

Inteligencia emocional: una clave para el éxito académico

Emotional intelligence: a key to academic success

Jessica Gajardo Montecino¹ | Escuela San Jorge de Ñiquén | jessicaseos@hotmail.es

José Luis Tillería Muñoz² | Encargado Comunal de Educación Extraescolar. Comuna de Ñiquén | hsmtilleria10@gmail.com

RESUMEN

La Inteligencia emocional (IE) entendida como habilidad para expresar, controlar, comprender, interpretar y responder a las emociones propias y las de los demás, ha cobrado interés científico debido a la influencia que tiene sobre variados aspectos del ámbito escolar. Es por ello que el objetivo de este trabajo es generar una reflexión en torno a la influencia que tiene la inteligencia emocional en el éxito académico de los estudiantes. La investigación científica ha avalado la vinculación entre inteligencia emocional y proceso cognitivo, llegando a plantearse que emoción y cognición son compatibles, inseparables y que se benefician mutuamente a través de las relaciones circulares existentes entre ellas. Estos hallazgos permiten proyectar una serie de implicaciones educativas sobre la Inteligencia emocional en el ámbito escolar.

Palabras clave: Inteligencia emocional, habilidades emocionales, éxito académico, contexto educativo.

ABSTRACT

Emotional intelligence (EI) understood as the ability to express, control, understand, interpret and respond to one's own emotions and those of others, has gained scientific interest due to the influence it has on various aspects of the school environment. Therefore the objective of this study is to generate a reflection on the influence that emotional intelligence has on the academic success of students. Scientific research has endorsed the link between emotional intelligence and cognitive process, concluding that emotion and cognition are compatible, inseparable and mutually benefited through the existing circular relationships between them. These findings allow to project a series of educational implications on emotional intelligence in the school environment.

Keywords: Emotional intelligence, emotional skills, academic success, educational context.

¹ Profesora de Educación General Básica Licenciada en Educación. Jefa Unidad Técnica Pedagógica. Escuela San Jorge de Ñiquén

² Profesor de Educación Física para Educación Básica y Media Licenciado en Educación.

INTRODUCCIÓN

El término Inteligencia emocional (en adelante IE) es un constructo psicológico tan interesante como debatido, y aun, siendo expresado de modos diferentes por los autores, constituye el desarrollo psicológico más reciente en el campo de las emociones y se refiere a la interacción adecuada entre emoción y cognición, que permite al individuo un funcionamiento adaptado a su medio (Salovey y Grewal, 2005).

Es por lo mismo que resulta importante reconocer que la inteligencia emocional influye en los procesos motivacionales, emocionales y cognitivos, ya que una persona emocionalmente inteligente es capaz de sentir y regular las emociones, logrando que éstas no interfieran en la toma de decisiones de forma inmediata (Arias, 2016), lo que facilita la resolución de problemas y la adaptación al medio (Villardón y Yániz, 2014).

Como todo constructo, la inteligencia emocional ha sido estudiada desde diversas perspectivas, asumiendo numerosas definiciones. Desde un punto de vista conceptual, su estudio se ha diversificado en matices bien diferenciados. No obstante, en todos subyace la misma idea central; las competencias emocionales son un factor crucial a la hora de explicar el funcionamiento del sujeto en todas las áreas vitales (Mikolajczak, Luminet y Menil, 2006).

En concreto, Salovey y Mayer (1990) inician el estudio del papel de las habilidades emocionales en el aprendizaje, proponiendo una teoría de IE, con la esperanza de integrar la educación emocional en los currículos escolares (Parker, Summerfeldt, Hogan y Majeski, 2004; Humphrey, Curran, Morris, Farrel y Woods, 2007). Igualmente, Fernández-Berrocal y Extremera (2006) plantean que fomentar la inteligencia emocional mediante programas de educación emocional integrados en los currículos, mejora igualmente aspectos esenciales de convivencia en las aulas (Acosta, 2008; Bisquerra, 2008; Yus, 2008).

La formación en competencias socio-emocionales de los estudiantes se está convirtiendo en una tarea necesaria y que la mayoría de los docentes considera primordial (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Bisquerra y Pérez, 2007; Pena y Repetto, 2008). A pesar de las grandes expectativas generadas por la educación emocional, algunos autores señalan que aún el camino recorrido ha sido corto y que es importante analizar el conocimiento científico acumulado (Acosta, 2008).

Es importante recordar que el aprendizaje de las habilidades emocionales empieza en casa y que los niños entran en el sistema educativo con diferentes niveles emocionales. Por esta razón, el docente se enfrenta no solo a enseñar, sino que, en muchos casos a transformar las capacidades emocionales o las deficiencias afectivas de sus estudiantes (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Siendo cada vez más necesario desarrollar las competencias emocionales de los docentes, no solo para favorecer el aprendizaje de los estudiantes, sino también con el fin de promover su bienestar y rendimiento académico. Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008) reconocen los aspectos emocionales como factores determinantes de la adaptación de los individuos a su entorno, como una

contribución al surgimiento de un interés renovado por el estudio de la influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico, así como de otras variables motivacionales y actitudinales.

La influencia de los aspectos afectivos como el bienestar, la satisfacción, es constante durante el proceso de enseñanza y aprendizaje y, por tanto, tiene consecuencias para los escolares (Adell, 2006). Sin embargo, los trabajos en los que se ha examinado la relación entre éxito académico y competencia emocional y social, han aportado, en el mejor de los casos, resultados inconsistentes (Humphrey et al., 2007), aunque en algunos si se aprecia esta interacción.

Es por ello que hoy, resulta imprescindible seguir investigando el tema en nuestro país. Ya que actualmente es un tema relevante y de interés, frente al cual quedan muchos retos que afrontar (Pena y Reppeto, 2008). Como tema a parte, porque la mayor parte de las investigaciones proviene de otros países, especialmente de España, país en el que cada vez es mayor el número de estudios y aportaciones científicas en lengua castellana.

PROPUESTA TEÓRICA

La inteligencia emocional en el ámbito educativo

Desarrollar la IE es un factor esencial en la realización y plenitud personal, considerándose un propósito central en la vida de cualquier ser humano. Valero (2009) lo expresa del siguiente modo: *“La educación de los sentimientos es garantía de una vida feliz”* (p. 58). Además, según González-Ramírez (2007), el mundo de los sentimientos y de las emociones permite a las personas adaptarse mejor al mundo social, tener una comunicación eficaz, una motivación personal, lograr los objetivos y resolver de mejor forma los conflictos.

A lo largo de la historia, el principal objetivo del sistema educativo ha sido el desarrollo del cociente intelectual, ignorando el componente afectivo de los estudiantes. No obstante, es conocido el hecho de que los estudiantes con excelentes calificaciones académicas, pero que carecen de IE, suelen presentar escasas habilidades para gestionar el éxito en sus vidas (Goleman, 1995).

De este modo, inteligencia cognitiva e inteligencia emocional han sido vistas con frecuencia como incompatibles o contrarias, puesto que se considera que la primera perturba a la segunda (Mestre y Fernández-Berrocal, 2007); sin embargo, hoy se sabe que en ocasiones ocurre justo al revés, ya que la IE promueve el pensamiento al ayudar a centrar la atención o a superar las inadaptaciones. En estos casos se puede señalar que las emociones, no solo no perturban la inteligencia, sino que la potencian.

En esta línea, autores en el campo de investigación de la IE, han evidenciado que los estudiantes con un alto nivel de esta habilidad, presentan menores niveles de agotamiento, mayor eficacia académica y menor percepción de estrés, así como puntuaciones más elevadas en vigor, dedicación y absorción en el desempeño de sus tareas académicas (Extremera, Durán y Rey, 2007). En este sentido, un estudiante con un alto nivel de conciencia se compromete con sus estudios y está dispuesto a esforzarse más por alcanzar sus objetivos de la carrera, logrando así una mayor satisfacción académica (McIlveen, Beccaria y Burton, 2013).

Los estudios de Shipley, Jackson y Segrest (2010) indican que las habilidades de la IE conducen a un rendimiento superior en las tareas escolares, y a medida que se van alcanzando los objetivos y logros académicos propios, las personas también se van tornando emocionalmente más inteligentes, teniendo más confianza en sí mismos, sabiendo automotivarse y controlarse más.

El desarrollo de la IE es algo fundamental para potenciar el éxito académico, así como para formar estudiantes preparados y capaces de llevar una educación integral; razón por la cual es importante permitir que se produzca el desarrollo colectivo en todos los estudiantes.

Las habilidades emocionales y su contribución a la adaptación social y académica

Un aspecto fundamental a tener en cuenta es que existe una relación estrecha entre el incremento de la comprensión de las consecuencias, la regulación emocional y la adquisición de esta comprensión en edades tempranas (León-Rodríguez y Sierra-Mejía, 2008) por lo que la familia y la escuela suponen los ámbitos fundamentales en su crecimiento.

Las habilidades emocionales podrían contribuir a la adaptación social y académica de diversos modos. En primer lugar, facilitando el pensamiento en el trabajo escolar y el desarrollo intelectual de la habilidad al emplear y regular emociones, en facilitar el pensamiento, incrementar la concentración, controlar la conducta impulsiva y en rendir en condiciones de estrés (Mestre, Guil, Lopes, Salovey y Gil-Olarte, 2006). Las teorías actuales sobre motivación resaltan la influencia que tiene ésta sobre el rendimiento, el establecimiento de diferentes tipos de metas académicas (de ejecución o de rendimiento), debido a los diferentes patrones motivacionales que generan en el alumno (González, Valle, Núñez y González-Pienda, 1996). Asimismo, Guil y Gil-Olarte (2007), indicaron que la IE presenta una relación estadísticamente significativa con la autoeficacia académica (creencia del sujeto sobre su propia capacidad para alcanzar un buen rendimiento académico) y la constancia (diligencia y esfuerzo para llevar al día las actividades de diferentes asignaturas y alcanzar las metas establecidas).

Otras indagaciones que están adquiriendo cada vez mayor importancia son aquellas que establecen una relación indirecta entre inteligencia emocional y rendimiento académico.

Al respecto se plantea una fuerte relación entre procesos emocionales y procesos de aprendizaje, la que podría provocar que el desajuste emocional afecte a la habilidad de los estudiantes para concentrarse y recordar, resultando esto en un pobre trabajo escolar, el cual, posteriormente incrementa la ansiedad y la frustración en un niño (Abdullah, Elías, Mahyuddin y Jegak, 2004).

Estudios recientes realizados en España han constatado el efecto mediador del constructo de IE como factor explicativo del rendimiento en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), no como una relación directa, sino a través de la salud mental de los estudiantes. Los resultados muestran que altos niveles de IE predicen un mejor bienestar psicológico y emocional en los adolescentes, es decir, menor sintomatología ansiosa y depresiva, así como menor tendencia a tener pensamientos involuntarios. Concretamente, la inteligencia emocional intrapersonal, es decir, el meta-conocimiento para atender a nuestros estados afectivos, experimentar con claridad los sentimientos propios y poder reparar los estados emocionales negativos, permite identificar los aspectos que influyen decisivamente sobre la salud mental de los estudiantes, y fomentar el equilibrio emocional, lo cual, a su vez, se encuentra relacionado con el rendimiento académico final, como ya han demostrado estudios previos realizados en otros países (Extremera y Fernández-Berrocal, 2001; 2003).

Otro proceso a través del cual la IE podría influir sobre el desempeño académico, es confiriendo una ventaja a determinadas materias académicas que requieren considerar objetivos relacionados con el afecto. Los resultados del estudio realizado por Petrides, Frederickson y Furnham (2004), plantean que el efecto interactivo con las diversas materias académicas, se encuentra diferencialmente implicado en la ejecución académica a través de varias materias, siendo muy pronunciada en inglés y en el rendimiento general, mientras que es prácticamente nula en materias como matemáticas y ciencias. Sobre ello, es posible prever que el constructo está relacionado de diferentes formas con las materias escolares y, en consecuencia, se deben mantener estas consideraciones en estudios posteriores.

Asimismo, es necesario señalar que la mayoría de los estudios reflejan la relación entre IE y personalidad, sobre todo cuando se evalúa mediante pruebas de autoinforme (Mora y Martín, 2007). Estudios recientes han mostrado la existencia de relaciones significativas entre las dimensiones evaluadas por el TMMS y los factores neuroticismo y extraversión del NEO- FFI (Neo Personality- Five Factors Inventory) (Ferrando, Ferrándiz, Prieto y Hernández, 2007). Además, la relación entre determinados rasgos de personalidad y éxito académico (Austin, Evans, Goldwater, y Potter, 2005), ha aparecido consistentemente en los estudios que han empleado el modelo de los cinco factores (Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Amabilidad y Responsabilidad). En la mayoría de ellos, el factor responsabilidad es el que presenta un mayor poder predictivo sobre el rendimiento académico, lo que no resulta sorprendente dado que este factor hace referencia a facetas tales como: la competencia, obediencia y orientación al logro. Con respecto a los demás factores, la relación es menos clara, pero con respecto al factor neuroticismo, los hallazgos obtenidos son razonablemente consistentes, ya que se observa una relación negativa entre

rendimiento y neuroticismo, lo que probablemente está relacionado con los niveles de ansiedad y vulnerabilidad en condiciones de estrés (Extremera y Fernández-Berrocal, 2001).

Programas de Educación Emocional

Nuestra sociedad está en constante evolución y como consecuencia de ello, los valores, expectativas y metas que plantea, así como las necesidades de los alumnos cambian continuamente (Pascual y Cuadrado, 2001). El objetivo último de los profesionales vinculados al mundo de la enseñanza debería favorecer el aumento de las capacidades y habilidades de los estudiantes, así como compensar los aspectos más deficitarios que presentan, además de contribuir al desarrollo integral de la personalidad del alumnado (Bisquerra, 2006), y en definitiva, de la evolución del ser humano. La enseñanza de habilidades emocionales favorecería el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes y esto afectaría positivamente tanto su bienestar académico, como su rendimiento. Por ello, desde los ámbitos de la investigación básica, la investigación aplicada y desde la perspectiva de la intervención psicopedagógica, se está haciendo el máximo esfuerzo en crear programas que consigan cambiar la problemática sobre el comportamiento mental existente en los centros educativos (Vallés y Vallés, 2000).

No obstante, aunque tener una buena inteligencia emocional supone contar con herramientas muy valiosas en el contexto escolar, es indiscutible plantearse hasta qué punto estas habilidades se pueden educar o inculcar en aquellos estudiantes que presentan un manejo emocional más deficitario, en un momento en que la mayoría de padres y docentes considera primordial el dominio de estas habilidades para el crecimiento evolutivo y socioemocional de sus hijos y alumnos (Fernández-Berrocal y Ruíz, 2008).

En estos tiempos, existen algunas evidencias a favor de la susceptibilidad de la intervención educativa de ciertas dimensiones de la IE habilidad y de la IE rasgo (Pérez-González, 2008), de manera que la enseñanza de la IE, aunque es presumible en cierto grado, no se ha constatado verdaderamente a pesar de que cada vez, son más numerosas las propuestas de programas de educación emocional en educación infantil, primaria y secundaria (Repetto, Pena, Mudarra y Uribarri, 2007), puesto que prácticamente no existen estudios que repliquen los resultados provisionales (Pérez-González, 2008).

A juicio de Vallés y Vallés (2000) los efectos específicos de la educación emocional conllevan resultados tales como a) mejora de la autoestima y el auto concepto que repercute en el nivel de las habilidades sociales y en las relaciones interpersonales satisfactorias, b) menor conducta antisocial o socialmente desordenada, disminución de pensamientos autodestructivos, así como en el índice de violencia y agresiones, c) menor número de expulsiones de clase, menor riesgo de inicio en el consumo de drogas, mejor adaptación escolar, social y familiar y, d) mejora del rendimiento académico.

A propósito de que los esfuerzos futuros deben centrarse en la creación de nuevos programas que permitan desplegar tempranamente las habilidades emocionales en los

estudiantes no debemos olvidar tres aspectos muy importantes. El primero de ellos es el importante papel del entorno escolar, que se configura como un espacio privilegiado de socialización emocional; el segundo, el rol del profesor como educador emocional, puesto que se convierte en el referente más importante en cuanto a actitudes, comportamientos, sentimientos y emociones (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004); y un tercer aspecto crucial, es el que ha señalado Teruel (2000), que hace referencia a factores que dificultan la situación, como el vacío de formación del profesorado y por último, la falta de materiales aplicables en el aula.

A pesar de las dificultades que se presentan, cada vez es más evidente la necesidad de realizar cambios educativos en base a una reflexión sobre la inclusión de las habilidades emocionales de forma explícita en el sistema escolar (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002), de manera que puedan implementarse programas, que permitan la prevención de problemas escolares diversos como el consumo de sustancias adictivas, comportamientos agresivos u hostiles en clase y absentismo escolar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003) a los que subyacen, entre otros factores, un claro déficit en habilidades emocionales.

La mayoría de estos programas, (educar las emociones y los sentimientos, programa de educación emocional del GROPE, y el programa educación responsable), contienen actividades dirigidas a la adquisición de conciencia sobre las propias emociones y el control de las mismas, así como a incrementar la autoestima de los estudiantes y a ampliar su repertorio de habilidades de solución de problemas. Por ello, han de investigarse los beneficios potenciales de la inclusión de las habilidades emocionales de forma regulada en el sistema escolar, en forma de programas de entrenamiento, que permitan la prevención de problemas escolares diversos a los que subyace un claro déficit en habilidades emocionales, sin olvidar el papel fundamental de la familia en todo este proceso (Jiménez y López-Zafra, 2007).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A la luz de los resultados de la investigación es posible afirmar que los docentes han tomado conciencia sobre la importancia de la adquisición de competencias emocionales para el logro del éxito escolar, así como de las implicaciones educativas que tiene el reflexionar y considerar en torno al bienestar emocional, el rendimiento de los estudiantes y la mejora de la convivencia escolar en las comunidades educativas.

Se presentan las principales ideas derivadas del estudio, en primer lugar, cómo se desarrolla la inteligencia emocional en el ámbito educativo y el impacto en el éxito académico; en segunda instancia, desde las perspectivas de Mestre et al. (2006), se identifican las habilidades emocionales y adaptación social en el contexto educativo, seguidamente, sobre el análisis de programas de educación emocional, para concluir con las conclusiones generales.

La evidencia es clara respecto de que la IE está relacionada con el ajuste socio-escolar de los estudiantes, las personas emocionalmente inteligentes tienen mayor claridad sobre su carrera y manifiestan comportamientos académicos que facilitan tanto la persistencia como el compromiso, aunque se estima que aún es necesario sumar iniciativas que permitan diseñar, aplicar y evaluar programas específicos de entrenamiento de las habilidades emocionales en el área educativa que arrojen datos empíricos acerca de su mayor o menor grado de validez como para detectar aquellos aspectos de tales intervenciones que sean susceptibles de mejora (Pérez-González, 2008).

Esto porque los estudios de carácter experimental ayudan a comprender los efectos de la Inteligencia Emocional sobre los resultados vitales y los efectos de dicha enseñanza. Siendo la evaluación de una intervención la que permite distinguir claramente los resultados obtenidos mediante otro tipo de prácticas (Mayer, Roberts y Barsade, 2008).

Además, de los estudios empíricos, se puede rescatar la importancia del profesorado en los procesos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Por lo que el llamado es a realizar estudios que consideren a los docentes de manera que puedan completar su formación en competencias emocionales y tener los recursos necesarios para afrontar los eventos estresantes que tienen lugar durante el desempeño de su labor profesional diaria. Del mismo modo no se puede dejar de lado el papel que desempeñan los padres en la formación de los niños y los efectos que tiene su implicación en el proceso.

Por lo tanto, se está incrementando progresivamente en las unidades educativas y los docentes, la conciencia de que la adquisición de conocimientos netamente académicos no es determinante para conseguir el éxito escolar, así como las implicaciones educativas que tiene el considerar los aspectos emocionales en las salas de clases, sobre todo en lo que concierne al bienestar emocional, la mejora de la convivencia escolar y el rendimiento de los y las estudiantes.

Al finalizar, cabe mencionar que, aun considerando la I.E. y la inteligencia cognitiva como compatibles, así como las distintas y múltiples interrelaciones entre ambas, es preciso reconocerlas como inseparables, ya que la I.E. no comprende solo las emociones en sí, independientemente de cómo se utilicen o de la conciencia que se tenga acerca de las mismas, sino que corresponde a lograr ser emocionalmente inteligentes e inteligentemente emocionales.

Sin embargo, es preciso considerar:

- No siempre la I.E. se trabaja a través de programas específicos de educación emocional debido a las limitaciones con las que encuentran los docentes. Por lo general, deben seguir programas de estudio demasiado lineales, lo que les impide ejecutar actividades destinadas a potenciar su desarrollo. Así pues, por alcanzar todos los objetivos y competencias que se les exigen, hace que se olviden de educar las emociones, al menos desde los contenidos transversales y

actitudinales. En consecuencia, es preciso diseñar un currículum y una programación más flexible, al tiempo que priorizar determinados contenidos, teniendo en cuenta la influencia de la IE en el éxito académico de nuestros estudiantes.

- La I.E. al no desarrollarla, asume repercusiones que se desconocen, puesto que es un tema sobre el que los docentes tienen poca preparación. Por consiguiente, se torna imprescindible considerar la I.E. como un contenido fundamental dentro de los planes de formación de los futuros docentes, para que las nuevas promociones de profesores estén potencialmente formadas, y de este modo, muestren interés y experticia para trabajar. Dicha formación deberá incluir también programas destinados al desarrollo de la I.E. de los propios estudiantes universitarios. Porque tanto la conciencia emocional, como la regulación y autonomía emocional, las competencias sociales y, las habilidades de vida y bienestar, pueden enseñarse y aprenderse (Pérez-Escoda, Filella, Alegre y Bisquerra, 2012).
- Algunos docentes no trabajan la I.E., porque ello involucra un esfuerzo que, en la actualidad, no se encuentra recogido ni reconocido, siendo catalogado como el *currículum oculto*; manera que, no sienten la necesidad y recomendación de desarrollarla. No obstante, forma parte de sus necesidades como educadores y, por supuesto, es su responsabilidad ya que, como decíamos, el docente debe ser responsable por la educación integral de sus estudiantes y hacerles conscientes de la importancia de su trabajo.

La labor del docente no es solo educar de manera segmentada, sino educar a los estudiantes en su totalidad. En consecuencia, estudios han mostrado cómo el rol del educador debe centrarse en un enfoque holístico e integral, de manera que el enfoque afectivo incida en el desarrollo de habilidades para la vida y haga partícipes de dicho proceso a toda la comunidad educativa (Zapata y Ceballos, 2010).

En definitiva, la I.E. no debe ser solo un aprendizaje escolar, sino más bien un aprendizaje para la vida, reconociendo que las emociones nos acompañan y abarcan por completo. Es preciso así dar sentido a cada una de nuestras experiencias, puesto que, tal y como afirma Valero (2009, p. 55): “(...) *la inteligencia emocional es a la vida lo que la sal a los alimentos*”.

Proyecciones

Es fundamental continuar con el estudio del desarrollo emocional de los estudiantes, para fortalecer esta línea de investigación en el contexto educativo, posibilitando nuevas perspectivas en el ámbito académico y para el desarrollo integral de toda la comunidad educativa. No obstante, Mayer et al. (2008) plantean que los diseños de investigación aún no son lo suficientemente buenos y el azar sigue incidiendo en los resultados significativos o no significativos de los estudios. Sería necesario implementar otras metodologías o programas que enriquezcan el desarrollo social y cognitivo, generando nuevos hallazgos.

Los planteamientos del trabajo, tiene la necesidad de promover nuevos lineamientos de trabajo para el sistema educativo, que lo hagan más flexibles y eficientes atendiendo al hecho que el desarrollo de los estudiantes debe ser una prioridad tanto en ámbito académico y emocional, se proponen programas que integren la cognición y las emociones, pesando en el desarrollo social y educativo centrado en el estudiante. Por lo tanto, se requiere de estudios que se posibiliten tanto la inteligencia emocional como el rendimiento académico, para aportar al desarrollo sostenible de los educandos, de la comunidad educativa y educación del país.

REFERENCIAS

- Abdullah, M., Elias, H., Mahyuddin, R. y Jegak, U. (2004). Emotional intelligence and academic assessment among Malaysian secondary students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 19(3-4), 105-121.
- Acosta, A. (2008). Educación emocional y convivencia en el aula. En M. S. Jiménez (coord.). Educación emocional y convivencia en el aula. Madrid: Ministerio de Educación, Política social y Deporte.
- Adell, M. A. (2006). Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes. Madrid: Pirámide.
- Arias, W. (2016). Inteligencia emocional y estrategias metacognitivas en estudiantes de psicología de una universidad privada de Arequipa. *Acta psicológica peruana*, 1(2), 353-378.
- Arribas, J.M. (2008). Las relaciones interpersonales y la mejora de la convivencia. En M. S. Jiménez (coord.). Educación emocional y convivencia en el aula. Madrid: Ministerio de Educación, Política social y Deporte.
- Austin, E., Evans, P., Goldwater, R. y Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1395-1405.
- Barchard, K. (2003). Does emotional intelligence assist in the predictions of academic success? *Educational and Psychological Measurement*, 63, 840-858.
- Bar-On, R. (1997). The Emotional Intelligence Inventory (EQi): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bisquerra, R. (2006). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2008). Educación emocional para la convivencia: las competencias emocionales. En M. S. Jiménez (coord.). Educación emocional y convivencia en el aula. Madrid. Ministerio de Educación, Política social y Deporte.

- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Chico, E. (1999). Evaluación psicométrica de una escala de Inteligencia emocional. *Boletín de Psicología*, 62, 65-78.
- De Vos, A., y Soens, N. (2008). Protean attitude and career success: The mediating role of self-management. *Journal of Vocational Behavior*, 73(3), 449-456. doi: 10.1016/j.jvb.2008.08.007.
- Espejo, E. García-Salmones, J. y Vicente, F. (2000). El programa para el desarrollo y mejora de la Inteligencia Emocional. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001) ¿Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes?, en Libro de Actas de las III Jornadas de Innovación Pedagógica: La Inteligencia Emocional, una brújula para el siglo XXI, Granada: Centros Familiares de Enseñanza Editores
- 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). El papel de la inteligencia emocional en alumnado: evidencias empíricas. *Electronic Journal of Research of Educational Psychology*, 6(2), 363-382.
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 342, 239-256
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1- 6.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). Emotional Intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7-12.
- Fernández-Berrocal, P. y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2),421-436.
- Ferrando, M., Ferrándiz, C., Prieto, M.D. y Hernández, D. (2007). Exploración de las relaciones entre la inteligencia emocional autopercebida y los rasgos de la personalidad. En Libro de resúmenes del I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional (p.84). Málaga, España.
- Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, P., Pérez, C., Parra, P., Ortiz, L., Matus, O., Mc Coll, P. y Meyer, A. (2015). Relación entre el bienestar y el rendimiento académico en alumnos de primer año de medicina. *Revista médica de Chile*, 143(7), 930-937. doi: 10.4067/S0034- 98872015000700015.
- González, R., Valle, A., Núñez, J. y González-Pianda, A. (1996). Una aproximación teórica al concepto de metas académicas y su relación con la motivación escolar. *Psicothema*, 8(1), 45-61.

- González-Ramírez, J. F. (2007). *Inteligencia emocional. La manera de manejar las emociones*. Madrid: Platinum Selecta.
- Güell, M. y Muñoz, J. (2000). *Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- Guil, R. y Gil-Olarte, P. (2007). *Inteligencia emocional y educación: desarrollo de competencias Socio-emocionales*. En J.M. Maestre y P. Fernández-Berrocal (Coords.). *Manual de Inteligencia emocional* (pp. 190-215). Madrid: Pirámide.
- Gumora, G. y Arsenio, W. (2002). Emotionally, emotions regulation, and school performance in middle school children. *Journal of School Psychology, 40*, 395-413.
- Humphrey, N., Curran, A., Morris, E., Farrell, P., y Woods, K. (2007). Emotional intelligence and education: A critical review. *Educational Psychology, 27*(2), 235-254.
- Ibarrola, B. y Delfo, E. (2003b). *Sentir y Pensar. Programa de Inteligencia emocional para niños de 6 a 8 años*. Madrid: SM.
- Jiménez, M. I. y López-Zafra, E. (2007). *La Inteligencia Emocional en el ámbito educativo*. En Libro de resúmenes del I Congreso Internacional de Inteligencia emocional (pp.118). Málaga, España.
- León-Rodríguez, D. A. y Sierra-Mejía, H. (2008). Desarrollo de la comprensión de las consecuencias de las emociones. *Revista Latinoamericana de Psicología, 40*(1), 35-45.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D. y Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional Intelligence. *Annual review of Psychology, 59*, 507-536.
- McIlveen, P., Beccaria, G., y Burton, L. J. (2013). Beyond conscientiousness: Career optimism and satisfaction with academic major. *Journal of Vocational Behavior, 83*(3), 229-236. Doi: 10.1016/j.jvb.2013.05.005.
- Mestre, J., Guil, R., Lopes, P., Salovey, P. y Gil-Olarte, P. (2006). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema, 18*, 112-117.
- Mestre, J. M. y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de la inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Mikolajczak, M., Luminet, O. y Menil, C. (2006). Predicting resistance to stress: Incremental validity of trait emotional intelligence over Alexithymia and optimism. *Psicothema, 18*, 79-88.
- Mora, J. A. y Martín, M. L. (2007). *Inteligencia Emocional y personalidad*. En Libro de resúmenes del I Congreso Internacional de Inteligencia emocional (pp.163). Málaga, España.
- Newsome, S., Day, A. y Catano, V. (2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual differences, 29*, 1005-1016.
- Palomera, R., Fernández-Berrocal, P. y Brackett, M. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa, 6*(2), 437-454.

- Parker, J., Summerfeldt, L., Hogan, M. y Majeski, S. (2004). Emotional Intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-172.
- Pascual, V. y Cuadrado, M. (2001) Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria. Barcelona: Ciss Praxis.
- Petrides, K. V., Frederickson, N. y Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behaviour at school. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 277-293.
- Pena, M. y Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 400-420.
- Pérez-González, J.C. (2008). Propuesta para la evaluación de programas de educación socioemocional. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 523-546.
- Pérez-Escoda, N., Filella, G., Alegre A. y Bisquerra, R. (2012). Desarrollo de la competencia emocional de maestros y alumnos en contextos escolares. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(3), 1183-1208.
- Repetto, E., Pena, M., Mudarra, M.J. y Uribarri, M. (2007). Guidance in the area of socio-emocional competencies for secondary students in multicultural contexts. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(5), 159-178.
- Salovey, P. y Grewal, D. (2005). The Science of emotional intelligence. *Currents Directions in Psychological Science*, 14, 281-285.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Shiple, N. L., Jackson, M. J. y Segrest, S. L. (2010). The effects of emotional intelligence, age, work experience and academic performance. *Research in Higher Education Journal*, 9, 1-18.
- Teruel, M. P. (2000) La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 38, 141-152.
- Traveset, M. (1999). Educación emocional: estrategias de intervención. *Aula de innovación educativa*, 89, 15-20.
- Valero, J. M. (2009). ¿Analfabetos emocionales? Educar los sentimientos en la escuela. Estrategias educativas. Madrid: Instituto Calasanz de Ciencias de la Educación (ICCE)
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). Inteligencia emocional: aplicaciones educativas. Madrid: EOS

- 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 Educational Psychology*, 12(3), 693-716.
- Yus, R. (2008). Integración de la educación emocional en un programa de educación en valores. En M. S. Jiménez (coord.). *Educación emocional y convivencia en el aula*. Madrid: Ministerio de Educación, Política social y Deporte.
- Zapata, B. E. y Ceballos, L. (2010). Opinión sobre el rol y perfil del educador para la primera infancia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8(2), pp. 1069-1082.