostrado su eficacia a la hora de integrarse en diferentes contextos y responder ante situaciones estresantes, algo a lo que los profesionales de la Psicología se enfrentan a menudo (Cassullo y García, 2015). De igual forma, se abre la posibilidad de realizar estudios similares con alumnos de otras disciplinas en las que en su día a día también haya una importante interacción humana. La IE comprende una serie de recursos y herramientas muy útiles tanto para nuestro bienestar psicológico y emocional (Fernández Berrocal y Extremera, 2016), como para tener unas relaciones sociales sanas, lo que influye sobre nuestra vida profesional y personal (Carvalho *et al.*, 2018; Lopes *et al.*, 2005). Estas podrían ir dirigidas al análisis de datos provenientes de estudiantes de medicina, enfermería y derecho, entre otras titulaciones, en las cuales se dan circunstancias con un alto contenido

emocional y para las cuales son necesarias aptitudes socioemocionales.

En conclusión, los estudiantes de último curso de Psicología muestran puntuaciones en IE total y regulación emocional superiores a las de sus compañeros de primer curso. A pesar de ello, se requieren más investigaciones en el tema para conocer el origen de estas diferencias. Por otra parte, en vista del beneficio que supone poseer altos niveles de IE para la actividad profesional, se recomienda la implementación de programas orientados a la mejora y el trabajo de la IE desde los primeros cursos de los estudios universitarios, especialmente en aquellos relacionados con la Psicología.

Agradecimientos

Se agradece a la Generalitat Valenciana y al Fondo Social Europeo por financiar el desarrollo de esta investigación (ACIF/2017/201).

Referencias

- Ackley, D. (2016). Emotional intelligence: a practical review of models, measures, and applications. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 68(4), 269-286. <https://doi.org/10.1037/cpb0000070>
- Alecsiuk, B. (2015). Inteligencia emocional y desgaste por empatía en terapeutas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(1), 43-56. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281944843006.pdf>
- Arias, C. J. y Giuliani, M. F. (2014). Explorando la inteligencia emocional percibida en tres franjas etarias. Un estudio realizado en la Argentina. *Estudios Interdisciplinarios sobre el Envejecimiento*, 19(1), 123-140. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.31312>
- Azpiazu, L., Esnaola, I. y Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 8(1), 23-29. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.10.003>
- Belfield, C., Brooks, A., Klapp, A., Levin, H., Shand, R. y Zander, S. (2015). The economic value of social and emotional learning. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 6(3), 508-544. <https://doi.org/10.1017/bca.2015.55>
- Cabello, R., Sorrel, M. A., Fernández Pinto, I., Extremera, N. y Fernández Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: a cross-sectional study. *Developmental Psychology*, 52(9), 1486-1492. <https://doi.org/10.1037/dev0000191>

- Carvalho, V. S., Guerrero, E. y Chambel, M. J. (2018). Emotional intelligence and health students' well-being: a two-wave study with students of medicine, physiotherapy and nursing. *Nurse Education Today*, 63, 35-42. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.01.010>
- Castaño Castrillón, J. J. y Páez Cala, M. L. (2014). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 268-285. <https://doi.org/10.14482/psdc.32.2.5798>
- Cassullo, G. L. y García, L. (2015). Estudio de las competencias socio emocionales y su relación con el afrontamiento en futuros profesores de nivel medio. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado (Reifop)*, 18(1), 213-228. <https://doi.org/10.6018/reifop.18.1.193041>
- Chaffey, L., Unsworth, C. A. y Fossey, E. (2012). Relationship between intuition and emotional intelligence in occupational therapists in mental health practice. *American Journal of Occupational Therapy (AJOT)*, 66(1), 88-96. <https://doi.org/10.5014/ajot.2012.001693>
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/book/9780121790608/statistical-power-analysis-for-the-behavioral-sciences>
- Dymnicki, A., Sambolt, M. y Kidron, Y. (2013). *Improving college and career readiness by incorporating social and emotional learning*. College and Career Readiness and Success Center at American Institutes for Research (AIR). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED555695.pdf>
- Extremera Pacheco, N., Mérida López, S. y Sánchez Gómez, M. (2019). La importancia de la inteligencia emocional del profesorado en la misión educativa: impacto en el aula y recomendaciones de buenas prácticas para su entrenamiento. *Voces de la Educación*, (número especial 2), 74-97. <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/213/182>
- Fernández Berrocal, P. y Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8(4), 311-315. <https://doi.org/10.1177/1754073916650494>
- Fragoso Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125. <https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2015.16.154>
- García, M., Hurtado, P. A., Quintero, D. M., Rivera, D. A. y Ureña, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Revista Espacios*, 39(49), 8. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n49/18394908.html>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the theory of multiple intelligences*. Basic Books. https://www.academia.edu/36707975/Frames_of_mind_the_theory_of_multiple_intelligences
- Gómez Ortiz, O., Eva, M. y Ortega Ruiz, R. (2017). La competencia para gestionar las emociones y la vida social, y su relación con el fenómeno del acoso y la convivencia escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 31(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27450136006>
- Hernández, A. K., Ledesma, L. E., Olivas, O. L., Martínez, S. E. y Escorza, M. A. Q. (2016). Análisis de la relación entre el estilo de vida y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Ciencia y Humanismo en la Salud*, 3(1), 14-23.
- Lea, R. G., Davis, S. K., Mahoney, B. y Qualter, P. (2019). Does emotional intelligence buffer the effects of acute stress? A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 10, 810. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00810>
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M. y Petty, R. E. (eds.). (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>
- MacCann, C., Joseph, D. L., Newman, D. A. y Roberts, R. D. (2014). Emotional intelligence is a second-stratum factor of intelligence: evidence from hierarchical and bifactor models. *Emotion*, 14(2), 358-374. <https://doi.org/10.1037/a0034755>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. y Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Rodríguez de Alba, U. y Suárez Colorado, Y. (2012). Relación entre inteligencia emocional, depresión y rendimiento académico en estudiantes de psicología. *Psicogente*, 15(28), 348-359. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552361011.pdf>
- Ruiz, P. y Carranza, R. F. (2018). Inteligencia emocional, género y clima familiar en adolescentes peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(2), 188-211. <https://doi.org/10.14718/ACP.2018.21.2.9>
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

- Sánchez-Gómez, M. y Bresó, E. (2018). Inteligencia emocional para frenar el rechazo en las aulas. *Agora de Salud*, 5, 275-282. <https://doi.org/10.6035/agorasalut.2018.5.30>
- Sánchez-Gómez, M. y Bresó, E. (2019). The Mobile Emotional Intelligence Test (MEIT): an ability test to assess emotional intelligence at work. *Sustainability*, 11(3), 827. <https://doi.org/10.3390/su11030827>
- Sánchez-Gómez, M. y Bresó, E. (2020). In pursuit of work performance: testing the contribution of emotional intelligence and burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5373. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155373>
- Villardón Gallego, L. y Yániz, C. (2014). Características psicométricas de la Escala de Estrategias Afectivas en el proceso de aprendizaje (EEAA). *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 12(34), 693-716. <https://doi.org/10.25115/ejrep.34.14095>
- Weissberg, R. P. (2019). Promoting the social and emotional learning of millions of school children. *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 65-69. <https://doi.org/10.1177/1745691618817756>