

Las demandas emocionales de los adolescentes. ¿Qué podemos hacer?

The emotional demands of the adolescents. What can we do?

Zoe Bello¹

Alina Alfonso²

¹Universidad de la Habana. Cuba, email: email: zoe@psico.uh.cu

ORCID: 0000-0002-3207-5256

²Universidad de La Habana. Cuba, email: alina@cedem.uh.cu

ORCID: 0000-0002-9675-475X

Autor para correspondencia: zoe@psico.uh.cu

Resumen: El presente trabajo tuvo por objetivo, conocer la importancia que los adolescentes confieren a las habilidades emocionales para su desempeño personal. Los resultados mostraron que los adolescentes privilegian las capacidades emocionales y sociomoraes. Se presentan también experiencias de incorporación de acciones de educación emocional en el currículo docente.

Palabras claves: adolescentes, inteligencia emocional, capacidades emocionales, educación emocional

Abstract: The aim of this study focus on the weight the basic secondary schools students confer to emotional abilities for personal performance. The results depict those adolescents privilege emotional and socio-emotional abilities. Some experiences regarding the inclusion of emotional education activities in the educational curriculum are also incorporated.

Keywords: adolescents, emotional ability, emotional abilities, emotional education.

Recepción: 04 de junio 2019

Aceptación: 12 de octubre 2019

Coordinadores: Dr. Natalio Extremera y Dra. Carina V. Kaplan



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Las demandas emocionales de los adolescentes. ¿Qué podemos hacer?

Introducción

La entrada al actual milenio, ha provocado cuestionamientos acerca de su aporte al avance de nuestra civilización, pero se acepta sin mucha discusión la agudización de una serie de problemas sociales con un fuerte impacto en grupos poblacionales como los niños y adolescentes. A partir de ello, organismos internacionales dedicados al diseño de estrategias a nivel global, coinciden en reconocer la educación y la cultura como instrumentos esenciales para prevenir, y canalizar las calamidades sociales que afectan al ser humano en este momento histórico y que en el caso de las edades infantojuveniles la UNICEF denominó “enfermedades infantiles de la modernidad”. Al respecto, el Informe de la UNESCO sobre la Educación para el siglo XXI (Delors, J. 1996), plantea que los objetivos de la educación, que deben estar encaminados a aprender a conocer y hacer, pero también a aprender convivir; y aprender a ser. Si bien estos dos últimos son los más relacionados con la educación emocional, son los que más ausentes han estado en la práctica educativa (Bisquerra, 2003, Bello, 2006).

La propuesta de la inteligencia emocional (IE) pretende replantear los conceptos tradicionales de la inteligencia defendiendo que en la solución de los problemas de la vida, intelecto y emoción pueden y deben compartir escenario (Grewal y Salovey, 2006), y aunque se enfatiza en un conjunto de capacidades que cobran importancia en la vida cotidiana en los contextos actuales, el papel protagónico de la razón o la emoción, lo decidirán las exigencias de la tarea.

En 1990 Peter Salovey y John Mayer hacen referencia al término inteligencia emocional al ofrecer una definición del mismo y defender el procesamiento de la información emocional como una legítima capacidad con sus consecuentes influencias para el funcionamiento cognitivo y personal. En 1995 Goleman logra atraer la atención hacia el tema, con su libro *La inteligencia emocional* donde ésta se presenta como integrante indispensable para el éxito en la vida, defendiendo además la idea del carácter educable de esta inteligencia.

Desde entonces, el constructo de IE ha sido estudiado desde diferentes perspectivas teóricas en una búsqueda de mayor precisión y los instrumentos adecuados para su evaluación. Un elemento común en los distintos intentos de explicación, es defender la factibilidad del manejo emocional a nivel personal e interpersonal donde la Inteligencia emocional se refiere al reconocimiento y manejo de las emociones propias y la de los demás para guiar de manera adecuada nuestros actos y pensamientos en el área personal y social (Bello, 2010). Pero los elementos integrantes del constructo son muy variados en dependencia del modelo de explicación. Así para unos se trata de las habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información, lo que responde al modelo de habilidad de gran apoyo empírico representado por John Mayer y Peter Salovey y otros con una mirada más amplia consideran la participación de habilidades emocionales combinados con dimensiones de personalidad, que se consideran modelos mixtos representados por Goleman y Bar-On entre otros. Cada

propuesta es un acercamiento a la comprensión de esta inteligencia, comparten núcleos conceptuales (Bisquerra, 2003, Rajeli, 2005), todas contribuyen a ampliar la concepción de la inteligencia humana más allá del éxito académico y de todas se derivan implicaciones para el desarrollo de la misma.

Con distintos grados de especificidad y definición, las capacidades emocionales son agrupadas en los diferentes modelos en dimensiones o ramas que constituyen el constructo de inteligencia emocional y se refieren a:

- La autoconciencia: la percepción y reconocimiento de los estados emocionales.
- La autorregulación: autocontrol emocional, adaptabilidad, y perseverancia en obtención de metas.
- Habilidades sociales: empatía, mediación de conflictos, y la utilización de las emociones en la solución de problemas y el ajuste a demandas sociales

En este estudio se asume de forma operativa la concepción de inteligencia emocional correspondiente a los modelos mixtos, toda vez que incluyen competencias amplias de carácter socio-emocional vinculadas al desempeño personal y profesional, que permiten caracterizar el comportamiento emocional de los estudiantes objeto de estudio en el contexto educativo. Así para el análisis de los resultados el modelo que ha servido de base ha sido el propuesto por Goleman (1995, 1998) quien define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos” (Goleman, 1998:430). En este sentido se han trabajado las dimensiones de autoconocimiento, autorregulación, automotivación y habilidades sociales y se han tenido en cuenta además los aportes de otros estudiosos acerca de las manifestaciones e importancia de las capacidades emocionales en la edad infantil y vías para su desarrollo (Shapiro, 1997, Bisquerra y Pérez, 2007, Ibarrola, 2007).

Adolescencia e inteligencia emocional

Aunque no existe una definición consensuada de adolescencia, las Naciones Unidas y sus organismos¹ establecen que las personas de la segunda década de la vida, comprendidas entre los 10 y los 19 años de edad son adolescentes. Si bien es común referirse a estas edades como el futuro, ellos son parte importante del presente, conviven en hogares, instituciones y comunidades que imponen modelos a su formación a los cuales ellos responden de manera original, pero real y maravillosa, ellos son contribuyentes indiscutibles del futuro mejor al cual aspiramos. La adolescencia es una etapa relativamente breve pero vertiginosa, donde se gestan cualidades que conforman al adulto de mañana,

¹ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), Organización Mundial de la Salud (OMS).

inmersos en situaciones a veces dilemáticas que provocan incertidumbres, para lo cual se dispone de poca experiencia.

Una de las virtudes o magia de la adolescencia es su intensidad, se alegran hasta el desenfreno o sufren hasta el desconuelo. En este sentido, la regulación emocional es una aliada importante para gestionar el bienestar, establecer prioridades, canalizar emociones negativas, enfrentar retos y orientar la conducta hacia estados deseados. Diversos estudios de IE se han dedicado a demostrar que el desempeño exitoso del adolescente, respecto al buen ajuste social, alto rendimiento académico, y relaciones favorables con los coetáneos, se encuentra fuertemente asociado a la presencia de capacidades emocionales.

La educación emocional en la institución escolar

La necesidad del desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes en las condiciones cambiantes de la sociedad actual fue subrayada por Goleman en 1995. A las instituciones educacionales se les responsabiliza con la gestión de acciones dirigidas a educar para la vida en tan complejo escenario, a promover estilos de vida sanos y preventivos, que actúen como factores de protección ante los innumerables factores de riesgo a las que pueden estar sometidas las nuevas generaciones en la sociedad contemporánea. Los maestros ocupan un lugar de primer orden como promotores de los cambios deseables, sin embargo, no siempre existe una claridad en tal sentido, ni se dispone de los medios necesarios para poder cumplir estos encargos.

Tradicionalmente la escuela ha tenido como misión la formación de un ideal ciudadano donde el intelecto ha ocupado un lugar central. Pero el mundo afectivo ha sido soslayado, la tendencia ha sido sancionar las conductas negativas, lograr un buen estado de ánimo que garantice o apoye el aprendizaje escolar y si bien se ha defendido la práctica de un trato cariñoso hacia los niños, sus afectos no han sido objeto específico de educación. Pero como hemos apuntado con anterioridad (Bello, 2014), cada vez más, los maestros son testigos de que las capacidades intelectuales no agotan todas las posibilidades de sus educandos, y asisten a la realidad de que cualidades como la empatía y el autodomínio, están implicadas en el logro del éxito personal y social.

Con frecuencia las reacciones emocionales de los menores, perturban a los adultos, que se sienten sin recursos para abordarlas y acuden a la práctica de sancionar o tratar de corregir las “malas conductas” obviando la trama emocional que subyace en las mismas. Coincidimos con Marquez y Gaeta (2017) que la educación emocional reclama por programas debidamente fundamentados, supervisados por profesionales con formación. La sociedad actual no dispone aún de una cultura de educación de la emociones, lo que implica un cambio de paradigma que compromete al sistema educativo y la sociedad en general.

La educación emocional está en línea con la concepción actual de salud mental, constituye una forma de prevención primaria inespecífica y cumple una carácter educativo cuando se

propone potenciar las posibilidades del sujeto y promueve su crecimiento personal (Bisquerra, 2003). Pero esto demanda un cambio del rol del profesor en el proceso de aprendizaje (Bisquerra, 2005, Pérez, 2015), no dirigido solo a calzar el aprovechamiento académico, ni corregir conductas preocupantes, si no, a la formación de recursos de crecimiento personal para un verdadero desarrollo integral.

En concordancia con esto los estudios sobre IE en el ámbito educativo coinciden en mostrar evidencias del impacto positivo en áreas como el rendimiento académico, relaciones interpersonales y bienestar psicológico, (Fernández-Berrocal, y col. 2006, Brackett y col, 2007, Lopes y col. 2005, Ibarrola, 2007, Ferragut y Fierro, 2012) y hasta se plantea que puede acercarlos al sentimiento de felicidad (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009) o en su defecto, conducir a conductas de desajuste social o personal (Petrides y Furnhman 2004, Ruiz-Aranda y col., 2006, Meneses y Bello 2013, Inglés y col. 2014, Mamani y col. 2018, Quintana y col. 2019).

Hoy se cuenta con un conjunto importante de programas o actividades dirigidas a la educación emocional (Shapiro 1997, Elias, & Friedlander 2001, Bisquerra 2012, Extremera y Fernández-berrocal 2013), que desde distintas aristas, brindan una guía que orienta la labor de los educadores. El trabajo que se presenta se inserta dentro de esta importante convocatoria, y responde al convencimiento de que las capacidades emocionales son una buena brújula para llevar a puerto seguro el verdadero desarrollo.

Método

El estudio se realiza en dos fases, las cuales serán descritas más adelante.

Fase 1. Importancia que le otorgan los estudiantes de Secundaria Básica a las capacidades emocionales para alcanzar un desarrollo personal exitoso.

Participantes: 327 estudiantes, con edades entre 12 y 15 años, (51,6% mujeres) mujeres y representan el 93% de la matrícula del centro que asistieron a clase el día de la realización de estudio.

Las respuestas se procesaron con el paquete estadístico especializado SPSS-22. Las salidas gráficas se obtuvieron con la Hoja de Cálculo EXCEL 2013 de la versión del propio año de la Microsoft Office.

Instrumento: “Lista de Habilidades”. Tiene como función registrar la importancia que le confieren los adolescentes a las habilidades emocionales en su desarrollo. Para ello, se solicitó a los sujetos que construyeran, según su criterio, una lista de las habilidades que podrían ayudar a su desarrollo personal, cuáles consideran que poseen y cuáles consideran, deberían desarrollar. Se utiliza el término de habilidades por ser de mayor uso en la población de estudio.

Procedimiento: El estudio fue concertado con la dirección del centro. Los estudiantes asistieron a la convocatoria bajo la consigna de ofrecer información valiosa para un estudio acerca de la adolescencia lo cual les resultó interesante y participaron con entusiasmo.

Teniendo en cuenta el contenido de las respuestas ofrecidas por los adolescentes, estas fueron clasificadas en:

1. Capacidades emocionales referidas al área personal, o interpersonal, como: ser decidido, constante, seguro, controlado, establecer buenas relaciones, comprender a otros, hacer amigos.
2. Habilidades socio-morales, referidas al comportamiento con los otros o el entorno como: ser generoso, honrado, amoroso, humilde, solidario.
3. Habilidades cognitivas de carácter general o vinculado con la actividad de estudio como: saber razonar, agilidad mental o hacer gráficos y resúmenes.
4. Otras habilidades referidas al área deportiva, artística, etc.
5. Otras respuestas, que no hacen alusión a alguna habilidad específica, donde se encuentran condiciones físicas, materiales, y otras.

Para el presente reporte no se consideran las respuestas pertenecientes al grupo 5.

Resultados

Se recogieron un total de 2194 respuestas, que al descartar las no referidas a alguna habilidad, grupo 5, que abarcan el 4% del total, quedan 2089, con las que se realizan los caculos a continuación.

Tabla 1. Reporte de Lista de Habilidades

	%
Emocionales	29,8
Socio-morales	36,0
Cognitivas o relacionadas con el estudio	19,1
Otras capacidades	15,1
Total	100,0

Como muestra la tabla1, los adolescentes privilegian las habilidades de contenido socio-moral y emocionales, como recursos importantes para llevar mejor sus vidas, quiere decir que consideran necesario disponer de recursos de buen comportamiento social y moral para el logro de su desarrollo, personal. Esto es más notable en los de 7mo grado, como muestra la figura 1.

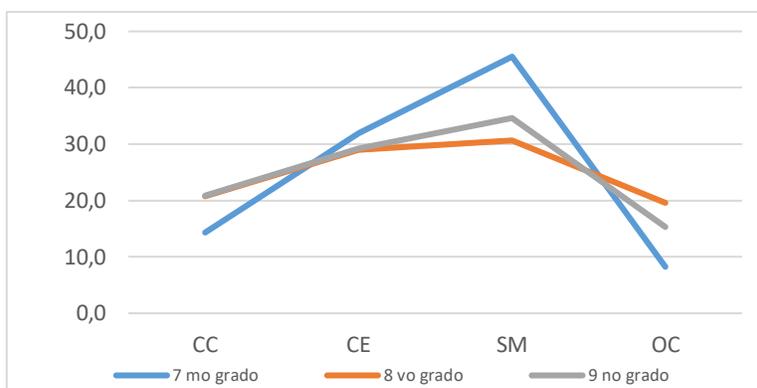


Fig. 1: Capacidades listadas según grados

Leyenda: CC: Capacidades cognitivas, CE: Capacidades Emocionales, SM: Capacidades Sociomorales, OC: otras capacidades

Un análisis a lo interno de las capacidades sociomorales, arroja que estas se agrupan fundamentalmente en 4 grupos que hacen referencias a:

1. las que garantizan la eficacia o logro del comportamiento personal como: ser estudioso, trabajador, dedicado
2. la conducta ante tareas u obligaciones sociales como ser responsable, honrado y disciplinado
3. disposición hacia los otros, los otros como ser generoso, respetuoso, buena persona.
4. actitud más general hacia la humanidad como ser humanitarios o practicar la solidaridad.

Tabla 2. Distribución de las capacidades sociomorales (SM)

Categorías	%
1	10,9
2	18,2
3	56,5
4	14,4
	100

Es apreciable la importancia que la muestra le confiere al cumplimiento de patrones morales en la relación con los otros, y que sea considerado entre las condiciones que en términos de habilidades mencionan asociadas a un desarrollo personal satisfactorio, lo cual difiere con la idea que en muchas ocasiones se tiene o esgrime acerca de los valores de la adolescencia actual.

Las capacidades emocionales listadas, que se ubican en segundo puesto de preferencia, fueron agrupadas, sobre la base del modelo que sirve de referencia, en cuatro dimensiones que se explican brevemente a continuación:

1. Autoconocimiento: conciencia o percepción de las propias emociones, sus causas y sus efectos
2. Autocontrol: control de emociones negativas e impulsos conflictivos.
3. Automotivación: motivarse por el logro de una meta, con perseverancia
4. Habilidades sociales: reconocimiento, comprensión y manejo de sentimientos y necesidades ajenas.

Tabla 3: Distribución de habilidades emocionales por dimensiones

Dimensiones	%
Autoconocimiento	23,9
Autocontrol	6,3
Automotivación	15,4
Habilidades sociales	54,3
	100

Las habilidades sociales ocupan el primer lugar. Entre ellas, saber mantener relaciones de amistad, ser comprensivos y establecer buena comunicación, resultan las fundamentales, lo que devela la importancia que el grupo le concede al dominio de las relaciones interpersonales donde predomina el carácter afectivo de las mismas. Es interesante la demanda de habilidades relacionadas con el conocimiento personal que es coherente con las necesidades de la edad de reafirmación de la identidad. Entre las habilidades listadas destaca ante todo, el ser alegre, seguidas de ser seguro, carismático, decidido, independiente. Por último, las que involucran autorregulación, señalan el ser pacientes y perseverantes y saber controlar "problemas de carácter", enfrentar problemas, o "saber perder".

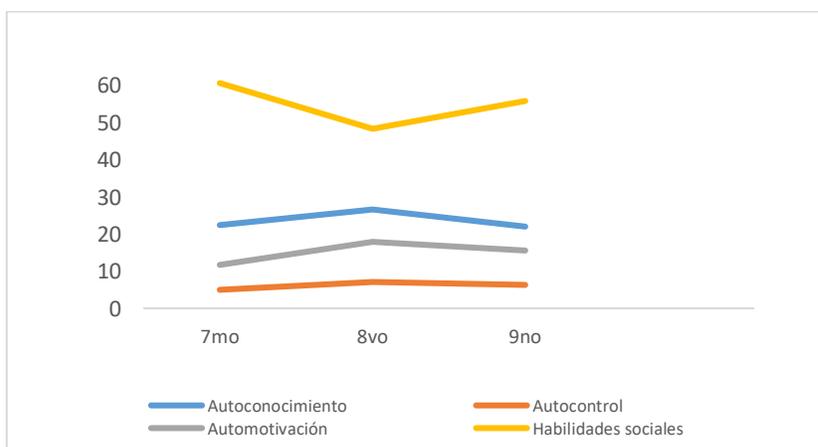


Fig.2 Dimensiones según grado

El comportamiento de las dimensiones por grados en la figura 2. evidencia lo que pudiéramos llamar interés o necesidades de los estudiantes al inicio de la enseñanza media (7mo grado) de estas habilidades lo que debe tenerse en futuras investigaciones.

Fase 2. Inclusión de acciones de educación emocional en el ámbito escolar.

Participantes: Una submuestra de 89 adolescentes que cursan los grados de 7mo, 8vo y 9no. y 29 docentes que imparten clases a estos adolescentes en los distintos grados, y titulados en Licenciatura en educación.

Las tareas realizadas en esta fase son:

- Talleres con cada grupo de escolares que recorren las distintas dimensiones de la inteligencia emocional.
- Capacitación de docentes en el dominio de contenidos del tema de IE y diseño de las actividades a incorporar en las asignaturas correspondientes.
- Inserción de actividades de educación emocional en asignaturas del currículo escolar.

Resultados

Los talleres.

Responden a una dinámica vivencial, de entrenamiento en el enfrentamiento y solución de situaciones emocionales cercanas a la realidad cotidiana de los destinatarios. Se incorporan como una actividad del currículo, en horario lectivo, a lo largo de un semestre con sesiones semanales de 45 minutos de duración. Aunque cumplen un formato de realización, la cantidad de sesiones por tema o dimensión a trabajar, se ajusta a la dinámica y necesidades de cada grupo.

En sus valoraciones, los participantes subrayan que las actividades del taller:

- son novedosas, y constituyen espacio de libre expresión
- promueven mejores estrategias para enfrentamiento de situaciones perturbadoras
- promueven un cambio de actitud hacia ellos mismos y los demás.

Capacitación de los docentes.

Los docentes recibieron un curso concertado como parte de la preparación metodológica planificada para el período. La capacitación contempló:

- nociones sobre IE, su importancia y manifestaciones en adolescentes
- principios y metodologías de la educación emocional
- diseño de tareas de actividades de educación emocional
- valoración, como expertos, de tareas a utilizar en acciones con los adolescentes.

Inserción de actividades de educación emocional en asignaturas del currículo escolar.

Se insertan actividades de educación emocional en cinco asignaturas del currículo escolar: Lengua Española, Historia de Cuba, Geografía, inglés y Educación Cívica.

La inclusión de acciones de educación emocional en las asignaturas tuvo como objetivo, incorporar el tratamiento de elementos afectivos en el marco del contenido a impartir. La idea es que esto pueda realizarse en distintos escenarios: en clase, momento de receso, en distintas asignaturas, matutinos u otras actividades.

La puesta en práctica de la experiencia requirió de gran esfuerzo por los docentes y de asesoramiento sistemático y supervisión de los especialistas. Para la organización y diseño de la actividad se tienen en cuenta ciertos requisitos:

- dimensión a la que tributa la habilidad a desarrollar
- objetivos específicos, bien definidos, factibles de lograr
- posibilidad de ser incluida en el mismo proceso de la clase

A continuación ejemplos algunos ejemplos

Tabla 4. Inclusión de actividades de educación emocional en asignaturas

Dimensión	Objetivo	Actividad	Asignatura
Auto conocimiento	Expresión emocional en función de la situación	“Dar una noticia” Traducir al inglés noticias que están en español con la emoción correspondiente. Se comenta como la emoción da sentido y veracidad al mensaje.	Inglés
Auto control	Regular la emoción negativa	“Juego de la Concentración” Un estudiante debe localizar en la pizarra, puntos X en un mapa. A pesar de que las conversaciones o comentarios del resto lo distraen, el debe intentar mantener su concentración para resolver la tarea. Se comenta las ventajas de centrarse en la tarea, como requisito para su solución.	Geografía
Auto motivación	Identificar pasos necesarios para el logro de metas	“Dos historias” Lectura y debate de dos historias, una de éxito en la vida y otra de fracaso. Se reflexiona sobre los patrones	Lengua española

		comportamentales que pueden conducir a estos resultados	
Habilidades sociales	Identificar y comprender las emociones de otros	<p>“Me pongo en tu lugar”</p> <p>Observar imágenes y/o videos sobre la época de la esclavitud. Imaginar que pueden viajar en el tiempo, ser un esclavo o un español. Los estudiantes deben identificar y valorar emociones en los distintos personajes.</p>	Historia de Cuba
	Trabajar en equipo.	<p>“El papelógrafo”</p> <p>En grupos, hacer resúmenes en el papelógrafo acerca de un tema de la asignatura. Se analizan comportamientos que entorpecieran o facilitan el trabajo grupal.</p>	Educación Cívica

Discusión

El trabajo presentado persigue subrayar lo oportuno de conocer los criterios de los adolescentes respecto a sus necesidades de capacidades emocionales, previo a la realizaciones de acciones de intervención dirigidas al desarrollo de las mismas. Se pretende resaltar el valor de los docentes en la consecución de los propósitos de la educación emocional, no como ejecutores de instrucciones, si no, como colaboradores expertos que comparten y hacen posible nuestras aspiraciones. Por otra parte, se demuestra la pertinencia, viabilidad y efectividad del currículo docente como escenario apropiado para ello.

A pesar de las limitaciones del estudio, los resultados obtenidos ponen de manifiesto que los adolescentes confieren a las capacidades de carácter sociomoral y emocionales un papel primordial en su formación, por encima de las cognitivas y reclaman su formación. La información recogida constituye una valiosa fuente primaria, que aunque organizada desde una visión particular y tributaria de mayores precisiones, puede ser útil para comprender el mundo afectivo de los adolescentes y orientar el quehacer de la educación emocional desde distintas posiciones. Es relevante que los adolescentes estudiados consideren el ser una buena persona y alegres por demás, sean condiciones importantes para su desarrollo personal, el reto es ofrecerles las pistas necesarias para lograr tan encomiable empeño.

Referencias bibliográficas

- Bello, Z. (2006) Inteligencia Emocional. Un constructo de utilidad potencial. Ponencia presentada en Congreso Regional de la Sociedad Interamericana de Psicología (SIP). La Habana.
- Bello, Z. (2010) Emoción e Inteligencia. Una convocatoria a la educación. Revista Universidad de La Habana. No.271.124 – 139
- Bello, Z. (2014) La educación de las capacidades emocionales en el seno familiar. Revista Internacional PEI: Por la Psicología y la educación integral. 4, (7). 148-170.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa. 21 (1) 7-43.
- Bisquerra, R. (2005).La educación emocional en la formación del profesorado. Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado. 19(3). 95-114.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España. No. 16
- Brackett, M., Mayer. & Warner, R. (2007). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. Personality and Individual Differences 36 1387 -1402.
- Delors, J. (1996) (Coord.). La educación encierra un tesoro. Madrid: Santillana-UNESCO.
- Elias, M., y Friedlander, B.(2001).Educar con Inteligencia Emocional. Ed. Plaza y Janés
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia Emocional en adolescentes. Orientación Educativa, 34-39.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N. & Pizarro, D.A. (2006).The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. Individual Differences Research. 4. 16-27.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.85-108.
- Ferragut, M., & Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. . Revista Latinoamericana de Psicología. 95-104.
- Goleman, D. (1995).La Inteligencia Emocional. Javier Vergara Editor S.A.
- Goleman, D. (1998).La Práctica de la Inteligencia Emocional. Editorial Kairos. Barcelona, España.
- Grewal, D. y Salovey, P. (2006).Inteligencia emocional. Mente y cerebro.16. 10 20

Ibarrola, B.(2007). Dirigir y educar con Inteligencia Emocional Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión Revista Timonel.

Inglés, C., Torregrosa, M., García, J., Martínez, Estévez, E., y Delgado.(2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*. Vol. 7, Nº 1. 29-41. doi: 10.1989/ejep.v7i1.150

Lopes, L., Salovey, P., Cote, S. y Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotio*. 5, 113-118.

Mamani O, Brousett M, Ccori D, Villasante K. (2018). La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*. 15 (1): 39 - 50. DOI: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2142>.

Márquez, M., & Gaeta, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en preadolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 221-235.

Meneses, A. y Bello, Z. (2013). Reacción de adaptación en adolescentes y su vínculo con las capacidades emocionales *Revista de Educación y Desarrollo*. 26, 29-37.

Pérez, N. (2015). Necesidad de desarrollo Emocional en la adolescencia. Comunicación presentada a Congreso on-line de Equipos de Orientación Educativa, Sevilla. España.

Petrides, K., Frederickson, N., 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.

Quintana-Orts, C., Rey, L., Mérida, S., Extremera, N. (2019) What bridges the gap between emotional intelligence and suicide risk in victims of bullying? A moderated mediation study. *Journal of Affective Disorders* 245. 798–805

Rajeli, G. (2005).Inteligencia emocional. Perspectivas y aplicaciones ocupacionales. Universidad ESAN. Lima.

Ruiz-Aranda, D., Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). La inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco, alcohol en adolescentes. *Ansiedad y estrés* 12 (2-3). 223-230.

Shapiro, L. E. (1997). La inteligencia emocional de los niños. Javier Vergara Editor S.A.

Acerca de los autores

Zoe Bello, licenciada en Psicología, Master en Educación especial y Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora titular-consultante de la facultad de Psicología de la Universidad de la Habana. Su labor académica se extiende a otras instituciones cubanas y de países de América latina. Actualmente investiga el comportamiento de la inteligencia emocional en distintos grupos humanos. Los resultados de sus investigaciones han sido expuestos en diversos eventos nacionales e internacionales y objeto de diferentes publicaciones docentes y científicas. Dirige el proyecto nacional de educación emocional en escolares de primaria y secundaria básica y es vicepresidenta de la Consultoría Psicológica para la Gestión del Desarrollo Organizacional (PSIGEDO) de la Sociedad Cubana de Psicología.

Alina C. Alfonso León, es ingeniera en informática por la TH “Carl Schorlemmer en Merseburg, Alemania. Tiene un diplomado en Población y Desarrollo sostenible por la Universidad de Botswana y es doctora en Ciencias económicas por la Universidad de La Habana. Se desempeña en la actualidad como Investigador Auxiliar en el Centro de Estudios Demográficos de la Universidad de La Habana. Ha participado en numerosas investigaciones y encuestas relacionadas con temáticas de población con énfasis en el color de la piel, salud pública y envejecimiento. Participa en proyector de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. Ha sido investigador invitado en prestigiosas universidades como la Universidad de Guadalajara, Universidad de Potsdam, Universidad Humboldt y la Universidad de Hohenheim.