

La inteligencia emocional y su relación con el estrés docente

Emotional intelligence and its relationship with teaching stress



Suira, Migdalia

 Migdalia Suira

migdalia.suira@up.ac.pa

Universidad de Panamá, Panamá

Guacamaya

Universidad de Panamá, Panamá

ISSN-e: 2616-9711

Periodicidad: Semestral

vol. 6, núm. 1, 2021

solismu@yahoo.com

Recepción: 24 Mayo 2021

Aprobación: 27 Julio 2021

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/212/2124037007/>

Resumen: La inteligencia emocional es la manera que tenemos los seres humanos para relacionarnos con nuestro ambiente de forma positiva, es decir controlando nuestras emociones, comunicándonos de forma empática y asertiva, proyectando actitudes optimistas ante la vida.

El objetivo del presente artículo fue conocer la relación entre la inteligencia emocional y el estrés docente. Indicándonos que, a mayor habilidad social, autoconciencia emocional, empatía, adaptabilidad y autorregulación de las emociones, se puede moderar y prevenir los efectos negativos del estrés en los docentes, a los que los profesores están sometidos diariamente en el contexto escolar (ira, tristeza, ansiedad, otras).

Razón por la cual, se hace necesario que a los docentes se les eduque en el manejo y desarrollo de las habilidades de inteligencia emocional, ya que éstas ejercen resultados favorables a nivel preventivo. Es decir, la capacidad para razonar sobre nuestras emociones.

Por lo tanto, el docente debe saber manejar el estrés; un ambiente sin estrés, ausente de amenazas, alegre y confiable, garantiza un aprendizaje permanente en nuestros estudiantes y mejora la calidad de vida y la productividad profesional del docente.

Palabras clave: Inteligencia emocional, estrés, docente, emociones, empatía.

Abstract: Emotional intelligence is the way that human beings have to relate to our environment in a positive way, that is, by controlling our emotions, communicating in an empathic and assertive projecting optimistic attitudes towards life.

The objective of this article was to know the relationship between emotional intelligence and teaching stress. Indicating that, with greater socialability, emotional self-awareness, empathy, and self-regulation of emotions, it is possible to moderate and prevent the negative effects of stress on teachers, are subjected daily in the school context. (anger, sadness, anxiety, others).

For this reason, it is necessary for teachers to be educated in the management and development of emotional intelligence skills, since these exert favorable results at a preventive level. That is, the ability to reason about our emotions.

Keywords: Emotional intelligence, Stress, Teacher, Emotions, Empathies.

INTRODUCCIÓN

En este artículo presentamos premisas que nos muestran en gran relevancia lo que significa la Inteligencia Emocional. Que además de ser un recurso muy valioso para el desarrollo del docente dentro y fuera del centro educativo, le permitirá a éste transmitir y moldear al alumno que será el producto final en la sociedad.

La Inteligencia Emocional, se debe aprender, para luego educar sobre como comprenderla y así diversificar este tema de manera que se masifique. Buscando con esto incorporar en la sociedad ese cambio de actitudes inequívocas con el respeto hacia los demás, creando un ambiente en donde se pueda trabajar, estudiar y soñar con una sociedad mejor. Todo se puede originar del buen manejo, comprensión y ordenamiento de este maravilloso tema. No dejar de lado la enseñanza de estas competencias afectivas y emocionales en el docente, y darle la mayor importancia, así como se le da al conocimiento de español o matemáticas para poder ejercerla en un centro educativo.

Así pues, en el desarrollo de este tema partimos con las definiciones y aplicaciones de la Inteligencia Emocional. Pasando a presentar las debidas competencias que el docente debe tener dentro de su rol como educador frente al alumno, para que éste siempre refleje ante su grupo emociones afectivas de acuerdo al contratiempo cotidiano con que se encuentre.

Luego desarrollamos la importancia de este tema en el desarrollo de las actividades diarias entre el Docente, el alumno y el proceso de enseñanza – aprendizaje. Presentándolo con ejemplos del diario vivir en los centros educativos. Y por último referenciamos recomendaciones sobre cómo prevenir y reducir el estrés docente mediante la debida aplicación de la Inteligencia Emocional.

Al hablar de Inteligencia Emocional, el docente debe enfocarse en ella como un recurso que le ayudará a estar siempre a la vanguardia de los acontecimientos negativos que ocurran en un centro educativo. Que sabrá comprender y aprender a manejar sus habilidades emocionales, afectivas y sociales dentro del contexto del estrés tanto laboral como del docente. Recordando siempre que a su vez estará educando a sus alumnos a desarrollar esas emociones afectivas para luego integrarse productivamente en una sociedad.

Desarrollo

Entendemos la inteligencia emocional como uno de los recursos que desarrolla el Docente para hacerle frente a distintas maneras de relacionarse con el medio, donde ejerce su delicada profesión. Un medio, si, nada más y nada menos que la sociedad más valiosa de un país, la educativa; allí las relaciones son interpersonales con colegas, padres de familia y el actor principal, el estudiante. Decimos que es un recurso que posee el docente, puesto que él lo utiliza para ayudarse a prevenir los efectos negativos del Estrés Docente. Los profesores no disponen de la formación adecuada, ni de los medios suficientes para desarrollar esta labor y sus esfuerzos con frecuencia se centran en el diálogo moralizante ante el cual el alumno responde con una actitud pasiva (Abarca *et al.* 2002).

El Estrés Docente, viene a ser una ansiedad cuando no reconocemos ni podemos controlar ciertos sentimientos o emociones adicionales a la desesperanza, entre ellos tenemos la incertidumbre de lograr objetivos más allá de lo que hemos planeado, algo como controlar ciertos momentos de ira al no contar con el tiempo y espacio necesario para lograr ciertas tareas y hasta tener algo de depresión por no contar con un ambiente próspero y lleno de alegría en donde se desarrolla el proceso de enseñanza – aprendizaje. Esto por el lado emocional solo del Docente, pero se incrementa cuando mezclamos las emociones, sentimientos y ansiedades de otros participantes como los estudiantes, colegas, padres de familia y la sociedad en común.

Según (Vallés y Vallés, 2003) El desarrollo de la empatía en el estudiante mediante la aplicación de estrategias que tienden a la creación de ambientes (tareas escolares, dinámicas de trabajo en grupo) permiten desarrollar sus habilidades para la resolución de conflictos interpersonales y sus capacidades socio-

emocionales sometiéndolo por ejemplo a experiencias cómo prestar atención y saber escuchar y comprender los puntos de vista de los demás.

Es por ello, que el Docente necesita buscar, tener y desarrollar esa habilidad de regular sus emociones, razonándolas y comprendiéndolas ante todo suceso dentro de la sociedad educativa. Vemos entonces la importancia que es saber manejar la Inteligencia Emocional, misma que se convierte en nuestro mayor recurso para hacerle frente a situaciones de nuestra vida diaria en diferentes contextos, no solo en nuestra profesión educativa, sino en los estudios, relaciones sociales, familiares, entre otros.

Por otro lado, observamos que este desarrollo de la Inteligencia Emocional debe ser un requisito de los docentes, ya sea que forme parte de las competencias del egresado de la Facultad de Educación o que se recomiende a los que ya estén en ejercicio. Puesto que el objetivo primordial del docente es de formar al alumno mediante el aprendizaje de conocimientos, valiéndose de métodos y técnicas, mismos que no llegarán a su cometido, sino se maneja esta habilidad. Lo decimos porque al manejar la Inteligencia Emocional, así mismo el docente le impartirá al alumno el manejo de esa actitud serena ante los diversos problemas y variantes que se encontrará el mismo, en el proceso de aprender.

La objetividad con que se vea el desarrollo de este importante recurso dentro de las habilidades del docente nos dice hasta qué punto el alumno podrá adaptarse a la sociedad tanto en lo personal como profesional. Es necesario entender que el Docente prepara a este egresado y en gran medida depende de éste para lograr desarrollar conocimientos, habilidades y valores que le ayuden a proponer cambios en una sociedad que lo necesita.

En la actualidad el estrés docente va tomando mucho más cuerpo, no sólo con la globalización, sino también con una pandemia que nos obliga a reeditar en el concepto de cómo presentar el proceso de enseñanza – aprendizaje. Un asunto que nos dice que ya no solo es presencial, sino presencial – virtual, utilizando todas las TIC a nuestro alcance y estar de la mano con un estudiantado adaptado a estas herramientas tecnológicas. Todo esto implica adaptarse y saber manejar este tipo de situaciones de la mejor manera, y ¿cuál sería esta manera?, conociendo e interiorizando las motivaciones y emociones de estos alumnos.

En el año 1943 el psicólogo estadounidense Abraham Maslow publicó en la revista *Psychological Review* un artículo en el que presentaba su teoría jerárquica de las necesidades. Este modelo, conocido popularmente como “la pirámide de Maslow”, constituyó un hito fundamental en la evolución de la psicología de la motivación. nuestras acciones nacen de la motivación dirigida hacia el objetivo de cubrir ciertas necesidades, las cuales pueden ser ordenadas según la importancia que tienen para nuestro bienestar. (Maslow, 1943).

Claramente observamos un estrés en la sobrecarga de trabajo que implica para el Docente planear de forma coherente y exitosa el proceso de enseñanza – aprendizaje mediante la modalidad mixta a la que esta pandemia nos ha llevado. La sobrecarga de trabajo es uno de los estresores más comunes e intensos, pero la Inteligencia Emocional como habilidad de parte del docente jugara un papel fundamental en la solución de este y muchos otros problemas.

Competencias del docente:

Una competencia son las habilidades que el docente a lo largo de su formación debe desarrollar, Ya sea como egresado de una universidad, o a través de su vasta experiencia luego de haber culminados ciclos en la Educación a nivel Superior. Dentro de estas competencias que recalquen la Inteligencia Emocional tenemos:

1. Interacción profesional, cultural y social. Debe tener habilidad para relacionarse y colaborar en grupos profesionales, disciplinares, multidisciplinarios e interdisciplinares, con base en las dinámicas de las tradiciones culturales, organizacionales, sociales, empáticas y de respeto mutuo.
2. Integra y lidera con visión estratégica equipos de trabajo para desarrollar el potencial del grupo y estimular la productividad académica de los estudiantes.
3. Muestra respeto hacia la diversidad en todas sus manifestaciones y contribuye al bien común.

4. Existen cinco dimensiones básicas en las competencias emocionales: Cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía, autocontrol (Salovey y Sluyter, 1997).
5. La IE se divide en cinco dominios: Autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales (Goleman, 1995).

En las competencias mencionadas en los puntos 4 y 5, observamos que el Docente debe reconocerse así mismo dentro del rol de las emociones, y el rol de los otros valorando la diversidad de cada uno; su autocontrol, responsabilidad en sus decisiones y el manejo de todo tipo de relaciones.

En los últimos 25 años la IE ha tomado vigor como concepto relevante del ajuste emocional, el bienestar personal, el éxito en la vida y las relaciones interpersonales en diferentes contextos de la vida cotidiana.

El docente necesita y debe desarrollar las Competencias propias en lo referentes a la Inteligencia Emocional. La desmotivación es un obstáculo que puede salvarse al utilizar y desarrollar estrategias fundamentadas en la Inteligencia Emocional, por ejemplo; el desarrollo de estrategias de aprendizaje resolviendo problemas (ABP) promueve las interacciones entre grupos y compañeros. Aquí estaríamos motivando a estos estudiantes a investigar e interactuar con un grupo pequeño y luego con todo el grupo. Vemos que esta información emocional que maneja el Docente le resultará muy beneficiosa pues lo adapta a las necesidades del alumno y a su vez el Docente cumple con su objetivo en el cumplimiento de un tema dado el proceso de enseñanza – aprendizaje. (Fernández y Aranda, 2017)

Importancia:

Su importancia recae en el aspecto educativo, ya que el docente como modelo y formador del estudiante debe ser un ejemplo de metas en la vida del mismo; para que el alumno pueda desarrollar también esas habilidades emocionales y afectivas, bien ordenadas y ejecutadas a lo largo de su vida tanto personal como profesional.

El saber manejar la inteligencia Emocional por parte del docente nos cuenta una historia de éxitos en donde este actor de la sociedad educativa actúa. El docente a cualquier nivel de enseñanza siempre será visto como un modelo, de conocimientos, de desarrollos afectivos y sobre todo de cómo se razona ante el desarrollo de la vida.

Para que el alumno pueda desarrollar en su futuro académico, profesional y personal las habilidades emocionales y afectivas relacionadas con el uso inteligente de sus emociones, necesitará en su camino un buen docente emocional. Está demás, decir, que para los alumnos el docente es una persona que asume muchos roles, desde el nivel primario al nivel superior de enseñanza. Es por esto que este docente con un alto nivel de Inteligencia Emocional se encargará de no sólo ser el transmisor de conocimientos, sino de moldear y ajustar en sus alumnos esas habilidades afectivas y emocionales.

Además, si el docente domina esa Inteligencia Emocional se podrá adaptar mejor a sus necesidades, como a las de sus alumnos. De esta manera todos ganaran, y el docente llegara a cumplir con éxitos sus objetivos y el alumno logrará llegar al conocimiento de la asignatura; misma, que en estos días no solo son requisitos, sino conocimientos de vida diaria, demostrando el saber hacer.

Es por ello, por lo que desarrollar las habilidades afectivas y emocionales resulta muy importante e interesante. Ya que está aplicada en situaciones prácticas y reales por parte del docente, y esto motiva al alumno a crear aprendizaje de las mismas, en su vida cotidiana.

Un ejemplo práctico de la importancia de saber manejar la Inteligencia Emocional, es cuando un docente comenta a otros colegas, que muchas veces se siente incapaz de poder resolver un problema de tipo socioemocional en una de sus clases, aunque el docente dice sentirse muy preparado académicamente para desarrollar su contenido en clases; pero qué hacer cuándo un alumno rompe en llanto en plena clase o cuando se disputa un inconveniente. Es por todo esto que sí es necesario que el docente que no tenga estas habilidades de Inteligencia Emocional en esta era, las vaya adquiriendo y practicándolas porque nos atreveríamos a decir que es un 60% de participación en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Dentro de las prácticas de las habilidades afectivas y emocionales que el docente debe añadir al método de enseñanza y a las estrategias didácticas planeadas a lo largo de la vida educativa en cualquier nivel de enseñanza tenemos:

- Creación de tareas y proyectos colaborativos que no solo propicien la obtención de conocimientos sino la interrelación de vivencias entre grupos pequeños y que luego pasen al grupo en general que componen el aula.
- Agendar estrategias didácticas en donde se realicen proyecciones de películas en donde se aprenden sobre los sentimientos humanos; así como representaciones teatrales, esto hace que el alumno interiorice a cada actor y su papel, además que todo el grupo comprenderá no solo un guion de momento, sino que afloraran sentimientos y emociones del diario vivir que serán comprendidas y manejadas por el docente guiando al alumno para que estas sean interiorizadas y aprendidas.
- Crear actividades en donde el alumno pueda descubrir emociones y sentimientos, y que él mismo pueda crear una percepción y comprensión de los sentimientos propios y el de sus compañeros. Aquí el docente observará que comportamientos se dan en el grupo, reforzando lo positivo y seguir con la práctica con el objetivo de que el alumno pueda ir aprendiendo a reconocer y comprender los sentimientos de los que le rodean en su ambiente académico y personal optando en algún problema que se encuentre por resolverlo sin recurrir a violencias o depresiones.

Así pues, vemos que tan importante es que un docente maneje en un buen nivel la Inteligencia Emocional, no solo para que sea un modelo que refleje emociones, sentimientos, actitudes y comportamientos; sino que también concrete planes para que el alumno pueda ir aprendiendo a desarrollar esa habilidad afectiva y emocional a lo largo de su carrera académica, profesional y personal. Además que es lo que se espera, un resurgimiento educativo en donde este egresado pueda ir mejorando nuestra sociedad, una sociedad que le hace falta una Inteligencia Emocional, con amor y sentimientos, emociones que motiven a investigar y crear soluciones a la sociedad y su economía, con habilidades socio afectivas; eso espera una sociedad de un egresado de una Educación Superior, hablando del ultimo nivel de estudio y que este sea a lo largo de toda la vida profesional y personal de estos alumnos.

El estrés docente:

Cuando el individuo se ve expuesto a una situación inevitable que exige su respuesta, el cuerpo reacciona con estrés a esta demanda, ya tenga por resultado condiciones agradables o desagradables. (Guerri, 2017)

El estrés docente depende de múltiples factores, entre ellos puede ser la impotencia de manejar retos nuevos en la enseñanza, llegar a una nueva institución educativa en donde los formatos educativos tienden a ser ofimáticas en todo el sentido del uso de las herramientas

tecnológicas y por último el quehacer diario con los diversos problemas emocionales que presentan cada uno de los alumnos en los distintos escenarios de la educación.

En primera instancia, podemos mencionar al docente que ya tiene mucha experiencia en el ámbito educacional vs el que inicia en esta hermosa profesión y el docente que ya tiene experiencia vs el que también tiene experiencias educativas. En el primer caso es obvio que el docente que inicia en esta profesión debe tener muchas dudas para empezar su día a día generando ciertamente un estrés, eso es por un lado aunque éste también viene cargado de mucha positividad, ilusión y energía (puntos a su favor); el Docente con experiencia suele sentirse con más competencia hacia ciertos retos educativos (estudiantes en conflictos, administración escolar, etc.), sin embargo en muchos casos estos Docentes han perdido mucha motivación e ilusión en lo que hacen, teniendo un alto índice de estrés.

Como vemos hay algo en el ambiente que hace que el docente pueda evitar y controlar ese estrés, hablamos de saber controlar emociones en un contexto educativo. Es una motivación que te hace hacer un buen trabajo pedagógico, y es una motivación porque al manejar y controlar emociones afectivas tales como la ira, la

ansiedad y la depresión entre otras, dentro de las diferentes actividades educacionales, el docente se ve dueño de sí mismo en el desarrollo de estas actividades y por ende no sufrirá de ese estrés docente.

En este sentido volvemos al ejemplo anterior en donde dos Docentes con una misma cantidad de experiencia, que desarrollan el mismo curso en un mismo horario pueden presentar diferencias en que uno tenga un alto índice de estrés y el otro no. Se podría decir que el Docente con alto índice de estrés es porque está agotado por el desarrollo de su trabajo, pero que pasa con el otro Docente porqué tiene esa motivación, esa ilusión por su trabajo, podemos llegar a pensar que se deba a que este Docente debe tener un nivel más alto de Inteligencia Emocional, y que maneja esos agotamientos dentro del Centro Educativo de una manera más comprometida, por saber manejar correctamente ciertos percances y problemas. Podríamos enumerar un sinnúmero de causas que desencadena un estrés dentro de un centro educativo en donde trabaja el docente, entre ellos podrían ser: Atender necesidades administrativas, trabajo mancomunado con otros docentes del Centro Educativo, falta de interés por parte del alumnado en seguir con sus estudios, entre otras.

Pero todas caen dentro del mismo origen, que es la falta de manejar una Inteligencia Emocional efectiva; en muchos casos podría ser porque al docente durante su formación en Docencia Superior no ha recibido la formación dentro de sus competencias sobre los aspectos relevantes de la Inteligencia Emocional y como aprender a comprenderlas percibir las y razonar sobre ellas dentro de las dificultades del aprendizaje.

Prevenir y reducir el nivel de estrés docente mediante la inteligencia emocional:

El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. (Águila *et al*, 2015).

En este punto nos toca referenciar muchas ideas lógicas acerca de que podemos hacer como docentes en relación a este tema; un tema que parte desde un principio muy certero que nos dice que si manejamos de forma efectiva la Inteligencia Emocional podremos prevenir y reducir el estrés docente.

Partimos de que es un escenario real donde los docentes son los actores junto a los alumnos, que ambos producirán más de lo mismo, un avance o retroceso en nuestra sociedad. Entonces, sabemos que un Docente bien preparado en todas las áreas incluyendo la afectiva y emocional dará una buena respuesta al alumno en cuanto a su aprendizaje y bienestar emocional, mismo que le dará la respuesta positiva que esperan nuestras comunidades, nuestra sociedad.

Evitar el estrés puede evitarse a través de diversas estrategias; evitar situaciones estresantes, organizar prioridades, mejorar la comunicación, descubrir limitaciones, hacer ejercicio, dormir y comer bien, meditación y hacer amistades. (Arévalo y Padilla, 2018).

Entonces para prevenir y reducir el nivel de estrés docente deberíamos tener en cuenta las siguientes premisas:

- Implementar, a nivel de Educación Superior, en la formación del Docente, las competencias que describan en el perfil de egresado que, el docente deba tener habilidades para comprender, razonar y evaluar emociones afectivas dentro de la Inteligencia Emocional.
- Crear seminarios dentro de los Centros Educativos, para detectar la falta de nivel de Inteligencia Emocional en los docentes, con la finalidad que de acuerdo al nivel de cada uno se le vaya agregando prácticas con situaciones reales para crear, aumentar o mantener un buen nivel de estas necesidades emocionales de la que todo Docente se debe valer.
- Establecer grupos de trabajos colaborativos desde la administración hasta los Docentes, buscando establecer metodologías para solucionar situaciones conflictivas que desencadenan en el estrés docente. En este punto se manejarían temas como las habilidades sociales del alumnado, la autoestima y auto conceptos.

- Un punto muy importante en este tema que motiva al Docente a entender y comprender mejor estos conceptos es cuando la administración procura tener dentro del Centro Educativo los recursos humanos y tecnológicos necesarios para la cantidad de alumnado presupuestado en un año lectivo.
- Si bien es cierto que cuando un docente sufre de estrés, esa misma ansiedad, nerviosismo o mal humor lo transmite a sus alumnos, generando a su vez más estrés al docente; para esta situación tan típica la sugerencia para reducir este estrés es la comunicación. De allí parte el primer apoyo para ambos, docente y alumno, puesto que se abren las oportunidades de saber por qué y cómo llegar al aprendizaje con el alumno.
- El docente siempre debe emprender su día desarrollando su Inteligencia Emocional para que la práctica se le haga un compromiso más que una rutina; lo puede hacer poniendo en prácticas estas premisas:
 - Trabajar en sus habilidades comunicativas
 - Enfrentar los conflictos que se generen en un aula gestionando el manejo del mismo mediante referencias de resolución de problemas en la vida diaria.
 - Establecer metas concretas en el día a día, no sobrepasar sus objetivos específicos que por algo ya han sido planeados.
 - Por último, poner en práctica una actitud positiva dentro las posibilidades de nuestra vida como docentes.

En este punto, observamos que más allá de solo decir, que la Inteligencia Emocional podrá prevenir y reducir el estrés docente, desarrollamos de qué se trata y cómo manejarlo de forma positiva. Además de recomendarles a los docentes en acción educativa, consejos para llegar a reducir el medio donde se produce el estrés docente

CONCLUSIÓN

La inteligencia emocional puede ser aprendida, mejorada, reforzada, estimulada y desarrollada en todos nosotros, con el fin de erradicar el estrés docente, la violencia y las emociones negativas que aquejan a nuestra sociedad para cumplir la finalidad de la educación, "La Inteligencia Emocional (IE) puede significar la diferencia entre comportarse de una manera socialmente aceptable y estar fuera de lugar en una situación social determinada" (Maestre y Bachard, 2019).

La inteligencia emocional nos permite reconocer nuestras emociones para poder afrontar presiones, obstáculos y algunas circunstancias que muchas veces nos impactan emocionalmente, sin embargo, el manejo adecuado de las emociones nos lleva a tener el control.

Las emociones, juegan un papel muy importante en nuestro desempeño diario, porque influyen de manera significativa en las tomas de decisiones, como también en los cambios físicos, cognitivos y conductuales para dar respuestas adecuada a las exigencias de nuestro entorno. Específicamente, las habilidades de inteligencia emocional producen resultados provechosos para los docentes a nivel preventivo, en cuanto al estrés del docente se refiere.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, M., marzo, L., y Sala, L. (2002). La educación emocional en la práctica educativa de primaria. *Bordón*, 54, 505-518
- Arévalo, D., y Padilla, C. (2018). Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés: Estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado. *Estudios de la Gestión: Revista Internacional de administración*, 1, 53-79. <https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/eg/article/view/570>

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves. (2015). Estrés Académico. EDUMECENTRO [online], 7, 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S207728742015000200013&script=sci_abstract
- Fernández-Berrocal, P., Ruiz, A. (2017). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6, 421-436. <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/viewFile/1289/1364>
- Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Guerri, M. (2017) *Entrenamiento mental para mejorar tu inteligencia*. Madrid, España. Mestas Ediciones.
- Maestre, M. y Bachard, K. (29 de julio de 2019). 4 signos de que tu inteligencia emocional es alta. BBC News. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49151963>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 4. 370 - 396.
- Salovey, P., y Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educacional Implications*. Nueva York, Estados unidos. Basic Books.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2003). *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia, España. Promolibro