

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: COMPETENCIAS ESENCIALES PARA LA VIDA CIUDADANA

Emotional intelligence: essential competences for the citizen's life

Diego García Álvarez

Universidad del Zulia, Facultad de Humanidades y Educación.
Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela
diegogarcia_123@hotmail.com

Resumen

En los últimos años se ha estudiado la influencia de las emociones en el comportamiento humano, de modo que, lo novedoso del asunto es la gestión competente de la emocionalidad. En ese sentido, la inteligencia emocional (IE) es referida como la capacidad que incluye la percepción, comprensión y regulación efectiva y sana de las emociones. Ahora bien, desde la perspectiva de la ciudadanía a partir del desarrollo humano, se plantea la formación de competencias para la vida, con profundas esencias emocionales. Bajo estas premisas se enunciaron los siguientes objetivos: Compilar, sintetizar y exponer evidencias empíricas acerca de los beneficios de la IE en diferentes áreas comportamentales en poblaciones estudiantiles y analizar las competencias de la IE como aspectos trascendentales para la formación en ciudadanía positiva. La metodología de esta investigación corresponde a un estudio descriptivo bajo diseño documental-analítico. Se muestran los beneficios de la IE en las áreas de las relaciones personales, ajuste y bienestar psicológico, rendimiento académico, conductas disruptivas y el papel del manejo inteligente de las emociones en el profesorado. Además, se plantea que desde las dimensiones emocionales se puede viabilizar la formación de ciudadanos cívicamente competentes y listos para trabajar en responsabilidades o tareas para el bien colectivo.

Palabras Clave: inteligencia emocional, ciudadanía, psicología positiva, educación.

Abstract

In the past years, the influence of emotions on human behavior has been studied, then, the novelty of this subject is the competent management of emotionality. In that sense, Emotional Intelligence (EI) is referred to as the perception, comprehension and effective and healthy control of emotions. Now, from the citizens' perspective towards human development, the building of life competences with deep emotional essences is posed. Taking into account these assumptions, the following objectives were stated: compile, synthesize and expose the empiric evidences regarding the benefits of emotional intelligence within different compartmental areas of student's populations, and analyze EI competences as transcendental aspects for a positive citizen formation. The methodological characteristics of this research paper correspond to a descriptive study with an analytical and documentary design. The benefits of the EI are shown in the areas of interpersonal relationships, adjustment and physiological well-being, academic performance, disruptive conducts and the role of a clever management of emotions among professors. In addition, the viability of civically competent citizens, ready to work and perform tasks for the common good from different dimensions is posed.

Key words: Emotional Intelligence, citizenship, positive psychology, education.

INTRODUCCIÓN

Durante las últimas tres décadas las ciencias humanas han volcado su atención como objeto de estudio a las emociones y sus implicaciones en el comportamiento humano. Para el año de 1990 Salovey & Mayer publicaron su estudio original denominado *Inteligencia Emocional*, asumiendo por primera vez este término para hacer mención a la capacidad que tienen las per-

sonas para conocer, regular, y reparar las emociones y sus estados de ánimo en diferentes situaciones de forma sana y efectiva.

Ahora bien, Goleman en 1995 popularizó el término con su bestseller: *Emotional Intelligence*, con la intención de publicar un modelo que considera la Inteligencia Emocional desde un enfoque mixto, razonándola como una habilidad que incluye capacidades valiosas de la personalidad y del carácter del individuo (por ejemplo, motivación, empatía, optimismo, esperanza, entre otras más, como expresiones de la Inteligencia Emocional. Sus detractores critican la similitud con aspectos conceptuales de la personalidad e incluso con otros tipos de inteligencia (similitud con inteligencia social), la validez y confiabilidad a la hora de medirla como constructo psicológico intangible, (Matthews et al. 2004; Mayer, Salovey & Caruso, 2000).

Por el contrario, el modelo de Mayer & Salovey (1997) plantea cuatro habilidades de la Inteligencia Emocional: la percepción emocional, la cual consiste en reconocer las emociones en el momento en que se están percibiendo, definir las y diferenciarlas, atenderlas y evaluarlas. la segunda habilidad es la facilitación o asimilación emocional: durante esta fase el individuo se percata que las emociones afectan su sistema cognitivo, es decir, sus razonamientos, es ahí cuando las mismas deben emplearse para viabilizar y hacer fluir los pensamientos. La tercera habilidad: comprensión y el análisis de las emociones, la cual permite extraer las señales emocionales para etiquetarlas y categorizarlas, permitiendo así conocer y determinar las posibles causas y consecuencias de los estados de ánimo que está viviendo la persona. Por último, la habilidad más compleja, la regulación reflexiva de las emociones, la cual implica discriminar y regular los estados negativos e incluye las estrategias para cambiar los sentimientos y emociones (la reparación emocional).

Con respecto al término de ciudadanía en este estudio, se considera más complejo que el simple vínculo jurídico que relaciona a la persona con el estado al cual pertenece; la ciudadanía positiva incluye no sólo los derechos que imprime y garantiza una sociedad democrática, sino que circunscribe las condiciones que posibilitan el bienestar subjetivo y colectivo. De forma que la cultura cívica engloba la calidad moral, la ética, respeto, cortesía, además, se busca suprimir la violencia en todas sus expresiones, o agresiones y comportamientos que se asocian con ineficaces controles de emociones negativas, (Bisquerra, 2000).

Por consiguiente, es indispensable que la educación venezolana incluya el conocimiento y manejo de las emociones para lograr desarrollar y fortalecer competencias emocionales para la ciudadanía que permitan una formación integral y, por supuesto, una vida plena; esto influiría en los niveles de organización

social, comunicación humana (intrapersonal e interpersonal), motivación y satisfacción de los educandos para el impulso del trabajo en cualquier área del saber y para una convivencia plural y democrática (Adam 2002). Por otra parte, la educación de las emociones generaría en las personas un estado interno de compromiso, confianza, seguridad y libertad de forma que la honestidad y el respeto por los deberes y derechos tanto de nosotros mismos como de los demás, son claves para gozar una vida ciudadana sana, adecuada y equilibrada en el mundo social.

Esta investigación estudia el constructo inteligencia emocional y sus implicaciones en la consolidación de comportamientos ciudadanos. Bajo estas premisas, se formularon los siguientes objetivos: identificar evidencias empíricas acerca de los beneficios de la Inteligencia Emocional en diferentes áreas comportamentales de poblaciones estudiantiles y analizar las competencias de la misma como aspectos trascendentales para la formación ciudadana positiva.

METÓDICA DE LA INVESTIGACIÓN

A los fines de cumplir con los objetivos planteados, el trabajo metodológicamente se ajustó a una investigación descriptiva, bajo un diseño documental, bibliográfico y analítico. Sobre esta base, se realizó una revisión y compilación sistemática de material documental-científico acerca de la Inteligencia Emocional desde el modelo de habilidades de Mayer & Salovey (1997), para la selección de categorías teóricas claves a fin de analizar la Inteligencia Emocional, en base a los beneficios que apunta su desarrollo en la población con relación a las distintas áreas del convivir humano. Asimismo, se buscó exponer las competencias de la Inteligencia Emocional como aspectos trascendentales para la formación en ciudadanía positiva en base a estudios empíricos enmarcados en investigaciones científicas.

BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

Es de interés destacar que la Inteligencia Emocional se basa en el procesamiento emocional con que se percibe la información de nuestro entorno y se conceptualiza como la habilidad que permite a las personas percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, poder asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada, para después regular y modificar su estado de ánimo, lo que viabiliza un razonamiento más efectivo, además de un pensar sobre la vida más inteligente y optimista.

Desde 1990, año en que los investigadores Salovey y Mayer emplearon el término inteligencia emocional, se han realizado innumerables investigaciones de alto nivel científico, promoviendo evidencias empíricas acerca de los beneficios relacionados con la Inteligencia Emocional para los estudiantes con niveles adecuados de la misma. En esta sección se citarán en categorías breves, algunas investigaciones que se han realizado en el contexto educativo, considerando el modelo de habilidades que lleva a proponer la Inteligencia Emocional como una dimensión esencial para la formación de ciudadanía positiva inmersa en el currículo educativo. Como tal como se presentan a continuación.

La inteligencia emocional y las relaciones personales: diversas investigaciones han mostrado una correlación positiva entre la Inteligencia Emocional y las buenas relaciones sociales, y se correlaciona negativamente con la desviación social, medida tanto dentro como fuera del espacio de la escuela según lo reportado por los propios estudiantes, sus familiares y sus profesores (Eisenberg et al, 2000; Fine et al 2003; Izard et al 2001; Lopes et al, 2003). Además, las personas con alta Inteligencia Emocional son percibidas de forma más agradable con los demás, de forma más empática y con mayores habilidades sociales que los que cuentan con una baja inteligencia emocional, (Lopes et al. 2005; Gil-Olarte y cols. 2006; Ramos y cols. 2003; Lopes et al, 2004).

De igual modo, según estudios realizados por Bastian et al. 2005; Palomera & Brackett, 2006; Matthews et al 2006; Salovey et al 2002; Fernández-Berrocal y cols. 1999, Rude & McCarthy, 2003 *la Inteligencia emocional y el Bienestar psicológico* se relacionan positivamente con mayor satisfacción, autoestima y optimismo en la vida. En cuanto a la *Inteligencia emocional en el rendimiento académico*, la misma se correlaciona con un mayor rendimiento académico, según lo informado por los profesores, pero en general no con los grados más altos de inteligencia cognitiva (Extremera y Fernández-Berrocal, 2001; Barchard, 2003; Pérez y Castejón 2006; Gil-Olarte et al. 2006; Mestre et al, 2006).

En otro sentido, con respecto a la *Inteligencia emocional en conductas problemáticas* se afirma que los estudiantes con bajos niveles de inteligencia emocional muestran una tendencia a consumir mayores cantidades de sustancias adictivas tales como las drogas, el alcohol y el tabaco; también se han registrado evidencias de que presentan un inadecuado manejo de las relaciones sociales llegando a desarrollar problemas antisociales. (Brackett & Mayer, 2003; Trinidad & Johnson, 2001; Petrides et al, 2004; Limonero y cols., 2006; Trinidad et al. 2004a, Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Trinidad et al. 2004b; Extremera y cols. 2002; Fernández-Berrocal y cols. 2002).

Por otra parte, en cuanto a la *Inteligencia emocional en el profesorado*, se han realizado investigaciones en el campo del profesorado cuyos resultados arrojan evidencias que apoyan a las relaciones entre Inteligencia Emocional como habilidad con dimensiones de *burnout* y salud mental, es decir, proporcionan evidencias de la validez incremental de las medidas de habilidad de Inteligencia Emocional en la predicción de indicadores de bienestar emocional y laboral, (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Extremera y cols. 2003; Brackett, Mayer & Warner, 2004; Durán et al, 2001; Palomera et al., 2006).

En atención a las investigaciones anteriormente citadas, se ha forjado un marco científico de la teoría de Inteligencia Emocional en base al modelo de habilidades, el cual podría proporcionar un intermedio eficaz para enseñar, cultivar, desarrollar y fortalecer las habilidades emocionales básicas en los estudiantes, y así fundar una plataforma emocional que permita la adquisición y promoción de otras competencias sociales y emocionales que viabilicen a comportamientos ciudadanos más complejos, lo que sin duda auxiliaría a los estudiantes (entendidos como ciudadanos) en las situaciones complejas que presenta la vida en un marco democrático, plural y de sana convivencia.

Resulta oportuno considerar la Inteligencia Emocional como una capacidad psicológica para dar sentido y uso de la información emocional para el sano beneficio propio y colectivo. Todas las personas tienen diferentes tipos de mecanismos para lograr esto, algunos en niveles bajos, otros son expertos. Según Mayer (2006), parte de esta capacidad general, se puede incrementar o desarrollar por lo que se aprende de la experiencia en la vida.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA FORMACIÓN DE CIUDADANÍA POSITIVA

En la década del 2000, Seligman y Csikszentmihalyi publicaron el acta de nacimiento de la psicología positiva, tendencia que centra su acción científica en el estudio de las experiencias humanas positivas (el *fluir*, creatividad, emociones) más que en los síndromes y enfermedades mentales. En tal sentido, la temática de la Inteligencia Emocional se ubica en el marco de esta novedosa orientación psicológica, pues, la psicología positiva busca desarrollar las cualidades de las personas que les permiten ser "mejores" ciudadanos, tales como: la responsabilidad, percepción y regulación de las emociones positivas y negativas, el altruismo, la ética y civilidad, entre otros valores del ser humano.

En ese sentido, Fredrickson (2000; 2001, citada en Vera, 2006) expone que las emociones positivas tienen un valor adaptativo, por tanto conllevan a resolver

problemas o situaciones que soportan el desarrollo y crecimiento personal, por esta razón, vivir estas situaciones produce estados mentales y comportamentales que preparan a la persona; para enfrentar los retos de la vida con éxito, en vez de afrontar estas vicisitudes con emociones negativas.

Para dar continuidad a estas ideas, Bisquerra (2008), expone que unos de los fines últimos de la Educación para la Ciudadanía, es formar ciudadanos responsables para vivir en convivencia; en efecto, el vivir en convivencia y aprender a vivir en ella requiere de competencias y habilidades sociales, personales y afectivas, que no son innatas, sino más bien enseñadas por el sistema escolar en todos sus niveles, y entre estas se mencionan: el diálogo, la empatía, motivación, autocontrol, asertividad y congruencia, capacidades emocionales (percepción, regulación y reparación emocional, consideradas en este trabajo), solidaridad, respeto, responsabilidad, optimismo, entre otras. En tal sentido, la convivencia escolar es una dimensión de la convivencia ciudadana, en relación a como el estudiantado y el profesorado extrapolan este comportamiento a la convivencia ciudadana.

De igual forma, Bisquerra y Pérez (2007) consideran que la Inteligencia Emocional deriva a nivel práctico en competencias emocionales, entendidas: el conjunto de habilidades, conocimientos y valores necesarios para realizar actividades o tareas de forma eficaz y con ciertos niveles de calidad. Por nuestra parte, las competencias emocionales son aquellas propuestas por Mayer y Salovey en su modelo de habilidades, (1997): percepción emocional, facilitación o asimilación al personal, comprensión y análisis de las emociones, y regulación y reparación emocional (sin confundir estos términos y ni otros tales como manejo y control emocional con represión emocional), con beneficios directos en el bienestar subjetivo, descritos con anterioridad.

En ese orden de ideas, Cox et al (2005) en *Educación para la Ciudadanía y la Democracia en las Américas*, exponen competencias necesarias para la formación en ciudadanía, entre ellas: las competencias cognitivas, comunicativas y socio-afectivas, entendidas como aquellas que permiten conocer y controlar las emociones, comprender la evaluación de otras personas como retroalimentación. Estos autores exponen la emoción como motivación a comportamientos; en algunas ocasiones las emociones son usadas para llevar a pueblos a guerras y conflictos, en vez de implementarlas en el proceso de vivir en democracia y paz.

Por otra parte, Bisquerra (2008), considera las competencias emocionales fundamentales en el proceso de formación en la educación para la ciudadanía; a modo de ilustración: en el proceso de percepción emocional la persona diferencia lo que siente, del pensamiento y de las acciones concretas, lo cual conlleva a la regula-

ción emocional, ésta implica los procesos de empatía, tolerancia, manejo de la ira, del estrés y situaciones adversas de la vida, habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo o en el consumo de sustancias adictivas. El manejo adecuado de estas competencias posibilita la autonomía emocional que implica la responsabilidad; en ese sentido, un ciudadano emocional efectivo es responsable en la escogencia y toma de decisiones de estilos de vida sanos o positivos para él y para su entorno social.

Más aún, la autoeficacia emocional y la actitud positiva corresponden a la competencia de regulación emocional, debido a que la persona escoge sentirse como quiere sentirse; además se automotiva para la construcción de una vida en la cual las actividades son consideradas retos sanos, bajo sentimientos de optimismo para lograr estas metas, lo cual se relaciona con ser caritativo, creativo y compasivo para con los demás, (Bisquerra, 2008). En efecto, estas habilidades permitirían el proceso de fluir en la vida cotidiana, conocido como la experiencia óptima, en la cual el sujeto no percibe y evalúa la actividad como un sacrificio, sino como el sentimiento y la emoción del movimiento sin esfuerzo, del accionar sin ser respuesta a una imposición por factores externos, (Csikszentmihalyi, 2007).

Sobre esta base, Vecina (2006:15), explica que algunas actividades generan el estado emocional positivo del fluir en las personas, lo cual tiene fuertes implicaciones y beneficios en las áreas socio-culturales, ya sean actividades artísticas, tecnológicas, científicas o trabajos comunes: "... y es que algunos individuos logran transformar tareas rutinarias, trabajos aburridos, circunstancias realmente adversas en experiencias subjetivamente controlables, de las cuales pueden extraer algún grado de satisfacción y que en ocasiones han propiciado descubrimientos, innovaciones o producciones que han cambiado el curso de la historia".

De igual forma, la autora antes citada expone otro estado emocional positivo: La Elevación, un fuerte sentimiento de afecto que se experimenta en el pecho (Haidt, 2000, 2002), y surge cuando la persona es testigo del hecho que otra persona actúe de forma desinteresada, por la motivación de ayudar a los demás en situaciones lamentables o de emergencia, y causa el deseo o sentimiento de ser mejor persona en el espectador, y afirma en base a evidencias que, este estado positivo conlleva a cooperar, ayudar y trabajar para sus pares. Esta situación produce beneficios sociales y psicológicos en la ciudadanía, con impacto positivo en la calidad de vida de los grupos sociales, comunidades y organizaciones, debido a que el efecto también se transmite en los ciudadanos que reciben la ayuda, puesto que causa sentimientos de gratitud, los cuales pueden impulsar a estas personas a ayudar a otros.

Tomando como referencia los beneficios demostrados de la Inteligencia Emocional en el alumnado y profesorado compilados en este trabajo, la educación como subsistema social debe abarcar la formación en educación socio-emocional y ciudadana, en el sentido de que uno de los objetivos de la educación emocional es tomar conciencia de los factores que inciden en el bienestar subjetivo y potenciar la capacidad para ser felices, (Bisquerra, 2000), y a su vez, un ciudadano efectivo debe aceptar la responsabilidad de su propio bienestar y colectivo por medio del compromiso social (Bisquerra, 2008).

En relación a lo anterior, las personas felices son capaces de asumir grandes compromisos sociales, buscar vías para ayudar a los demás. Csikszentmihalyi (2007), afirma que los ciudadanos felices y las personas autotélicas perciben como un gran reto el hecho de innovar por el bien y evolución de la sociedad. Bisquerra (2000) expone un engranaje positivo entre las competencias emocionales, autoconcepto, autoestima, vocación y habilidades sociales, de vida, y afrontamiento para poder ser felices y buscar el beneficio de los demás en situaciones precarias, conflictivas o difíciles, pues, son éstas competencias u habilidades contenidos básicos de la educación emocional.

A su vez, Bisquerra (2000) considera que entre las causas de la marginación se encuentran: la tendencia a padecer ataques de ira, percepción de hostilidad por parte de la sociedad aunque no esté presente en la interacción social, déficits en habilidades sociales, de regulación y reparación emocional, timidez y ansiedad. Por tanto, plantea la enseñanza de estas competencias por parte de la escuela con la misma importancia y entusiasmo con que imparten las materias académicas, justificando estas ideas en la prevención comportamientos motivados por emociones ambiguas o negativas.

Ahora bien, Maturana (2001), afirma que en el compartir se da la emoción, y cumple el papel funcional de definir el espacio para el cuidado mutuo, es decir, la emoción posibilita la oportunidad de conversar; además, considera que la historia evolutiva humana se ha escrito y vivido bajo el amor, como una emoción primordial que ha hecho posible la convivencia humana. En efecto, el amor permite la aceptación de los pares como seres legítimos en la convivencia, entendiéndola desde la esfera social, y advierte que las relaciones sociales sin amor no son relaciones sociales, porque no están fundadas en la comprensión y colaboración. Asimismo expone que las emociones declaran de alguna manera la relación de la persona con el medio, y destaca que las emociones son dimensiones del accionar humano, y que son un factor determinante en el futuro ontológico y filogenético de la raza humana.

En otro orden de ideas, Ovelar (2009: 326) refiere que las emociones se encuentran también altamente comprometidas en las conductas de índole ciudadana e incluso están relacionadas con la formación de hábitos exitosos, así como con la falta de éxito en lograr determinados comportamientos cívicos. Es por ello que la autora indica que se debe apuntar hacia la formación de "*ciudadanos racionales como emocionales*", y afirma que es imperiosa la necesidad de la inclusión de las emociones (educación emocional, a nuestro juicio) dentro del marco de la educación ciudadana, buscando desarrollar competencias para el ejercicio de la ciudadanía, pues según Ovelar son las relaciones afectivas las que posibilitan el cambio y la transformación en la convivencia humana, la reafirmación de los valores humanos, integrales y de libertad, además del ejercicio de los derechos civiles, políticos, de salud y ciudadanos; todos estos aspectos engloban los objetivos finales de una educación ciudadana.

En este contexto, Kohn (2004) establece la emergencia de un nuevo paradigma en la educación, que cumpla la misión de ensamblar de forma ecléctica y crítica un rol efectivo de la condición de ciudadano, en la que todos sean partícipes protagonistas en la búsqueda del bien común, entendido, como el bienestar subjetivo, colectivo, satisfacción vital y felicidad en los pueblos. Asimismo, propone que el sistema educativo emplee un proyecto democrático con marcadas bases en los derechos cívicos de la libertad y justicia, el respeto a la diversidad cultural e individual y la justicia social.

REFLEXIONES FINALES

-La Inteligencia Emocional influye de forma decisiva en la adaptación social y psicológica del estudiante, en su bienestar emocional, presentando pocas conductas disruptivas e incluso, interviene de forma positiva en sus logros académicos y su futuro laboral, de manera que, la Inteligencia Emocional debería aplicarse en el marco de las competencias y habilidades consideradas trascendentales a trabajar en la educación ciudadana en base a las evidencias empíricas citadas en este trabajo.

-Es significativo destacar que las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo, así como la autoestima y la actitud personal guardan íntima relación con el comportamiento humano. Además habría que agregar que el tipo y calidad de las decisiones morales, es muy sensible a las emociones y que la Inteligencia Emocional por su parte, puede determinar las decisiones morales en las distintas tareas de la cotidianidad. Es por eso que esperamos que las ideas sobre el impacto de las emociones en el comportamiento humano no sólo sean textos escritos sino que se conviertan en

praxis educativa; que prontamente el sistema educativo venezolano considere estas aristas en la formación integral de ciudadanos en relación a las áreas: del pensar o factores cognitivos; del hacer, es decir, de las respuestas comportamentales como expresión visible de los efectos de las emociones; y del sentir, en tanto respuestas afectivas y emocionales.

A manera de colofón, desde las dimensiones emocionales se puede viabilizar la formación de ciudadanos cívicamente competentes y listos para trabajar en responsabilidades o tareas para el bien colectivo, si se tiene la premisa de la formación para la vida de manera que se alcance un estado de equilibrio entre el bienestar individual, ajuste emocional y social para la promoción de aprendizajes morales y axiológicos.

Agradecimientos:

A: Dra. María Bibiana Monasterios, por su apoyo y confianza incondicional en mi proceso de formación; Mg. María Elena Serrano, mi mentora, quien me abrió las puertas al mundo de la investigación en Inteligencia Emocional; Dra. Nora Ovelar Pereyra, un corazón inteligente quien me ha apoyado sin importar la distancia; REDIELUZ, por la oportunidad y la formación de alta calidad; Dr. Pablo Fernández-Berrocal miembro del Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga, España, y Dra. Edith Liccioni profesora de la Universidad de Carabobo de Venezuela, por compartir sus investigaciones y esfuerzos conmigo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adam, E. (2002). ¿Puede la inteligencia emocional ayudar en tiempos de cambio? *Aula de Innovación Educativa*, 111, 35-40
- Barchard, K. (2003). Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success? *Educ. Psychol. Meas.*, 63, 840-58.
- Bastian, V., Burns, N., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personal. Individ. Differ.* 39, 1135-1145.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.
- Bisquerra, R. (2008). Educación para la ciudadanía y la convivencia. El enfoque de la educación emocional. *Wolters Kluwers*: España.
- Bisquerra, R. y Perez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82
- Brackett, M., & Mayer, J. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147-1158.
- Brackett, M., Mayer, J., & Warner, R. (2004). Emotional Intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
- Csikszentmihalyi, M. (2007) *Aprender a Fluir*. España: Kairos
- Cox, C., Jaramillo, R. y Reimers, F. (2005). *Educación para la ciudadanía y la democracia en las Américas: una agenda para la acción*. Washington: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Durán, A., Extremera, N., y Rey, L. (2001). Burnout en profesionales de la enseñanza: un estudio en Educación Primaria, Secundaria y Superior, en *Revista de Psicología del trabajo y de las organizaciones*, 17, 45-62.
- Eisenberg, N., Fabes, R., Guthrie, I., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *J. Personal. Soc. Psychol.* 78, 136-57.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001). ¿Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes? En las III Jornadas de Innovación Pedagógica: *Inteligencia Emocional. Una brújula para el siglo XXI*, 146-157.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Extremera, N. y Fernández Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional en la vida cotidiana. En *Universidad para Mayores. Aula de Formación Abierta*, 111-116. Málaga: Gráficas Anarol.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Examen de las relaciones entre inteligencia emocional, salud y burnout en profesores de secundaria: un estudio piloto. 6º Congreso Virtual de Psiquiatría. Recuperado de: [http://campusvirtual.uma.es/intemo/pdfs/natalio%20et%20al.,%20\(2005b\).pdf](http://campusvirtual.uma.es/intemo/pdfs/natalio%20et%20al.,%20(2005b).pdf)
- Extremera, N.; Fernández-Berrocal, P. y Durán, A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en Psicología Social*. 4: 260-265.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J., y Guil, M. (2002). Un estudio correlacional entre inteligencia emocional percibida, conductas agresivas y salud mental. Resúmenes del II Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción, Asociación de Motivación y Emoción. Salamanca: España.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., y Ramos, N. (1999). The influence of emotional intelligence on the emotional adjustment in highschool students. *Bulletin of Kharkov State University*. 439: 119-123.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Alcaide, R., Mestre, J., y Guil, M. (2002). Inteligencia emocional percibida,

auto-estima, depresión y ansiedad en estudiantes de instituto. Resúmenes del II Simposio de la Asociación de Motivación y Emoción, Asociación de Motivación y Emoción. Salamanca: España.

- Fine, S., Izard, C., Mostow, A., Trentacosta, C., & Ackerman, B. (2003). First grade emotion knowledge as a predictor of fifth grade self-reported internalizing behaviors in children from economically disadvantaged families. *Dev. Psychopathol.* 15: 331-342.
- Gil-Olarte, P., Palomera, M., & Brackett, M. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. *Psicothema*, 18:118-123.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires, Argentina: Vergara.
- Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B., & Youngstrom, E. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychol. Sci.* 12:18-23.
- Kohn, C. (2004). Praxis comunicativa y formación ciudadana. En Adriana Bolívar...(Eds. et al). *Humanismo y Educación: Seducción del futuro* (pp.15-30). Caracas: Fondo Editorial de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela.
- Limonero, J., Tomás, J., & Fernández, J. (2006). Perceived emotional intelligence and its relation to tobacco and cannabis use among university students. *Psicothema*, 18: 95-100.
- Lopes, P., Brackett, M., Nezlek, J., Schutz, A., Sellin, I., & Salovey P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personal. Soc. Psychol. Bull.* 30:1018-1034.
- Lopes, P., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion* 5: 113-118.
- Lopes, P., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personal. Individ. Differ.* 35: 641-658.
- Matthews, G., Emo, A., Funke, G., Zeidner, M., & Roberts, D. (2006). Emotional intelligence, personality, and task-induced stress. *J. Exp. Psychol. Appl.* 12, 96-107.
- Matthews, G., Roberts, R., & Zeidner, M. (2004). Seven myths about emotional intelligence. *Psychol. Inq.* 15,179-196.
- Maturana, H. (2001). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago: Dolmen Ediciones.
- Mayer, J. (2006). A new field guide to emotional intelligence. En J. Ciarrochi; J. Forgas; & J. Mayer (Eds.) *Emotional intelligence and everyday life* (pp. 3-26) (2nd ed). New York: Psychology Press.
- Mayer, J., Roberts, R., & Barsade, S. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *The Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Mayer, J. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*, ed. P. Salovey & D. Sluyter. pp. 3-31. New York: Basic Books.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63, 503-517.
- Mayer, J.; Salovey, P. & Caruso D. (2000). Models of emotional intelligence. In *Handbook of Intelligence*, ed. Sternberg, R. pp. 396-420. Cambridge, UK: Cambridge Univ. Press
- Mestre, J., Guil, R., Lopes, P., Salovey, P., & Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema* 18, 112-17.
- Ovelar, N. (2009). Por una educación ciudadana con razón y emoción. *Encuentro Educativo*, 16, 318-334.
- Palomera, R. & Brackett, M. (2006). Frequency of positive affect as a possible mediator between perceived emotional intelligence and life satisfaction. *Ansiedad y estrés*, 12(2-3), 231-239.
- Palomera, R., Gil-Olarte Márquez, P. y Brackett, M. (2006) ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? posibles consecuencias sobre la calidad educativa. *Revista de Educación*, 341, 687-703
- Pérez, N. y Castejón, J. Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 9, 22. Recuperado de: <http://reme.uji.es/>.
- Petrides, K., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36 (2), 277-293.
- Ramos, N., Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2003). Inteligencia emocional en situaciones de estrés agudo. En A. Giménez (Ed.), *Procesos psicológicos e intervención: investigaciones en curso* (pp 26-30). Aljibe: Málaga.
- Rude, S. & McCarthy, C. (2003). Emotional functioning in depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 17, 799- 806.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9,185-211.
- Salovey, P., Stroud, L., Woolery, A. & Epel, E. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Trinidad, D., & Johnson, C. (2001). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco

and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.

Trinidad, D., Unger, J., Chou, C., & Johnson, C. (2004a). The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 36, 945-954.

Trinidad, D., Unger, J., Chou, C., Azen, S., & Johnson, C. (2004b). Emotional intelligence and smoking risk factors in adolescents: interactions on smoking intentions. *Journal of Adolescents Health*, 34, 46-55.

Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17

Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología.

Papeles del Psicólogo, 27(1), 3-8