

SIENDO INTELIGENTES CON LAS EMOCIONES

Being smart with emotions

Isabel Cristina Flores Portal*

Resumen

La finalidad del estudio realizado fue identificar cómo la inteligencia emocional influye sobre el rendimiento académico y cómo se diferencia en función al género. El trabajo fue llevado a cabo en 455 adolescentes que cursaban los dos últimos años de educación secundaria de colegios de la ciudad de Lima. La inteligencia emocional fue medida con el Inventario de Cociente Emocional de BarOn y el rendimiento escolar con el promedio de notas obtenidas en los cursos principales. Los resultados obtenidos indican que el cociente emocional total influye de forma positiva sobre el rendimiento escolar. Con respecto al género se observaron diferencias entre los géneros en los componentes intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés y estado de ánimo general.

Palabras clave: inteligencia emocional, rendimiento académico, género

Abstract

The purpose of the study was to identify how emotional intelligence influences on academic performance and how it differs according to gender. The work was conducted in 455 adolescents attending the last two years of secondary education schools in the city of Lima. Emotional intelligence was measured with the emotional quotient inventory BarOn and school performance with average grades for the main courses. The results indicate that the total emotional quotient has a positive influence on school performance. With respect to gender differences between genders in the intrapersonal, interpersonal, stress management and general mood components were observed.

Keywords: emotional intelligence, academic performance, gender.

* El presente artículo forma parte de la tesis de magíster en Psicología, denominada La inteligencia emocional en adolescentes de 4° y 5° año de secundaria según estrato socioeconómico, rendimiento académico y género, sustentada el año 2008 en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, UNIFÉ, Lima, Perú.

** Psicóloga, Psicoterapeuta. Magíster en Psicología Educativa y Doctora en Psicología por la UNIFÉ. Docente Universitaria. isaflopor@yahoo.es

Los tiempos modernos y todas sus exigencias obligan a las personas a tener un estado emocional que les permita afrontar las diversas situaciones conflictivas sin que estas afecten su salud física y psicológica. La gran pregunta es, si estamos preparados o no para todo ello. Los retos que tienen adolescentes, niños y adultos en los diversos espacios de desenvolvimiento diario, hacen reflexionar sobre la necesidad de examinar qué tan fuertes somos y de qué forma podemos enfrentarnos a los problemas. Por lo tanto, responder a la pregunta sobre los recursos emocionales que poseemos y cómo estos influyen en nuestro desempeño diario, es lo que impulsa el interés de presentar el presente artículo, que pretende describir algunos de los componentes de la llamada inteligencia emocional investigados en un grupo de jóvenes adolescentes de la ciudad de Lima.

¿Por qué concentrarnos en el tema del manejo inteligente de las emociones?

Muchos investigadores como Vallés Arandinga y Vallés Tortosa (2000), Villanova y Clemente (2005), entre otros, han puesto de relieve el estudio de las emociones y la manera en que los individuos logran manejarlas de forma inteligente. Se ha hablado de manera extensa de la relevancia que tiene el desarrollo de habilidades y competencias de carácter emocional sobre el desempeño académico, familiar, social o profesional. Los estudios han ofrecido una línea de trabajo sobre el interés en el manejo emocional y las formas de generar recursos que intenten un mayor dominio de nuestro mundo afectivo. Los programas que se han realizado con respecto al fomento de las habilidades emocionales, han señalado como punto central, la formación de estas habilidades desde el contexto educativo a fin de favorecer el aprendizaje de las mismas. Cuando se habla de la necesidad de lograr de manera permanente un autoconocimiento que permita un claro autoconcepto y una aceptable autoestima, lleva a pensar en la influencia que tiene sobre la conducta, lo que se expresa en un verdadero dominio de sí mismo o, por el contrario, en un rotundo fracaso en lo que respecta al conocimiento personal, la seguridad emocional y la calidad de las conductas realizadas.

La investigación desarrollada sobre el nivel de manejo emocional cuyas conclusiones se comentan en este artículo, se concentra en el empeño de conocer la influencia del manejo inteligente de las emociones y su efecto en el logro escolar en un grupo de

adolescentes que cursan los últimos años de educación secundaria; sin embargo, y más allá de la influencia de la inteligencia emocional y su impacto en la conducta, otra propuesta de la autora, es reconocer cuáles son las habilidades emocionales que diferencian a los hombres de las mujeres; hecho que ha concitado interés de numerosas investigaciones (Aquino, 2003; Alvarez y Bisquerra, 2000; Fernandez-Berrocal y Extremera, 2003) en su afán de reconocer las grandes disparidades en el procesamiento y el control del mundo emocional entre los géneros y que ha sido el punto de origen de diversas conferencias sobre el cerebro masculino y el cerebro femenino.

Emociones inteligentes y conductas inteligentes

Creemos necesario realizar una precisión de lo que se considera exactamente una emoción inteligente. Lo haremos señalando algunos modelos que explican el mundo de las habilidades emocionales, más específicamente el de las habilidades cognitivo-emocionales que poseen los individuos. Para lograr este objetivo, reseñaremos los aportes de teóricos como Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989), Salovey y Mayer (1997) y BarOn (Ugarriza, 2001), quienes han trabajado intensamente sobre el tema y han ofrecido algunos modelos explicativos sobre lo que llamaremos en adelante habilidades de manejo emocional.

Uno de los precursores que elaboró ideas pioneras sobre las habilidades de manejo emocional fue Goldstein et al. (1989), quien junto con sus colaboradores, señalaron que una persona necesita poseer habilidades relacionadas con el conocimiento y expresión de los propios sentimientos, comprensión de los sentimientos de los demás, afrontamiento del enfado, expresión del afecto, afrontamiento del miedo y el otorgamiento de recompensas saludables. Por otro lado, señalan la importancia de poseer habilidades alternativas a la agresión, como negociar, defender los propios derechos, controlar las propias emociones, compartir y ayudar. Además agregan la necesidad de poseer habilidades para enfrentar el estrés, haciendo frente a las presiones del grupo, la capacidad para soportar las frustraciones y finalmente el resolver la vergüenza. Finalmente, Goldstein et al. añaden una cuarta habilidad que es la resolución de problemas, estableciendo conductas para tomar la iniciativa, valorando las propias habilidades, estableciendo

objetivos, recogiendo información, valorando alternativas y tomando las mejores decisiones.

Investigadores americanos como Salovey y Mayer (1997), quienes han desarrollado diversos estudios sobre la inteligencia emocional, aplicado a entornos educativos y organizacionales, son los más reconocidos por la vasta cantidad de información que han obtenido sobre el tema. Ellos han planteado una concepción de la inteligencia emocional como la habilidad para percibir emociones, acceder a ellas, producir estados emocionales que ayuden al pensamiento, lograr el entendimiento de las emociones, disponer de un conocimiento emocional, regular las emociones reflexivamente; todo ello conducente a promover el crecimiento emocional e intelectual. Tal como se puede apreciar en esta concepción, los autores ofrecen una relación entre lo emocional y el procesamiento cognitivo de las experiencias emocionales.

Por otro lado, tenemos el aporte de Reuven BarOn (Ugarriza, 2001), quien define la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades emocionales y sociales que influyen en la adaptación y en el afrontamiento ante las demandas y las presiones del medio. El modelo de BarOn incluye aspectos relacionados con la personalidad, de esta forma, muchos de los componentes planteados en su evaluación del constructo, han incluido elementos, como por ejemplo, la empatía, la flexibilidad o la responsabilidad social. Este investigador también es considerado un pionero en el estudio del tema, ya que gracias a su trabajo se ha logrado obtener un instrumento de medición -usado por investigadores del mundo entero-, que ha permitido tener conocimiento de la inteligencia emocional aplicado a diversos entornos y relacionarlos con otras variables psicológicas.

En nuestro país el Inventario de Cociente Emocional ha sido estandarizado por Ugarriza (2001).

Vamos a profundizar de forma más detallada lo señalado por BarOn (Ugarriza, 2001) en su concepción de inteligencia emocional debido al uso del inventario en el presente estudio. BarOn plantea cinco grandes componentes de la inteligencia emocional, entre los cuales se encuentran las habilidades relacionadas a lo Intrapersonal, vinculado al conocimiento del origen y la diferenciación de los propios sentimientos; la

comunicación asertiva; la comprensión, aceptación y respeto de sí mismo; la capacidad de independencia y, de autorrealización. Por otro lado, se encuentra el componente Interpersonal, caracterizado por la empatía; la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias; y la habilidad para demostrarse como miembro constructivo de un grupo social. Asimismo, BarOn considera en su instrumento el componente denominado Adaptabilidad, el cual incluye, habilidades para la solución de problemas; la evaluación de lo subjetivo y de la realidad existente; y la flexibilidad en cuanto a creencias, emociones y conductas de acuerdo a las condiciones cambiantes. Así mismo, se establece un cuarto componente relacionado con el Manejo del Estrés, esto es, el control de impulsos y la tolerancia al estrés. Y finalmente se incluye el componente de Estado de Ánimo general, que se refiere a la satisfacción con la propia vida, la actitud positiva frente a la misma y el sentimiento de felicidad.

Las habilidades de manejo emocional y su influencia en las conductas

La investigación realizada sobre el conocimiento de las habilidades de manejo emocional y su repercusión en las conductas, ha conducido a la obtención de interesantes hallazgos en la investigación que comentaremos en este artículo. La población objetivo de la investigación corresponde a un grupo de adolescentes (455) de los últimos años de educación secundaria o llamado también últimos años de preparación obligatoria del sistema educativo regular peruano, entre los 16 y 17 años de edad. El estudio fue realizado durante el último trimestre del año académico.

Habilidades de manejo emocional y el desempeño escolar

Con el objetivo de plasmar los hallazgos encontrados, cabe recordar la aplicación para el estudio de la escala de medición de BarOn de la inteligencia emocional. El primer hallazgo encontrado y que responde a la inquietud de saber la existencia de variación de la inteligencia emocional en relación con el desempeño escolar, proporciona resultados que siguen esta línea de pensamiento, y que refleja la existencia de relación positiva que se traduce en que, a mayor cociente emocional le sigue un mejor desempeño académico.

Esto se puede explicar gracias a la relación pensamiento y conducta, es decir, la reacción directa y mutua influencia que tienen los pensamientos sobre los sentimientos y a su vez sobre los desempeños o conductas, debido a que un mejor manejo de las habilidades emocionales proporciona el desarrollo de conductas más productivas y exitosas. Por lo tanto, a un procesamiento reflexivo de las experiencias emocionales vendría un mayor equilibrio personal y mejor disposición para afrontar las demandas del exterior que se manifiestan a través de conductas como -en este caso- el desempeño académico.

Goldstein et al. (1989), en su concepción de la inteligencia emocional, nos relatan la habilidad intrínseca que una persona con inteligencia emocional posee y que está referida a la resolución de problemas. De acuerdo con estos autores y en relación con los resultados obtenidos en la presente investigación, los adolescentes estarían en la capacidad de establecer objetivos académicos, valorar sus propias capacidades, tomando conciencia de sus problemas y las diversas alternativas de solución, siendo capaces de concentrarse en la tarea propuesta. Se puede afirmar que la mayor ventaja que posee la gente con un inteligente manejo de las emociones es la posibilidad de tener un mayor sentido de realidad, tomar en consideración sus propias fortalezas personales y afrontar las situaciones difíciles, adaptándose a las circunstancias y buscando una solución objetiva a los problemas. Las personas con adecuada inteligencia emocional son capaces de motivarse a sí mismos y ser perseverantes en los retos que se plantean.

Villanova y Clemente (2005) reflexionan sobre la relación existente entre la inteligencia emocional y el rendimiento escolar, afirmando que existe una estrecha relación entre ambas, las cuales actúan de forma interdependiente. Un aporte interesante sobre la situación que pasan muchos adolescentes que presentan fracaso en los resultados escolares lo ofrece Sharp (Brigido, 2006) quien señala la estrecha relación entre la adaptación emocional deficitaria y el fracaso escolar. Una inadecuada adaptación emocional estaría afectando la habilidad que poseen los estudiantes para concentrarse en las tareas académicas, aumentando la ansiedad y la frustración, lo que causaría nuevas preocupaciones e inestabilidad emocional y lo que daría lugar a un pobre desempeño escolar.

Goleman (1996) señala la interrelación entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual, observándose en la vida diaria la conexión existente entre la capacidad de modular emociones negativas -como la ansiedad, por un resultado académico negativo o dificultades en la comprensión de alguna asignatura-, y el uso de la inteligencia y la confianza en las propias capacidades para resolver los problemas de la vida, entre ellos, los problemas de naturaleza académica. De acuerdo con este autor, un alumno con inteligencia emocional estaría desplegando muchos de los componentes postulados en su definición del constructo, básicamente en lo concerniente al énfasis en la conciencia de sí mismo, en sus propios recursos; la autorregulación o control de los propios estados internos; y la motivación que facilita el logro de los objetivos propuestos.

Rodríguez Espinar (1982) ofrece un modelo explicativo del rendimiento académico donde se incluye, a la inteligencia cognitiva, la clase social, el contexto familiar y los aspectos sociológicos, así como, la importancia del autoconcepto, considerado como una variable dinámica; los estados emocionales, que determinan una función excitadora o inhibitoria; y la motivación que se considera una función facilitadora del rendimiento escolar. Este mismo autor junto con Santibañez afirman, luego de la investigación realizada sobre autoconcepto y el rendimiento escolar, que los alumnos que tienen un bajo autoconcepto académico obtienen peores resultados que los que tienen una mejor opinión de sus posibilidades académicas. Es de suponer, por lo tanto, que si el constructo inteligencia emocional, incluye al componente intrapersonal, que engloba el conocimiento de sí mismo, también se entienda en el mismo sentido la relevancia que posee en todo ello las habilidades en el manejo inteligente de las emociones.

Adell (2002) considera que la consolidación del autoconcepto y la autoestima subsiguiente no sólo son factores de rendimiento, sino de bienestar, es decir, de optimismo, de confianza, de ajuste personal. Este autor señala que el autoconcepto, la autoestima y el rendimiento, se refuerzan mutuamente, de tal forma que un cambio positivo en uno de ellos, facilita un cambio, también positivo en los otros. Señala además, que se puede hablar de interrelación circular, el autoconcepto junto con una buena autoestima derivaría en un primer

contacto exitoso con la actividad escolar, y este éxito, reforzaría aquel autoconcepto-autoestima, los cuales se volverían a la actividad académica, con más seguridad y más motivación, lo que generaría éxitos en el rendimiento y mayor nivel de satisfacción, que predispondrían positivamente al sujeto a reiniciar la actividad. Blat Gimeno (1984) al referirse a la afectividad y los resultados escolares, considera la primera como factor de seguridad y de estabilidad en la vida académica de la persona, y alerta de la repercusión negativa, en los resultados del aprendizaje, cuando se detectan disfunciones emocionales y afectivas en la personalidad.

Por lo tanto, los resultados encontrados en este trabajo guían a pensar que un manejo inteligente de las emociones permitirá de la misma forma, un manejo sagaz del afrontamiento a la realidad, reaccionando de manera positiva a los retos que la vida académica deparan al adolescente.

¿Son los hombres o las mujeres más inteligentes emocionalmente?

El segundo hallazgo que se resalta del estudio desarrollado, motivo del presente artículo, es el relacionado a las diferencias que puedan existir en el manejo inteligente de las emociones, entre hombres y mujeres. Mucho se ha compartido en amenas charlas de amigos, así como en libros, debates y conferencias científicas, sobre las disparidades de la inteligencia emocional, reflejadas en las conductas de relación interpersonal entre ambos sexos. El estudio realizado en una muestra significativa de adolescentes, ofrece interesantes elementos sobre este aspecto que llevará a una reflexión de cada uno de los subcomponentes analizados.

Si bien el estudio ofrece un resultado en relación al cociente emocional total de la prueba utilizada, donde no se hallaron diferencias significativas en esta variable con respecto al género; este resultado no se observó en todos los componentes de la inteligencia emocional evaluados. Por lo tanto, ambos géneros logran manejar de forma inteligente sus emociones, observándose diferencias entre hombres y mujeres en algunos factores, como por ejemplo en lo relacionado al factor interpersonal, estado de ánimo general, manejo del estrés y factor intrapersonal.

El componente interpersonal y el género

Este componente merece ser resaltado en relación a los resultados obtenidos en el estudio, debido a que se observaron, en comparación de los demás elementos evaluados, las mayores diferencias entre varones y mujeres. Como se recordará, el componente interpersonal hace referencia a la capacidad de empatía; la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias y la habilidad para demostrarse como miembro constructivo de un grupo social. Los resultados del estudio ofrecen altos niveles de inteligencia emocional, en este tema a favor del grupo femenino. Matud y Rodríguez (2002) señalan que el estereotipo de la mujer implica calidez, confort con la intimidad, y disposición a reconocer las dificultades y buscar la ayuda de los demás. La expresividad afectiva está asociada al rol femenino, y se refiere a la conexión con otros e incluye cooperación con otros, la sensibilidad a las necesidades de los demás, lo que se ve reflejado en el mayor número de mujeres en acciones de voluntariado social, así como también a la mayor apertura emocional.

Costa y Terracciano (2001) señalan en un trabajo de revisión de 29 estudios, que las mujeres tienen mayor sensibilidad emocional, en comparación con los varones, guiándose más por los sentimientos que por la razón, siendo más susceptibles al afecto negativo, poseyendo mayor facilidad para establecer vínculos sociales, además de ser en mayor medida más empáticas con los otros.

El componente interpersonal evaluado está además en íntima relación con la responsabilidad social. Los resultados hallados corroboran muchas de las acciones de ayuda social que son básicamente dirigidas por mujeres, quienes en diferentes grupos comunales, se muestran solidarias con el dolor ajeno y se involucran decididamente en colectivos de defensa a favor de los más necesitados. Un claro ejemplo, lo tenemos en la acción solidaria que realizan muchas mujeres en los diferentes hospitales del país, así como en comunidades religiosas laicas, donde se observa una clara diferencia en la participación de acciones de voluntariado en función al género.

Otro aspecto importante que corrobora estos resultados se encuentra en la acción que emprende la mujer en el seno del hogar, a quien se le encarga el cuidado de los hijos, tanto en el plano de su educación,

salud y bienestar general, como en cuanto a su acompañamiento emocional. Las investigaciones nos han señalado que la mujer posee una mayor capacidad por la cercanía emocional y por la intimidad. Como lo señalan Alcaraz y Gumá (2001) en sus escritos sobre las diferencias sexuales en el cerebro, las mujeres tienen mayor capacidad para reconocer las expresiones emocionales de las personas, logrando identificar mejor una expresión de tristeza que los varones. Estos autores hacen mención sobre la capacidad de la hembra para reconocer las expresiones emocionales de los hijos antes de que estos puedan comunicarse de manera distinta.

Estado de ánimo y el género

Otra de las diferencias encontradas con respecto a la inteligencia emocional es en relación al componente del estado de ánimo general y su relación con el género. Resultados similares al presente fueron encontrados en el trabajo de Ugarriza (2001) logrando establecer conclusiones análogas a este respecto. Se encontraron diferencias en relación al componente estado de ánimo general a favor del grupo de varones, reflejando un mayor disfrute con la vida, mentalidad positiva y mayor optimismo.

En el análisis previo sobre el componente interpersonal en relación al género, el aporte de las neurociencias sobre las diferencias sexuales del cerebro, vinculado a los efectos de las glándulas sexuales, revelan que la mujer pasa por diferentes momentos del estado de ánimo en su vida, debido a su diferente funcionamiento hormonal, en comparación con los varones. Si bien los estudios (Alarcón, 2001; Myers y Diener, 1995) nos señalan que no hay mayores diferencias entre los niveles de felicidad entre varones y mujeres, hay que considerar las fluctuaciones en el estado de ánimo que suelen ser más intensas en las mujeres, lo que explicaría momentos de grandes cambios anímicos, con episodios de ansiedad y depresión, en relación a sus periodos hormonales y que estarían incidiendo en los resultados encontrados, añadiendo además que fue llevado a cabo el estudio con una muestra de participantes, en una etapa de fuerte cambio y ajuste hormonal, como es el caso de la adolescencia. Todo lo anteriormente señalado conduce a pensar que los varones poseen un mejor nivel en el estado de ánimo general, debido a un mejor ajuste en lo que respecta a su mundo afectivo, obteniendo mayor control y mejor dominio de su mundo emocional.

El manejo del estrés y el género

Otros de los aspectos de interés encontrados en el presente estudio, son las diferencias halladas a favor de los varones en el componente relacionado al manejo del estrés. Matud y Rodríguez (2002) aseguran que el estilo de afrontamiento del estrés de las mujeres se caracteriza por ser más emocional, menos radical y distanciarse emocionalmente menos de los problemas, mientras que los hombres tienen mayor inhibición emocional, lo que les permite manejar de mejor manera los momentos de tensión emocional. Este autor señala que las mujeres tienen una mayor tendencia a la sobrecarga de trabajo, mayor reacción de inhibición y menor facilitación ante situaciones de estrés, mayor percepción de control externo y menor de control interno, tanto de autoconfianza como de responsabilidad decisional y previsión de consecuencias.

Martínez, Piqueras e Inglés (s.f.) dan a conocer las revisiones de diferentes estudios sobre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento al estrés, señalan dos aspectos importantes que explicarían los resultados hallados. En primer lugar indican que las mujeres reportan mayores niveles en la dimensión de atención emocional ante situaciones de estrés, y que la actitud ante los problemas vendría a ser de carácter rumiativo, básicamente centrado en las propias emociones, lo que les impediría una adecuada regulación emocional, un adecuado control de impulsos y tolerancia hacia las situaciones estresantes. En segundo lugar, estos autores señalan que las diferencias pudieran ser explicadas desde una hipótesis neuropsicológica, donde los estudios de neuroimagen funcional indicarían que las diferencias de género ante el estrés puede deberse a una estructura y funciones cerebrales del sistema límbico involucrado en los procesos de aprendizaje y memoria; el hipocampo y los receptores de glutamato.

El componente intrapersonal y el género

Un interesante hallazgo encontrado es la diferencia existente entre varones y mujeres en el componente intrapersonal, que hace referencia al conocimiento del origen y la diferenciación de los propios sentimientos; la comunicación asertiva; la comprensión, aceptación y respeto de sí mismo; la capacidad de independencia y de autorrealización. Si partimos de un análisis de este componente, podemos señalar que en el caso de los varones, se ha observado una mayor autonomía, autoconfianza, asertividad y orientación al logro, lo que

podría repercutir en un mayor esfuerzo para aceptar y expresar sentimientos de debilidad e incompetencia, de acuerdo a lo señalado por Matud y Rodríguez (2002). A esto se suman los estudios de Feingold (Martínez y Bonilla, 2000) quien afirma la existencia de diferencias en la asertividad, lo que se hace más evidente en los varones y se consolida mucho más en la etapa de la adolescencia.

En el Perú, la idiosincrasia cultural ha contribuido a la promoción de mayor libertad de acción a los varones, facilitándole más posibilidades en lo que respecta a educación y a oportunidades laborales, así como, alternativas de mayor albedrío en el plano social. Estos eventos fomentarían la capacidad de un mayor conocimiento de sí mismo, que promoverían la seguridad personal, ofreciéndoles la oportunidad de generar conductas más independientes, de comunicación más asertiva y en la facilitación del tránsito por distintos caminos que permitan la autorrealización personal. Si bien los resultados del estudio indican esta tendencia a favor del grupo de varones, ello no niega la existencia de mujeres que hayan logrado un destacado desarrollo en este plano.

A manera de conclusión:

Finalizando este artículo, se puede concluir la necesidad de realizar esfuerzos para conseguir en los entornos educativos la elaboración de programas que tengan como objetivo, el logro del manejo inteligente de las emociones. Los resultados encontrados conducen a pensar que un adecuado cociente emocional deriva en conductas más ajustadas y más provechosas para el individuo, lo que generará bienestar personal. Si bien cabe resaltar la necesidad de lograr que en los entornos educativos se realicen mayores esfuerzos para generar en la niñez y adolescencia un adecuado manejo de las emociones, no podemos dejar de valorar el esfuerzo de muchas personas en su afán de lograr de forma incansable el desarrollo inteligente de su mundo emocional. Proponemos, por otro lado, más esfuerzos investigativos a fin de seguir explorando la inteligencia emocional y conocer con más detalle las diferencias presentadas entre los sexos, con el objetivo de poseer mayor conocimiento de las características personales de acuerdo al género que favorezcan el reconocimiento mutuo y el mejor desenvolvimiento en el plano de las relaciones interpersonales a fin de fomentar una convivencia más armónica en el plano interpersonal, familiar, social y laboral.

REFERENCIAS

- Adell, M. (2002). Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes. Madrid: Pirámide.
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(1), 28-46.
- Alcaraz, V. y Gumá, E. (2001). Texto de neurociencias cognitivas. México: El Manual Moderno.
- Alvarez, M. y Bisquerra, R. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 18(2), 582-599.
- Aquino, A. (2003). Diferencias de género y edad en la inteligencia emocional en un grupo de internautas (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- BarOn, R. (1997). The BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional Intelligence. Toronto: Multi Health Systems.
- Blat Gimeno, J. (1984). La educación en América Latina y el Caribe en el último tercio del siglo XX. París: UNESCO.
- Brigido, A. (2006). Sociología de la educación. Córdoba: Brujas.
- Costa, P. & Terracciano, A. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of personality and Social Psychology*, 81, 322-331.
- Fernández - Berrocal, P. y Extremera, N. (2003). ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional? *Encuentros de Psicología Social*, 1, 225-259.
- Flores Portal, I. C. (2008). La inteligencia emocional en adolescentes de cuarto y quinto año de secundaria según estrato socioeconómico, rendimiento académico y género (Tesis de maestría no publicada). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, J. y Klein, P. (1989). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza. Barcelona: Martínez Roca.
- Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Martínez, A., Piqueras, J. e Inglés, C. (s.f.). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de

afrontamiento ante el estrés. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>

- Martínez, I. y Bonilla, A. (2000). Sistema sexo género, identidades y construcción de la subjetividad. Valencia: Universidad de Valencia.
- Matud, M. y Rodríguez, C. (2002). Psicología del género: implicaciones en la vida cotidiana. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Myers, D. y Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Rodríguez Espinar, S. (1982). Factores del rendimiento escolar. Barcelona: Oikos-Tau.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1997). La inteligencia emocional. New York: Basic Books.
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del Inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. Lima: Libro Amigo.
- Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa, C. (2000). Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas. Madrid: EOS.
- Villanova, J. y Clemente, A. (2005). La inteligencia emocional en adolescentes. Valladolid: Universidad de Valladolid.

Fecha de recepción: 16 de octubre de 2013

Fecha de aceptación: 29 de octubre de 2014