

Inteligencia emocional: el caso de jóvenes, adultos y personas mayores hombres y mujeres

Emotional Intelligence: The Case of Young People, Adults and Older Men and Women

Alejandra Moysén Chimal, Martha Cecilia Villaveces López, Elizabeth Estrada Laredo, Patricia Balcázar Nava, & Gloria Margarita Gurrola Peña

Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, Estado de México

El objetivo de la investigación fue comparar la inteligencia emocional en tres etapas de desarrollo, considerando el sexo y si realizan o no actividad física. La inteligencia emocional es la habilidad para percibir y expresar las emociones. Se llevó a cabo un diseño no experimental transversal. Los participantes fueron 325 jóvenes entre 18 y 25 años de edad (214 mujeres y 111 hombres); 303 adultos entre 30 y 59 años (187 mujeres y 116 hombres); y 299 adultos mayores con 65 años o más (173 mujeres y 126 hombres). La participación fue voluntaria. Se les aplicó el TMMS24 el cual evalúa la atención, claridad emocional y reparación de las emociones, tienen un alfa de Cronbach de ,84 total. Los datos se procesaron a través del SPSS versión 25. De acuerdo con los resultados las mujeres poseen mayor atención y reparación a sus emociones.

Palabras clave: jóvenes, adultos, adultos mayores, inteligencia emocional, mujeres, hombres.

The objective of the research was to compare emotional intelligence in three stages of development, considering gender and whether they perform physical activity. Emotional intelligence is the ability to perceive and express emotions. A non-experimental cross-sectional design was carried out. The participants were 325 young people between 18 and 25 years of age (214 women and 111 men); 303 adults between 30 and 59 years old (187 women and 116 men); and 299 older adults aged 65 or over (173 women and 126 men). Participation was voluntary. The TMMS24 was applied to them, which evaluates attention, emotional clarity and repair of emotions, they have a total Cronbach's alpha of .84. The data was processed through SPSS version 25. According to the results, women have greater attention and repair to their emotions.

Keywords: young people, adults, older adults, emotional intelligence, women, men.

Contacto: A. Moysén Chimal. Correo electrónico: amoysenc@uaemex.mx

Cómo citar: Moysén Chimal, A., Villaveces López, M. C., Estrada Laredo, E., Balcázar Nava, P., & Gurrola Peña, G. M. (2022). Inteligencia emocional: el caso de jóvenes, adultos y personas mayores hombres y mujeres. *Revista de Psicología*, 31(2), 1-8. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2022.54293>

El constructo inteligencia emocional se desarrolla a partir de los trabajos de Salovey y Mayer (1990), quienes la definieron como parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar las propias emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar el pensamiento y comportamiento, así como la habilidad de reconocer los significados de la emoción y sus relaciones, para razonar y solucionar problemas. Mayer et al. (1999) refieren que la inteligencia emocional involucra la capacidad de percibir las emociones, asimilar la emoción relacionada con los sentimientos que produce, entender la información de estas emociones y cómo manejarlas. El concepto inteligencia emocional denota tanto habilidades como la disposición individual, así como la flexibilidad para pensar más creativamente, mantener adecuadas relaciones inter e intrapersonales, para que las personas sean más exitosas en su vida (Mayer & Salovey, 1993).

La definición de Mayer y Salovey se ha ido reformulando a través del tiempo por aportaciones de los mismos autores y el análisis que han realizado a la misma otros autores (Bisquerra Alzina, 2003). Algunos de los elementos que siguen presentes en la definición de la inteligencia emocional tienen que ver con la habilidad que se tiene para percibir con precisión, valorar y expresar una emoción, es decir, la capacidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, el saber regular las emociones.

Para poder explicar la inteligencia emocional existen diferentes modelos que explican sus componentes. Los modelos se pueden explicar desde dos perspectivas, que son el modelo mixto o de los rasgos y el modelo de habilidades (Mayer et al., 2001). El modelo mixto integra las habilidades emocionales que se vinculan con las dimensiones psicológicas asociadas a aspectos de personalidad y factores cognoscitivos, como optimismo y automotivación. Por otra parte, el modelo de habilidad se centra en el procesamiento emocional de la información y el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento, limita el concepto a procesos cognoscitivos intelectuales (Salovey & Mayer, 1990), se estima para comprender y regular las emociones, así como también para comprender e integrarlas a conocimientos (Valadez Sierra et al., 2010). Al concebir la inteligencia emocional como un rasgo (Bar-On, 2000; Goleman, 1995;

Petrides & Furnham, 2001), se considera una característica innata que permite y promueve el bienestar, un conjunto de autopercepciones emocionales en jerarquías y niveles más bajos de la personalidad.

El Modelo de Mayer y Salovey (1997) considera el uso adaptativo de las emociones y su aplicación al pensamiento, de esta forma, al ser entendida como la habilidad para procesar información relevante de las propias emociones es independiente de los rasgos estables de la personalidad. Se centra en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento, limita el concepto a factores cognoscitivos de la emoción y al rol auxiliar de las emociones en los procesos cognoscitivos-intelectuales. Sugiere que la emoción y la inteligencia pueden trabajar conjuntamente, ya que las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio, este modelo hace predicciones acerca de la estructura interna de la inteligencia y también sus implicaciones para la vida de las personas (Mayer et al., 2001). El modelo establece cuatro funciones básicas, la primera la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud, la segunda la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento, la tercera es la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional, y la cuarta la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual; estas cuatro habilidades permiten el crecimiento de las personas.

También se menciona que la percepción emocional considera la evaluación y expresión de las emociones, la habilidad para identificar las propias emociones y de los demás, así como percibir emociones en los objetos, arte, historias, música y otros estímulos (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004; Fernández-Berrocal & Extremera, 2005). Implica prestar atención y decodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que estas conllevan. Es decir, es la habilidad para expresar correctamente sus emociones y las condiciones asociadas a las mismas. La facilitación emocional considera al pensamiento al dirigir a la emoción información que

para la persona es indispensable, las variaciones emocionales permiten cambiar de perspectiva al considerar múltiples puntos de vista, y los diferentes estados emocionales favorecen acercamientos específicos a los problemas, así como la formación de juicio y recuerdos respecto a emociones, es decir, es la habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos; implica la capacidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones. La comprensión emocional consiste en poder identificar las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre la palabra y el propio significado de la emoción, entender las relaciones entre las emociones y las diferentes situaciones a las que obedecen, así como reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros, es la habilidad para comprender la información emocional, apreciar como las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados (Estrada, 2018).

La inteligencia emocional tiene que ver con un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007).

Bernarás et al. (2011) mencionan que a medida que se avanza en el ciclo vital se van produciendo cambios biológicos, físicos y sociales en las personas. A través de los años en la vida hay factores ambientales, físicos, culturales y sociales que ejercen un papel sustancial en la vida y la salud. Con respecto a la inteligencia emocional hay pocos estudios que hacen referencia a si cambia o se modifica con respecto a la etapa de desarrollo que se encuentran o la edad que tienen.

Márquez-González et al. (2008) mencionan que las personas mayores perciben un mayor control emocional y moderan su afecto positivo en mayor medida que los jóvenes y las personas de mediana edad, de la misma manera encontraron una mayor madurez emocional que las personas jóvenes. Asimismo, señalan que las personas mayores emplean más que las jóvenes la estrategia de regulación emocional de tipo preventivo consistente en seleccionar las situaciones a las que se enfrentan. La última etapa de la vida puede caracterizarse por ganancias en el control y la regulación de las emociones (Márquez-González et al., 2008). Pulido Acosta y Herrera Clavero (2018) mencionan una

de las variables estudiadas con respecto a la inteligencia emocional es la edad, llegando a la conclusión que la edad incrementa la inteligencia emocional. Acorde con estos resultados, Domínguez Alonso et al. (2022) refieren que a mayor edad mejor percepción emocional, y la habilidad para percibir emociones se hace más evidente.

Sánchez Núñez et al. (2008) plantean que el estudio de la inteligencia emocional con respecto al sexo ha generado controversia, y que depende del tipo de instrumento de evaluación que se emplee para medirla. Los cuestionarios de autoinforme proporcionan información acerca de la percepción sobre la propia inteligencia emocional. Mientras que las medidas de ejecución dan cuenta de la resolución de problemas, y las respuestas son comparadas con los criterios de puntuación predeterminados y objetivos. En el caso específico del Trait Meta-Mood Scale (TMMS) en sus diferentes versiones, los resultados han sido diversos. En algunos casos no se han encontrado claras diferencias en hombres y mujeres, y en otros las mujeres presentan mayor atención emocional y empatía; los hombres presentan mayor regulación emocional. Al respecto Sanmartín et al. (2016) refieren que se han realizado diferentes estudios donde se busca contrastar la inteligencia emocional y el sexo, en que los resultados han demostrado que las mujeres tienden a puntuar más alto en atención, claridad y reparación. En contraste, Extremera Pacheco et al. (2016) encontraron que los hombres puntúan más alto en reparación en un estudio con población española.

A partir de lo anterior la presente investigación se plantea como objetivo el comparar la inteligencia emocional en hombres y mujeres de tres etapas de desarrollo diferentes.

Método

Diseño

Se llevó a cabo una investigación *ex post facto* de cohorte transversal (Kerlinger & Lee, 2002).

Participantes

Se trabajó con un muestreo no probabilístico de tipo intencional. A todos los participantes se les invitó a formar parte de la investigación, para lo cual se les entregó una carta de consentimiento para que la firmaran, indicando su interés por participar en el estudio y contestar los instrumentos. El total de

la población fue de 927, se dividieron en tres grupos. El primero estuvo formado por 325 jóvenes entre 16 y 25 años de edad ($M = 19,98$; $DE = 2,66$), de los cuales había 214 mujeres y 111 hombres, 29 de ellos con estudios de nivel básico, 104 con bachillerato y 192 con licenciatura. El segundo grupo fueron 303 adultos entre 30 y 59 años ($M = 41,02$; $DE = 9,22$), de los cuales había 187 mujeres y 116 hombres, 103 con estudios de nivel básico, 88 con bachillerato, 98 con licenciatura y 14 con posgrado. El tercer grupo se conformó por 299 personas mayores de 65 años o más ($M = 69,51$; $DE = 7,35$), de los cuales había 173 mujeres y 126 hombres, 211 contaban con estudios básicos, 32 con bachillerato, 42 con licenciatura y siete con posgrado.

Instrumento

Se empleó la Escala Rasgo del Metaconocimiento Emocional (TMMS-24) desarrollada por Salovey et al. (1995), en su versión española validada por Fernández-Berrocal et al. (2004). El instrumento se centra en el rasgo de las emociones, la cual consta de 24 ítems tipo Likert con cinco opciones de respuesta que va de *nada de acuerdo* a *totalmente de acuerdo* dividido en tres dimensiones:

atención, que cual hace referencia a la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada; claridad emocional, que se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones, es decir, comprende los estados emocionales individuales; y reparación de las emociones, que alude a la capacidad para regular los estados emocionales correctamente. Cada dimensión consta de ocho reactivos. La consistencia interna del instrumento en población mexicana fue evaluada a través del alfa de Cronbach, obteniendo los siguientes puntajes: atención $\alpha = ,90$; claridad $\alpha = ,90$; y reparación $\alpha = ,86$ (Estrada, 2018). Para este estudio se corroboró la consistencia interna del instrumento, obteniendo un $\alpha = ,909$; factor 1 $\alpha = ,874$; factor 2 $\alpha = ,876$; factor 3 $\alpha = ,863$.

Para obtener la calificación de cada factor se suma cada una de las respuestas, el puntaje oscila entre 8 y 40 puntos en cada una de las dimensiones del instrumento, los cuales se obtienen de la suma de los ítems que conforma cada factor. Las puntuaciones se interpretan de acuerdo a hombre o mujer, estableciendo tres baremos: bajo, adecuado o alto, de acuerdo con los datos proporcionados en la tabla 1 (Estrada, 2018).

Tabla 1
Baremos para la interpretación de las dimensiones de la Inteligencia Emocional

Dimensión	Clasificación	Hombres	Mujeres
Atención	Bajo	£ 21	£ 22
	Adecuado	22-29	23-30
	Alto	≥ 30	≥ 31
Claridad	Bajo	£ 24	£ 24
	Adecuado	25-31	25-31
	Alto	≥ 32	≥ 32
Reparación	Bajo	£ 25	£ 24
	Adecuado	26-33	25-32
	Alto	≥ 34	≥ 33

Procedimiento

Se aplicaron los instrumentos de manera grupal, en el caso de los jóvenes se acudió a su espacio escolar, en el caso de los adultos a su centro de trabajo y en el caso de las personas mayores se acudió a algunos centros o institutos públicos a los que asisten a algunas actividades. Todos los participantes llenaron una carta de consentimiento, la cual firmaron al momento de aceptar participar de

manera voluntaria al estudio. En sus aspectos éticos, el estudio fue aprobado por la Dirección de Investigación de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Para la codificación y análisis de datos se empleó el paquete estadístico SPSS versión 25. Se obtuvo el alfa de Cronbach para los factores del TMMS-24 para esta muestra (los cuales se reportan en el apartado de instrumento). Se empleó un análisis de varianza multivariante (MANOVA)

para conocer la existencia de diferencias a nivel estadístico de los factores de inteligencia emocional en función de la edad y el sexo.

Resultados

La tabla 2 muestra los resultados obtenidos de las medias y desviación estándar de las dimensiones de la inteligencia emocional, tomando en cuenta el sexo y la etapa de desarrollo. Al com-

parar los resultados con los baremos de interpretación de las dimensiones de inteligencia emocional (ver tabla 1) se observa que las medias se encuentran en una clasificación adecuada en los factores de atención, claridad y reparación, es decir, la percepción de todos los participantes es propicia, por lo que son capaces de sentir y expresar sus sentimientos, tienen la capacidad de comprender sus estados emocionales, así como la habilidad de regular correctamente sus emociones.

Tabla 2

Medias y desviación estándar de las dimensiones de la Inteligencia emocional de los participantes, en función del sexo y etapa de desarrollo

Sexo	Mujeres (n = 574)	Hombres (n = 353)	Total (N = 927)	
Atención	26,27 (.30)	24,631 (.377)	27,678 (7,101)	
Claridad	27,74 (.28)	26,889 (.355)	27,375 (6,643)	
Reparación	29,16 (.28)	28,157 (.350)	28,746 (6,596)	
Etapa de Desarrollo	Jóvenes (n = 325)	Adultos (n = 303)	Personas mayores (n = 279)	Total (N = 927)
Atención	26,579 (.405)	24,443 (.418)	25,322 (.427)	27,678 (7,101)
Claridad	27,075 (.381)	27,557 (.393)	27,399 (.401)	27,375 (6,643)
Reparación	27,857 (.376)	28,831 (.388)	29,282 (.396)	28,746 (6,596)

Los resultados de la MANOVA muestran que existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, y jóvenes, adultos y personas mayores: Traza de Pillai = ,962, $F(3,906) = 4,242$; $p \leq ,01$.

En los resultados del contraste univariado por sexo, se encontró diferencia en el factor de atención entre hombres y mujeres, con una diferencia de medias (I-J = 1,635), $p \leq ,001$; y en el factor de reparación (I-J = 1,000), $p \leq ,05$.

Los análisis univariados mostraron diferencias en etapa de desarrollo en las dimensiones de atención y reparación. Las diferencias de atención —

$F(1,908) = 11,538$; $p = ,001$ — y reparación — $F(1,908) = 5,018$; $p \leq ,005$ —. En cuanto al análisis post hoc Scheffé, se observa que en el factor atención la diferencia se encuentra entre el grupo de jóvenes ($M = 26,579$) y adultos ($M = 24,443$) por lo que las personas jóvenes presentan mejor atención a las emociones que los adultos.

En la dimensión de reparación, la prueba Scheffé reveló diferencias entre el grupo de jóvenes ($M = 27,857$) y las personas mayores ($M = 29,282$) a partir de lo cual se puede decir que las personas mayores presentan mejor reparación emocional.

Tabla 3

Análisis multivariado de varianza (MANOVA). Variables independientes: sexo y etapa de desarrollo. Variables dependientes: dimensiones de la inteligencia emocional (TMSS-24)

Variabes Independientes	F	p	gl	n ²	Potencia
Multivariante*	4,242	,005	3	,014	,861
Atención **	11,538	,001	1	,015	,934
Claridad **	3,519	,061	1	,001	,466
Reparación**	5,018	,025	1	,008	,609

Nota. * Para la comprobación de la prueba F el efecto multivariante de sexo consideró la prueba Traza de Pillai. Esta prueba se basa en las comparaciones por parejas independientes. ** Resultado univariado, F prueba de efecto de etapa de desarrollo.

Discusión

La inteligencia emocional de acuerdo con Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007) tiene que ver con un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. De forma específica la escala TMMS-24 se centra en las habilidades y el procesamiento de la información, es decir, las emociones que priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante, la comprensión emocional identifica señales para mejorar las relaciones interpersonales e interpersonales, la regulación promueve el conocimiento emocional e intelectual para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de vida (Estrada, 2018). Por lo que vista la inteligencia emocional de esta manera, requiere de investigación donde se estudie en diferentes etapas de la vida, así como en hombres y mujeres, de ahí la importancia de este estudio.

De acuerdo con los resultados obtenidos de los participantes, estos dan cuenta de que las dimensiones de la inteligencia emocional son percibidas por el total de la población como adecuada, ya que en atención, claridad y reparación los valores se encuentran dentro del baremos están dentro de la media, por lo que perciben ser capaces de sentir y expresar sus sentimientos en forma correcta, tienen la capacidad de comprender sus estados emocionales, así como la habilidad de regularlas correctamente. Por lo que se puede decir que son inteligentes emocionalmente (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004; Fernández-Berrocal & Extremera, 2005).

Al realizar la comparación de las dimensiones de la inteligencia emocional por sexo se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas en los factores de atención y reparación. Las mujeres en ambos casos consideran ser capaces de expresar sus sentimientos de forma adecuada, además tienen mayor habilidad para regular correctamente los estados emocionales. Bernarás et al. (2011) refieren que las mujeres son más competentes en manejar y controlar sus emociones; así mismo refieren que son más eficaces en la rama de percepción emocional.

La atención en la inteligencia emocional tiene que ver con el punto en que las personas les prestan atención a sus sentimientos, y en este caso son las

mujeres quienes están al pendiente de estos, es decir, ellas son capaces de decir lo que piensan con respecto a sus estados de ánimo. Puede decir que ellas prestan más atención a sus emociones, mencionan como se sienten y que pasa emocionalmente consigo mismas. Estos datos coinciden con lo propuesto con Serrano y Andreu (2016) al señalar que el sexo ejerce un efecto estadísticamente significativo sobre la inteligencia emocional, además de referir que las mujeres prestan más atención a las emociones que los hombres.

Por otra parte, la reparación en las emociones de acuerdo con Estrada (2018) y Fernández-Berrocal y Extremera (2004) alude a la creencia de la persona en interrumpir y regular sus estados emocionales negativos y prolongar los positivos, de acuerdo con los resultados obtenidos las mujeres son capaces de decir cuando algo hace que se sientan a disgusto, por lo cual tienden a recordar lo placentero que es la vida.

Estos datos dan cuenta que las mujeres tienen mejor manejo de su inteligencia emocional, específicamente en la atención y reparación.

Con respecto a la comparación de la inteligencia emocional de acuerdo con la etapa de desarrollo, se encontró diferencia estadísticamente significativa en los factores de atención y reparación. En el caso del factor de atención son los jóvenes quienes presentan la media más alta, es decir, los jóvenes son los que prestan mayor atención a las emociones que están en su vida de acuerdo con los acontecimientos que viven. Según Domínguez Alonso et al. (2022), los adolescentes centran su inteligencia emocional en prestar atención y/o preocupación por sus sentimientos, tener un buen estado de ánimo y sentirse felices.

El poder prestar atención a las propias emociones es ser capaz de identificarlas, nombrarlas, esto es, ponerlas en palabras. Esta habilidad es importante, ya que proporciona las bases a las siguientes habilidades de la inteligencia emocional. Es la toma de conciencia de las emociones (escucharse a uno mismo) y establecer contacto con el propio cuerpo. El conocer, comprender y poder reflexionar acerca de lo que sentimos y pensamos da libertad, en tanto se puede elegir si actuar o no y cómo. Para desarrollar este eje es condición necesaria que la persona primero conozca cada una de las emociones, es decir que aprenda un léxico emocional. De este modo, cuando sienta la emoción podrá reconocerla y nombrarla.

En cuanto a la reparación como habilidad emocional se encontró que son los adultos mayores los que presentan la media más alta. Hace referencia a la capacidad de autodominio para controlar y medir las reacciones emocionales. El poder tolerar la frustración, aceptando ciertos estados de ánimo, como la capacidad de hacer algo para cambiarlos, son habilidades propias de la autorregulación emocional. También lo es la capacidad de expresar adecuadamente las emociones según las circunstancias, es decir buscar el espacio, el momento y el modo adecuado de hacerlo. Se trata de una capacidad de negociar con uno mismo la mejor manera de expresar (jamás reprimir) la emoción, de calmarnos y tolerar los estados afectivos, a la vez que se permite pensar y reflexionar en medio de los afectos.

En este estudio se puede ver cómo los jóvenes son más conscientes de sus emociones y les prestan más atención; mientras que los adultos mayores tienen mayor capacidad para controlarlas y tener una mejor regulación.

Finalmente, la inteligencia emocional es un constructo que se ve modificado por diferentes variables, en este caso en particular el sexo y la etapa de desarrollo en que se encuentran da muestra de cambios en las dimensiones de atención y reparación. El factor de claridad no se ve modificado con estas variables.

Como principales limitantes del estudio se puede mencionar que, aunque la muestra es amplia, es necesario extenderla, así como poder realizar estudios longitudinales o bien generacionales. Con los resultados obtenidos no se puede hablar de causa efecto entre las variables analizadas. Por lo que se sugiere seguir realizando más estudios de inteligencia emocional en las tres generaciones y otras variables como si realizan o no actividad física y / o deporte. Se requieren mayor número de estudios en el ámbito familiar, y estudios longitudinales donde se mida a lo largo del tiempo los cambios o modificaciones de la inteligencia emocional y de esta manera explicar el desarrollo emocional de las personas.

Referencias

- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory. In R. Bar-On & J. D. A. Parker, (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 363-388). San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. & Parker, J. D. A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco California: Jossey-Bass.
- Bernarás, E., Garaigordobil, M., & De las Cuevas, C. (2011). Inteligencia emocional y rasgos de personalidad. Influencia de la edad y el género durante la edad adulta y la vejez. *Boletín de Psicología*, 103, 75-79.
Recuperado de <https://bit.ly/3FJ9byH>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
Recuperado de <https://bit.ly/2ToCqAM>
- Bizquerra Alzina, R. & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1) 61-82.
<https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Domínguez Alonso, J., Nieto Campos, B., & Portela Pino, I. (2022). Variables personales y escolares asociadas a la inteligencia emocional adolescente. *Educación XXI*, 25(1), 335-355.
<https://doi.org/10.5944/educxx1.30413>
- Estrada, L. E. (2018). *Bienestar psicológico antes y después de un programa de competencias emocionales en estudiantes universitarios* (Tesis de doctorado). Universidad Autónoma del Estado de México, México.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(3), 1-10.
<https://doi.org/10.35362/rie3334005>
- Extremera Pacheco, N., Rey Peña, L., & Pena Garrido, M. (2016). Educadores de corazón. Inteligencia emocional como elemento clave en la labor docente. *Revista Padres y Maestros*, 368, 65-72.
<https://doi.org/10.14422/pym.i368.y2016.011>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
<https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
Recuperado de <https://bit.ly/3HNCKLS>

- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Ciudad de México, México: Vergara.
- Kerlinger, F. & Howard, L. (2002). *Investigación del Comportamiento*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill.
- Márquez-González, M., Fernández de Troconiz, M. I., Montorio Cerrato, I., & Lozada Baltar, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicohema*, 4(20), 616-622.
Recuperado de <https://bit.ly/3hH3lWB>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.232>
- Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.
<https://doi.org/fmthwt>
- Petrides, K.V. & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence. Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
<https://doi.org/10.1002/per.416>
- Pulido Acosta, F. & Herrera Clavero, F. (2018). Predictores de la felicidad y la inteligencia emocional en la educación secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(1), 71-84.
<https://doi.org/10.15446/rcp.v27n1.62705>
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
<https://doi.org/d7s8wh>
- Salovey, P., Mayer, J. Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Trail Meta Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). Washington, District of Columbia: American Psychological Association.
- Sánchez Núñez, M. T., Fernández-Berrocal, P., Montañés Rodríguez, J., & Latorre Postigo, J. M. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus impresiones. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*, 6(2),455-474.
Recuperado de <https://bit.ly/3VcPHbx>
- Sanmartín, L. R., González M. C., & Vicent, J. M. (2016). Inteligencia emocional en alumnado de formación profesional. Diferencias en función al curso, del género y de la edad. *Educación*, 54 (1) 229-245.
<http://doi.org/10.5565/rev/educar.797>
- Serrano, C. & Andreu, Y. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 1-16.
<https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.14887>
- Valadez Sierra, M. D., Pérez Sánchez, L., & Beltrán Llera, J. (2010). La inteligencia emocional de los adolescentes talentosos. *Faisca, Revista de altas capacidades*, 15(17), 2-17.
Recuperado de <https://bit.ly/3WsFtEM>

Fecha de recepción: 5 de septiembre de 2019

Fecha de recepción de revisión 1: 14 de enero de 2020

Fecha de recepción de revisión 2: 15 de noviembre de 2022

Fecha de aceptación: 15 de noviembre de 2022