

## INTELIGENCIA EMOCIONAL: BENEFICIOS EDUCATIVOS DE SU ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO

Miriam Fernández Barreiros  
Miriam Domínguez Fontenla  
Violeta Cruz Fernández  
Universidade Santiago de Compostela

Marta Abelleira Docabo  
Ana Amado Mera  
Residentes Psicología Clínica  
do CHUS Santiago de Compostela

### Resumen

Goleman describe la inteligencia emocional como una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc., que configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación social.

Teniendo en cuenta que cualquier situación de la vida constituye un marco irreplicable de aprendizaje, la visión, interpretación y afrontamiento de estos contextos desde un enfoque emocionalmente inteligente, proporciona un modo de equilibrar la interrelación entre intelecto y afectividad, combinando ambos potenciales en pro de la consecución de nuestros objetivos profesionales y personales.

Desde una aproximación psicoeducativa, nos sumergimos en el concepto de inteligencia emocional y los beneficios de su estimulación y desarrollo en los centros escolares, el mundo del trabajo, afrontamiento del duelo, superación de depresiones...partiendo de que cada cual descubriera cuáles son los aspectos de la inteligencia emocional que domina, necesita o puede controlar, cómo podría cultivarlos, desembocaría en un equilibrio armonioso tanto en la vida laboral, familiar, personal o social de cualquier individuo.

### I. INTRODUCCIÓN.

Hace más de quince años que apareció el concepto de inteligencia emocional y su importancia ha ido creciendo, especialmente durante la última década del siglo y la primera década del corriente siglo, captando el interés científico y el de los medios divulgativos. Es por esto que como contrapunto al ideal “racional” del siglo XX, el siglo XXI se adentra en el laberinto de las emociones sustentando un nuevo modo de entender la vida: el objetivo, es pues, sacarle partido a las emociones, ser *emocionalmente inteligente*, superando la fría y manoseada inteligencia bruta; para apoyándonos en este nuevo modo de ver la realidad que nos rodea, resolver los problemas cotidianos y alcanzar la “felicidad” (deseo último de todos los seres humanos).

La inteligencia emocional se cierce como un conjunto de cuatro habilidades: percepción y expresión de emociones; uso de las emociones para la facilitación del pensamiento; la comprensión de emociones; y la regulación de las emociones: que permiten al individuo incorporar las emociones en su sistema inteligente.

No todas las personas poseen las cinco habilidades o competencias propuestas por Goleman (autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales), y tampoco las personas que las tienen las poseen en el mismo grado. Hay quienes poseen un buen control de sus propias emociones, pero son incapaces de interpretar las de los demás y, al contrario, hay personas que se ponen continuamente en el lugar de otras pero si se les pregunta por su estado de ánimo son incapaces de saber lo que sienten en un momento de confusión.

Estas “lagunas” emocionales pueden remediarse e, incluso, mejorarse con esfuerzo y la adquisición de unos hábitos y reacciones emocionales adecuados. En este sentido, el compromiso educativo, que asumimos al estimular de forma temprana y desarrollar la inteligencia emocional, se basa en potenciar los recursos y habilidades de los niños y jóvenes, facilitando y guiando su desarrollo emocional para su inserción en los diferentes escenarios en los que se desenvuelve su vida; abarcando, por lo tanto esta tarea, la potenciación de habilidades, actitudes y destrezas intelectuales y emocionales.

## **II. CONCEPTO Y MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

El término inteligencia emocional está alcanzando una gran expansión en los últimos años e introduciéndose con fuerza en las distintas áreas de la psicología, ni es un concepto tan reciente ni, por otra parte, se sustenta como una realidad inequívoca. Aludir a la inteligencia emocional supone evidenciar la doble condición humana que representan lo racional y lo emocional, la mente y el corazón, representantes últimos de los sentimientos. Ambos aspectos del ser humano han interesado desde antaño a pensadores y filósofos. Así, desde el estoicismo griego hasta la clásica Roma se promulgaban virtudes como la resolución, la fortaleza, el deber o la indiferencia al placer, para contraponer, en torno al siglo XVII con el movimiento romántico, la preponderancia del sentir ante el pensar. En épocas más recientes no obstante, podemos referir con Mayer (2001) cinco momentos en el acercamiento al estudio de la inteligencia emocional:

- 1900-1969, período en el que el estudio de la inteligencia y las emociones siguen caminos diferentes. El predominio del intelectualismo de principios de siglo, el énfasis puesto en la medida y el desarrollo de los tests psicológicos, dejan en el olvido la parte más emocional y afectiva del ser humano. Aunque es cierto que algunos autores se refieren a la inteligencia social, el predominio sigue siendo el de una inteligencia marcadamente cognitiva.

- 1970-1989, época en el que se asiste a la reconciliación entre la inteligencia y las emociones comienza a madurar cuando aparecen nuevas concepciones abiertas sobre la inteligencia; véase los conceptos de inteligencia interpersonal e intrapersonal de Gardner (1983, 1999) o la inteligencia práctica de Sternberg (Sternberg, 1998; Sternberg, Forsythe, Hedlund et al., 2000; Sternberg y Grigorenko, 2000). La unión de estas nuevas perspectivas provoca el resurgir de la inteligencia emocional como capacidad que permite percibir, utilizar, comprender y manejar las emociones; en concreto, la inteligencia intrapersonal a la que se refiere Gardner hace referencia a la habilidad que la persona tiene para conocer sus aspectos internos, al acceso a la propia vida emocional, a la gama de sentimientos de uno mismo, a la capacidad para efectuar discriminaciones entre esas emociones y, finalmente, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio para interpretar y orientar la propia conducta. Mientras, la inteligencia interpersonal sería la capacidad para saber convivir con e influir en los demás. Es la capacidad que algunos demuestran para captar las intenciones, los sentimientos, los deseos de los demás, la capacidad para influir en los pensamientos, en el cambio emocional, en el comportamiento de los otros. Por su parte, la inteligencia práctica de Sternberg pone el acento en el desarrollo de mecanismos intelectuales para la interacción con el medio y la consecuente adaptación a éste.

- 1990-1993; constituye una etapa de resurgimiento de la inteligencia emocional, de la mano de Mayer y Salovey con la publicación de artículos sobre la inteligencia emocional, caracterizándola como la capacidad para controlar emociones propias y para utilizar y orientar el pensamiento.

- 1994-1997, en este breve período, Goleman, el autor que más repercusión ha tenido, postula un concepto de inteligencia emocional como capacidad para utilizar positivamente nuestras emociones hacia la eficacia del trabajo personal y las relaciones con los demás (Goleman, 1995). Desde el 1998 hasta nuestros días aparecen trabajos sobre inteligencia emocional en los que el concepto se va perfilando a la vez que sus escalas de valoración y medida (Brackett y Salovey, 2006; Extremera, Fernández-Berrocal, Mestre et al., 2004; Madrid, 2003).

En los últimos tiempos se han venido sucediendo diferentes modelos explicativos que intentan clarificar este concepto. Estos modelos se pueden clasificar en modelos de habilidad y modelos mixtos (Neubauer y Freudenthaler, 2005). Con la excepción del modelo de capacidad de Mayer y Salovey, las conceptualizaciones de inteligencia emocional son mixtas y ensanchan el significado del constructo de inteligencia emocional incorporando explícitamente un amplio rango de características de la personalidad. Diferenciar entre modelos de capacidad y modelos mixtos no sólo se refiere a las conceptualizaciones, sino también respecto a los instrumentos empleados para medir la inteligencia emocional; los modelos mixtos confían en medidas de

autoinforme, mientras que los modelos de capacidad se centran en medidas basadas en la ejecución de las capacidades emocionales.

Entre los distintos modelos propuestos señalar como más interesantes, especialmente atendiendo a su vertiente aplicada, el de Mayer y Salovey (Mayer y Salovey, 1997; Salovey y Mayer, 1990), Goleman (1995), Bar-On (1997, 2000), Higgins, Grant y Shah (1999), Bonano (2001) y el de Barret y Gross (2001) (ver Tabla 1).

Mayer y Salovey (1997) reformulan su modelo inicial de inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990) y proponen una aproximación a ese constructo basada en 4 áreas de habilidades: (1) habilidad para percibir emociones en caras o imágenes; (2) habilidad para usar emociones para facilitar el pensamiento y realizar razonamientos; (3) habilidad para comprender la información emocional acerca de las relaciones, de las transiciones de una emoción a las variables lingüísticas vinculadas a ella; y, (4) habilidad para manejar las emociones y las relaciones emocionales en beneficio del crecimiento personal e interpersonal. El modelo, además, organiza jerárquicamente estas habilidades situando en los niveles inferiores la habilidad de percibir emociones y en los superiores el manejo de las mismas.

Goleman (1995) refiere 5 competencias emocionales: (1) conocimiento de las emociones propias; (2) capacidad para controlar las emociones; (3) capacidad para automotivarse; (4) capacidad para reconocer las emociones de otros; y, (5) capacidad para manejarse en las relaciones interpersonales. A pesar de haber sido éste el modelo más divulgado en los últimos años, no está exento de críticas como por ejemplo que los límites que propone de la inteligencia emocional son demasiado anchos ó que hay conceptos agregados a la inteligencia emocional que tienen naturaleza propia.

Bar-On (1997, 2000) presenta un acercamiento multifactorial a la inteligencia emocional que estaría configurado por 5 componentes: (1) intrapersonales: engloban el autoconcepto (habilidad para conocerse y aceptarse a uno mismo con sus cualidades positivas y negativas), la autoconciencia emocional (válida para conocer el origen de los propios sentimientos), la asertividad (posibilita defender, sin agresividad ni pasividad, los propios derechos), la independencia y la autoactualización (que nos permitiría cristalizar todas nuestras potencialidades); (2) interpersonales: referidos a la capacidad para empatizar con los demás, a ser un miembro constructivo de su grupo social y al mantenimiento de buenas relaciones interpersonales; (3) de adaptabilidad: este factor engloba habilidades para buscar evidencias objetivas para confirmar nuestros sentimientos, para adaptarnos de manera flexible a los cambios del entorno y a solucionar problemas; (4) de manejo del estrés: se incluirían componentes que, por una parte, permitan afrontar de manera positiva situaciones estresantes y, por otra, ayuden a controlar los impulsos y las emociones para conseguir objetivos a más largo

plazo y de la mayor relevancia para cada individuo; (5) de estado de ánimo y motivación: factores que enfatizan el optimismo y la felicidad, como habilidad para disfrutar y sentirse satisfecho con la vida.

La autorregulación también puede cernirse como elemento sustancial de la inteligencia emocional da lugar a que Higgins et al. (1999) consideren que es precisamente ésta la que posibilita la elección de aquellos estados emocionales que más satisfacen al individuo e indican que, dependiendo del tipo de autorregulación en funcionamiento, experimentamos un tipo de placer o de malestar determinados. Especifican tres principios básicos implicados en la autorregulación emocional: la anticipación regulatoria, la referencia regulatoria y el enfoque regulatorio. El primer principio hace referencia a la motivación ante determinado suceso por imaginarlo o anticiparlo como positivo y al rechazo ante algo que pensamos será negativo. El segundo se refiere a cómo, ante una situación similar, dos personas pueden adoptar un punto de vista negativo o positivo (“botella medio vacía o medio llena”). Por último, el tercer principio apela a la existencia de dos metas finales a las que se aspira, unas las que tienen que ver con la promoción, como la autorrealización personal y otras con la prevención, tales como las responsabilidades.

En la misma línea Bonano (2001) plantea un modelo de autorregulación emocional, pilar fundamental de todas las teorías que afrontan la explicación del manejo de las emociones y los sentimientos. Su sistema de control supervisaría nuestra experiencia emocional para su ajuste a nuestras metas de referencia e incluye 3 categorías de actividad autorregulatoria. La primera implica el control de comportamientos automáticos dirigidos a la regulación inmediata de respuestas emocionales previas (regulación de control), lo que le supone anticipar las necesidades de control en desafíos futuros (regulación anticipatoria) y que, en ausencia de necesidades inmediatas por satisfacer, nos permite adquirir nuevas habilidades para mantener nuestro equilibrio emocional.

Barret y Gross (2001) plantean una perspectiva de la inteligencia emocional que supone romper con la idea de que su constitución se basa en habilidades estáticas y apostar por las emociones como dinámicas, que surgen de interacción de una serie de procesos, tanto implícitos como explícitos. Su definición de inteligencia emocional implicaría un conjunto de procesos relacionados entre sí, que permiten al individuo desplegar satisfactoriamente representaciones mentales a la hora tanto de generar como de regular de la respuesta emocional. Por lo tanto, tendría que haber procesos relacionados con la representación de las emociones y procesos relacionados con cómo y cuándo se regulan las emociones. Entre los primeros, el modelo destaca la disponibilidad y la accesibilidad del conocimiento sobre las emociones, así como la motivación y la localización de recursos de funciones tales como la memoria de trabajo. En

cuanto a la autorregulación emocional, el modelo incluye cinco elementos explicativos, que van de la selección de la situación en la que está presente el componente emocional, a la modulación de la respuesta, pasando por la modificación de la situación, una vez seleccionada, la puesta en marcha de un proceso atencional que focalizará los aspectos que nos interesen y operar con un posible cambio cognitivo, encargado de elegir uno de los posibles significados de determinada situación.

### **III. ÁMBITOS EN LOS QUE ESTIMULAR Y DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Postulamos que cualquier situación de la vida constituye en marco irreplicable de aprendizaje, por lo que ha de estimularse y desarrollarse la inteligencia emocional en todos los ámbitos de nuestra vida, ha de reforzarse la capacidad de ser *emocionalmente inteligentes* y actuar en consecuencia a ese potencial extraordinario en cualquier situación que nos ponga al alcance nuestra vida y en el camino frágil por colocarnos en situaciones *felices*.

Algunos de esos ámbitos son los siguientes:

- Edades tempranas (dentro y fuera del marco escolar formal); los niños son seres en construcción maleables en sus capacidades, y con una inteligencia que se puede expandir en la medida que el entorno la estimule, por ello es importante, que desde pequeños se estimule de forma temprana y se desarrolle su inteligencia emocional para que así se propicie el progreso adecuado y oportuno y el fortalecimiento de todos sus potenciales; es crucial que lleguen a comprender que dentro de ellos se esconde todo un mundo de posibilidades que han de explorar y aprovechar para conseguir todo aquello que se propongan a lo largo de su vida. Es importante que los niños, gocen desde un punto de vista emocionalmente inteligente de todas las experiencias significativas en las que se encuentren inmersos desde sus primeros años de vida. El desarrollo de la inteligencia emocional potenciará que las vivencias de juego, gozo y creación (que responden a las necesidades de aprendizaje claves de una etapa evolutiva) desencadenen procesos integrados que potencien sus habilidades y destrezas para las etapas posteriores. En el marco educativo formal de la escuela, la automotivación (capacidad inherente de la inteligencia emocional) entroncará con la formación de la imagen propia del niño y con el rendimiento académico que éste obtenga, de modo que un niño automotivado y con un autoconcepto adecuado y desarrollado de sí mismo, tendrá más posibilidades de no fracasar en el plano académico y aprovechará en mayor medida cada una de las experiencias con sus iguales que se le otorguen.
- Adolescencia; Uno de los pilares para una buena educación de los adolescentes, comprende el prepararlos para que afronten de un modo *emocionalmente inteligente* la multitud

de opciones que se le presentarán de repente, en cuanto se encuentren en el período púbero. Los adolescentes están expuestos a toda clase de experiencias procedentes de las más diversas fuentes y es muy fácil perderse; y cuando estas experiencias no son todo lo gratas que debieran o no resultan del todo gratificantes es crucial que cuenten con unos padres *emocionalmente inteligentes*, dispuestos a estar disponibles cuando ellos lo necesiten aunque no sean capaces de demandarlo directamente, para que en el reflejo de unos padres *emocionalmente inteligentes* construyan su propia identidad. Educar a los adolescentes con inteligencia emocional (estimulando y desarrollando todas sus habilidades emocionales) responde a la idea de que esos adolescentes estén preparados para asumir los distintos papeles que desempeñarán en la obra de su vida, compartiendo historias, secretos y aventuras con todos los que le rodeen; por ello sus padres no pueden permitir que su intelecto sea el centro de su educación o de la relación con los mismos. El bienestar emocional y espiritual de un adolescente es el centro de su identidad. Cuando un adolescente, crece en entorno estable y saludable, ese lado que está desarrollando emocionalmente estimula su capacidad de corresponder consigo mismo y con los demás, lo que nos beneficia a todos. La mejora de las capacidades emocionales del adolescente discurre al mismo tiempo y de la misma forma que la consolidación del carácter, el desarrollo moral y el civismo. De igual modo que no es suficiente con adoctrinar sobre los valores, sino que han de practicarse para que se consiga una conciencia moral, la adquisición y mejora de la inteligencia emocional depende casi exclusivamente de la práctica; y que mejor época que la adolescencia, época de la vida repleta de situaciones nuevas y diferentes para practicar el afrontamiento de esas situaciones de un modo *emocionalmente inteligente*.

- Senectud: cuando las personas llegan a su época dorada, en una gran cantidad de ocasiones, experimentan sensaciones de desasosiego, vacío e inutilidad social. Por este motivo, la senectud constituye una etapa de la vida en que surgen nuevas situaciones en las que comportarse de un modo *emocionalmente inteligente* los conducirá a aprender a disfrutar del nuevo rol que la sociedad les quiere brindar. La experiencia de todo lo vivido puede ser un punto de apoyo inicial para la estimulación y desarrollo de la inteligencia emocional en personas mayores. El aumento de la calidad de vida y de la esperanza de vida en la mayoría de los países occidentales, enfatizan la necesidad de dotar de herramientas a los adultos que cada vez pasan más años en la etapa de la senectud, una de esas herramientas, para afrontar esta etapa sería la inteligencia emocional.

- Afrontamiento del duelo: Cuando una persona sufre la pérdida de un ser querido o está soportando el padecimiento de un paciente terminal, necesita estar rodeado de personas *emocionalmente inteligentes*, que desarrollen habilidades de escucha activa y empática para acompañar a los dolientes y ayudarlos a superar la pérdida del ser querido. En este caso ser

*emocionalmente inteligentes* no se trata de aprender a decir frases de consuelo estereotipadas, sino de ayudar a las personas a reconocer, aceptar y validar sus sentimientos, enseñándoles a conocer las etapas por las que transcurre un proceso de duelo, así como las sensaciones y conductas que pueden presentarse durante éste. El ser humano presenta gran resistencia al dolor y al sufrimiento; lo inquieta, lo altera y en la mayoría de las ocasiones quiere alejarse de ellos, sin tener en cuenta que en la medida en que lo conozca, lo enfrente y lo asuma aprenderá a manejarlo. El hombre, a través de la inteligencia y la voluntad, tiene la capacidad de resolver los problemas que se le presentan; siendo uno de ellos la muerte (tanto propia como la de sus seres queridos), por ello es importante contar con la herramienta de la inteligencia emocional para enfrentar y manejar las pérdidas a través del conocimiento personal o de nuestros seres queridos.

- Recuperación de enfermedades como por ejemplo la depresión. La depresión es uno de los trastornos psicológicos más comunes entre los adolescentes y los adultos. La depresión tiene una compleja etiología que implica interacciones entre múltiples factores de riesgo, considerándose uno de ellos la carencia de inteligencia emocional. En la mayoría de los modelos de inteligencia emocional se proponen capacidades nucleares tales como: educación emocional, regulación emocional, el pensamiento racional y positivo, la autoestima y eficacia o las habilidades sociales y de comunicación, capacidades cuya estimulación y desarrollo nos conducirán a que una persona con depresión: aprenda a identificar, discriminar emociones ajenas y propias y asociarlas con situaciones; instaure estrategias de afrontamiento y de control emocional; establezca un pensamiento racional contrastable y positivo, modificando errores cognitivos e ideas irracionales; potencie una valoración de sí mismo positiva y un sentido alto de autoeficacia y competencia: puntos clave para la recuperación y superación de una depresión. En el tratamiento clínico de la depresión debería prestarse especial atención a la educación emocional, a la regulación emocional, a fomentar un pensamiento más racional y positivo y a dotar al paciente de un repertorio de habilidades sociales y de comunicación. En este ámbito, es interesante, profundizar en la posibilidad de que las diferentes medidas de la inteligencia emocional se sustenten como predictoras de desajustes emocionales y de depresión; para así poder prevenir trastornos psicológicos evaluando la inteligencia emocional a edades tempranas e interviniendo sobre los que puntúen más bajo en lo referente a sus habilidades emocionales.

- Mundo laboral: el ámbito laboral en que hemos de desenvolvernos es cada vez más interdependiente y global, compuesto de innumerables redes en donde el trabajo depende del manejo de información y el manejo de la información depende a su vez de habilidades de comunicación y de relaciones fluidas entre las personas. Por lo que, las aplicaciones de la inteligencia emocional en este mundo son claves tanto a corto plazo como a largo plazo. En esta



nueva sociedad de la información en la que vivimos, la estructura del trabajo está cambiando de un modo radical con la aparición de la denominada organización en continuo aprendizaje, que surge como respuesta a la demanda de mayor flujo de comunicación y a las nuevas estructuras en red que permiten mejorar la calidad de atención al cliente y exigen un mayor contacto interpersonal. En la actualidad, se requiere cambios en la valoración de las aptitudes laborales, insistiendo en la necesidad de trabajar en equipo, en redes, intercambiando información laboral; y en consecuencia juegan un papel más importante las habilidades que componen la inteligencia emocional.

#### **IV. CONCLUSIONES.**

Los niños y jóvenes crecen y se desarrollan en la medida en que disponen de recursos personales y sociales para afrontar las dificultades y los obstáculos que se les presenten. La vulnerabilidad a las situaciones críticas está sujeta a que sean o no *emocionalmente competentes* para enfrentar de un modo efectivo las demandas, las dificultades y las adversidades, teniendo un mayor control sobre las emociones que afectan a su vida.

Nuestra responsabilidad como profesionales de la educación, así como la de los padres, reside en posibilitar la adquisición y desarrollo de las habilidades que conforman la inteligencia emocional, tempranamente en niños y adolescentes. Pero, para ello, con anterioridad es indispensable que los adultos ya cuenten con dichas habilidades. En consecuencia como profesionales de la educación debemos:

- tener conciencia de las emociones y de los procesos emocionales que subyacen para poder actuar y reaccionar en consecuencia con ellas ante nuestros alumnos y ante otros agentes del entorno educativo.
- poseer la capacidad de controlar las emociones para afrontar de modo eficaz los acontecimientos y situaciones de nuestra tarea como educadores, que en ocasiones pueden resultar críticos.
- ser capaces de automotivarnos y afrontar los incontables retos que supone educar hoy en día.
- empatizar con nuestros alumnos, sus padres, otros profesionales del ámbito y otros miembros de la comunidad educativa.
- tener las habilidades necesarias para crear y mantener relaciones con alumnos, padres y colegas, reconocer conflictos en el aula y saber solucionarlos, encontrar el tono adecuado para dirigirse a los alumnos, etc...

Con la estimulación y el desarrollo de la inteligencia emocional en todas las personas que se encuentren en un marco educativo formal o informal, no se persigue la creación de genios, sino

de personas más completas, más seguras de sí mismas y más felices; se busca que las personas sean *emocionalmente inteligentes* y que observen cada situación propuesta por la vida como un marco excepcional e irrepetible de aprendizaje, donde el disfrute de los conocimientos que sustraeremos de esa situación, nos conduzca al disfrute por seguir adquiriendo nuevos conocimientos y consecuentemente nos sea más fácil adquirir estos últimos.

Con la estimulación y el desarrollo de la inteligencia emocional, conseguiremos que las personas conciban la vida como un reto que vivir y no como una batalla a la que sobrevivir, como un regalo que cada día vuelve a estar envuelto para nosotros.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Castro. (2007). *Tanatología: la inteligencia emocional y el proceso de duelo*. Editorial Trillas. Sevilla.
- Elias, Tobias, Friendlander. (2001). *Educación de adolescentes con inteligencia emocional*. A&M Gráfico, S. L. Barcelona.
- Galindo. (2002). *Inteligencia emocional para adolescentes*. Pearson. Madrid.
- Gallego, Alonso, Cruz y Lizama. (2005). *Implicaciones educativas de la inteligencia emocional*. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid.
- Mestre, Fdez-Berrocal. 2007. *Manual de inteligencia emocional*. Pirámide. Madrid.
- Ordoñez-Legarda, Tinajero. (2008). *Estimulación temprana, inteligencia emocional y cognitiva*. Equipo cultural. Perú.
- Vázquez, Pomar, Sánchez, Díaz y López. (2007). La relevancia de la inteligencia emocional para la depresión. *Revista de Psicología General y Aplicada*. Volumen 60.pp 221-245.
- Villanova, Clemente. (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes*. Universidad de Valladolid. Valladolid.
- Zaccagnini. (2004). *Qué es la inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Biblioteca Nueva. Madrid.