

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES: UNA PROPUESTA PRÁCTICA EN EL AULA

*EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ANXIETY IN ADOLESCENTS: A PRACTICAL PROPOSAL
IN THE CLASSROOM*

Martín Sánchez-Gómez*

sanchgom@uji.es

Alba Oliver*

al379325@uji.es

Mireia Adelantado-Renau**

adelantm@uji.es

Edgar Bresó*

breso@uji.es

* 'Organizaciones emocionalmente inteligentes'. Universitat Jaume I, Castellón, España.

** LIFE research group, Universitat Jaume I, Castellón, Spain.

Resumen.

La adolescencia es un período marcado por multitud de cambios psicológicos. Estudios previos sugieren que altos niveles de ansiedad podrían afectar al rendimiento académico y al bienestar psicosocial en adolescentes. El objetivo de este trabajo fue diseñar un programa para el desarrollo de habilidades socio-emocionales, con el fin de reducir la ansiedad en adolescentes. El programa se estructura en 18 sesiones (2 meses), y su contenido está centrado en trabajar la inteligencia emocional y diversas habilidades sociales; tomando como referencia los modelos de Salovey y Mayer, y Bar-On. El programa está pensado para ser aplicado en centros educativos de educación secundaria.

Palabras clave. Adolescencia; ansiedad; estrés; inteligencia emocional; habilidades sociales.

Abstract.

Adolescence is a period characterised by multiple psychological changes. Previous studies have suggested that high levels of anxiety could affect academic performance and psychosocial well-being in adolescents. The objective of this study was to design a program for the development of socio-emotional skills, in order to reduce anxiety in adolescents. The program is structured in 18 sessions (2 months), and its content is focused on working on emotional intelligence and various social skills; based on the four-branch model of Salovey and Mayer, and the socio-emotional skills model of Bar-On. The programme is intended to be implemented in secondary schools.

Key Words. Adolescence; anxiety; stress; emotional intelligence; social skills.

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia

La adolescencia es un período del desarrollo que implica cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos (Papalia, 2009). Muchas de estas transformaciones son generadoras de crisis, conflictos y contradicciones. Según Papalia (2009), esta etapa en las sociedades industriales modernas abarca, aproximadamente, desde los 11 hasta los 19 años.

A nivel físico, los adolescentes experimentan un crecimiento corporal caracterizado por el aumento de peso, altura y tamaño muscular. De forma paralela, también se produce un desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios (Pineda y Aliño, 2002).

A nivel cognitivo, la población adolescente adopta de forma habitual el pensamiento abstracto, lo que supone ser capaz de formular y comprobar hipótesis. Además, comienza a cambiar su perspectiva sobre los valores familiares y sociales, lo que les hace reevaluar su percepción del mundo y de sí mismos (Piaget, 1999). La autonomía y el desarrollo de la identidad son los procesos fundamentales de esta etapa (Gonçalves-de Freitas, 2004).

La evolución emocional también es manifiesta en esta etapa. Para Delval (1994), la adolescencia es una edad especialmente dramática, caracterizada por tensiones, inestabilidad, entusiasmo y pasión, entre muchas otras intensas sensaciones. Investigaciones previas indican que los adolescentes muestran mayor sensibilidad ante sus compañeros y pueden mostrar una mayor variabilidad emocional que los adultos (Brown y Larson, 2009). También parece existir una mayor intensidad de la emoción, independientemente de la valencia (Silk et al., 2009) y una dificultad particular para regular las emociones provocadas por los estímulos sociales (Silvers et al., 2012). Tomados en conjunto, estos cambios concurrentes durante la adolescencia resaltan una necesidad significativa de comprender mejor las trayectorias de desarrollo del procesamiento afectivo provocado por las caras de los compañeros.

En lo respectivo al aspecto social, los adolescentes amplían los espacios dónde son posibles los intercambios e interacciones sociales, mientras que, por otro lado, se debilita la importancia de la familia, en el proceso de adquisición de autonomía personal y nuevas amistades (Gaete, 2015).

Qué es la ansiedad, cómo se manifiesta y qué impacto tiene sobre los adolescentes

En las últimas décadas, la ansiedad ha acaparado la atención de numerosos autores debido, entre otros motivos, a los altos índices de prevalencia. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (2017), en 2015 el número total de personas con ansiedad a escala mundial rondaba los 300 millones (3.6% de la población).

La ansiedad se define como una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como peligrosas (Virues Elizondo, 2005). Esta respuesta forma parte de mecanismos básicos de supervivencia ante situaciones que nos resultan sorprendidas, nuevas o amenazantes (Cárdenas, Fera, Palacios y de la Peña, 2010). La investigación previa sugiere que existen factores biológicos, psicológicos y sociales que pueden tener un papel predisponente en el desarrollo de este trastorno (Mardomingo, 2005; Cárdenas, et al., 2010). En general, todas las personas sienten un grado moderado de ansiedad, siendo ésta una respuesta adaptativa no atribuible a peligros reales (Ortuno-Sierra, Garcia-Velasco, Inchausti, Debbane y Fonseca-Pedrero, 2016). Sin embargo, la ansiedad patológica, se desencadena sin que exista una situación ambiental que la justifique, o existiendo esa circunstancia, su intensidad y frecuencia son desproporcionadas (Mardomingo, 2005). El trastorno de ansiedad se define como una enfermedad que tiene como síntoma central una ansiedad intensa, desproporcionada, persistente y que afecta en varias áreas de la vida cotidiana de quien la padece, de forma que le dificulta o le incapacita a la hora de estudiar, trabajar o convivir. Pese a ser un trastorno mental relativamente común, con frecuencia pasa sin ser identificado ni tratado (Cárdenas et al., 2010).

En la adolescencia, el miedo a la evaluación negativa y la evitación de situaciones sociales conocidas o nuevas interfiere en el desarrollo del autoconcepto general, físico, deportivo y académico del adolescente (Delgado, Inglés, y García-Fernández, 2013). La ansiedad también se ha vinculado a la emocionalidad negativa (Piqueras, Espinosa-Fernández, García-López y Beidel, 2012), a determinadas actitudes y pautas de crianza parental (Nerín, Nieto y de Dios Pérez, 2014), así como a síntomas somáticos como dolor torácico, dificultad para respirar, cefaleas o dolores abdominales (Mardomingo, 2005).

A nivel escolar, experimentar niveles de ansiedad altos reduce la calidad del aprendizaje, ya que disminuyen la capacidad de atención, la concentración y la retención de recuerdos (Mogg y Bradley, 2016). A su vez, la ansiedad favorece una excesiva sensibilidad ante temores y preocupaciones, además de potenciar la ansiedad social y la

fobia a la escuela (Abend et al., 2018), el sentimiento de vergüenza, la inseguridad y la victimización por parte de los iguales (Calderero, Salazar y Caballo, 2011; Jadue, 2001), y la insatisfacción profesional (Miles, Szewedo y Allen, 2018). Sin embargo, el entrenamiento en habilidades de afrontamiento positivo y el desarrollo de las competencias socio-emocionales en la adolescencia temprana puede resultar un factor de protección (Miles et al., 2018).

Habilidades socio-emocionales

Contar con habilidades socio-emocionales ha demostrado ser un recurso fundamental para la salud de los adolescentes (Ferragut y Fierro, 2012; Estévez y Jiménez, 2017). Bajo el supuesto básico de que parte de los problemas que afectan a los jóvenes están causados por factores emocionales y sociales (Fernández-Berrocal y Ruíz-Aranda, 2008), la mejor manera de prevenir estos problemas es mediante el desarrollo práctico de las habilidades socioemocionales en un ambiente positivo y estimulante (Weissberg y O'Brien, 2004; Sánchez-Gómez y Adelantado-Renau, 2019). Para poder hacer frente a estas necesidades se han desarrollado estrategias SEL (Socio-Emotional Learning). Los programas SEL están basados en el concepto de IE, aunque también entrenan habilidades básicas relacionadas directamente con la IE como la autoestima, la perseverancia, la asertividad o el optimismo (Fernández-Berrocal y Ruíz-Aranda, 2008).

La inteligencia emocional (IE) es un concepto que nace de la mano de Peter Salovey y John Mayer en el año 1990, a partir de la propuesta de la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (Trujillo-Flores y Rivas-Tovar, 2005). Salovey y Mayer definen esta inteligencia como la habilidad para percibir y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones, y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1990). Con el tiempo, la IE ha ido suscitando un gran interés en distintos ámbitos, entre ellos el educativo, ya que ha sido vista como una vía para mejorar el desarrollo socioemocional de los alumnos (Extremera-Pacheco y Fernández-Berrocal, 2004; Sánchez y Bresó, 2018). Además, ha quedado demostrado que es una inteligencia relevante a tener en cuenta en las habilidades y capacidades de las personas, ya que favorece y facilita la consecución de metas en el individuo, además de actuar como predictora de la adaptación (Extremera, Durán y Rey, 2005; Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Delgado et al., 2013; de la Rosa y Angulo, 2019).

La IE es uno de los principales predictores de la adaptación emocional ajustada y del bienestar personal (Limonero, Fernández-Castro, Soler-Oritja y Álvarez-Moleiro, 2015). De esta manera, las competencias emocionalmente ajustadas favorecerían la disminución progresiva de la ansiedad (Salazar y Choquesillo, 2016). De hecho, algunos estudios sugieren que parte de los problemas de acoso escolar podrían tener su origen en una mala gestión emocional (Villanueva, Prado-Gascó, González-Barrón y Montoya, 2014; Acosta y Clavero, 2017). En este sentido, la IE podría convertirse en una variable protectora frente al acoso en las aulas al permitir una mejor gestión y expresión emocional (López, Prado-Gascó y Rico, 2015).

La efectividad y la solidez de los programas SEL han quedado reflejadas por la evidencia positiva encontrada en los diferentes meta-análisis realizados para comprobar su efectividad en la promoción de conductas saludables en los alumnos (Berrocal y Pacheco, 2005). Por tanto, parece lógico trabajar estas habilidades mediante programas de intervención adaptados al entorno educativo (Jadue, 2001). Los educadores y las políticas educativas deben estar dirigidos a satisfacer de modo efectivo las necesidades socioemocionales de los estudiantes (Ugarriza y Pajares, 2003).

Objetivos

La intención de este trabajo es aportar una nueva metodología para el desarrollo de habilidades socio-emocionales, especialmente de aquellas más relacionadas con la ansiedad, en adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 17 años.

2. MÉTODO

Participantes

El programa va destinado a adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 17 años que estén cursando educación secundaria obligatoria (ESO). Todas las actividades están adaptadas a su edad y a las características de la etapa educativa en la que se encuentran.

Procedimiento

El programa está compuesto por un total de 18 sesiones, las cuales se dividen en 9 semanas. Dichas sesiones deben ser dirigidas por un educador/a con formación en la temática. Se llevarán a cabo dos sesiones semanales, ambas con el mismo contenido y con una duración de 50 minutos cada una (tabla 1).

Tabla 1

Contenidos trabajados en el programa propuesto

Semana	Sesiones	Contenidos
1	1 y 2	Autoconcepto
2	3 y 4	Autoestima y Autoconocimiento
3	5 y 6	Expresión Emocional y Autoconsciencia Emocional
4	7 y 8	Identificación, Comprensión, Utilización y Gestión emocional
5	9 y 10	Empatía y Relaciones Interpersonales
6	11 y 12	Gestión del estrés
7	13 y 14	Asertividad
8	15 y 16	Toma de decisiones
9	17 y 18	Objetivos y Valoración Final

3. RESULTADOS*Contenido del programa de intervención*

El programa que se presenta, dirigido a trabajar aspectos protectores frente a la ansiedad en adolescentes, está basado en el modelo de habilidad de Salovey y Mayer (1990), concretamente en su revisión más reciente (Mayer, Caruso y Salovey, 2016), y en el modelo mixto de Bar-On (1997).

Todos los recursos y actividades que aparecen en el programa han sido desarrollados por el grupo de investigación 'Organizaciones emocionalmente inteligentes' de la Universitat Jaume I (Castellón, España). Para ello se contó con la colaboración de 6 psicólogos, 3 docentes de educación secundaria y 2 pedagogos. Tanto las actividades, como los recursos y las herramientas se han desarrollado de forma específica para la población adolescente.

Tabla 2

Cronograma del programa propuesto: sesiones, actividades y objetivos.

Sesiones	Actividades	Objetivos
1-2: Autoconcepto	Sesión 1: ¿Cómo me defino y por qué? El mapa de lo que soy. Sesión 2: La caja	Establecer un primer contacto entre el formador y el adolescente. Identificar y entender las necesidades del adolescente. Conocer al adolescente y ofrecer recursos de autoconocimiento.
3-4: Autoestima y Autoconocimiento	Sesión 3: ¿Cómo me defino? Mis logros Sesión 4: El tarro de la autoconfianza El anclaje	Identificar los puntos fuertes del adolescente y potenciar su autoconfianza. Incrementar la autoestima del adolescente Desarrollar la habilidad de anclaje.
5-6: Expresión Emocional y Autoconciencia Emocional	Sesión 5: Mindfulness Ponerse en situación Sesión 6: Música y emociones Dar color a las emociones	Potenciar la atención en la respiración. Tomar consciencia de la expresión emocional e identificar qué puede generar a nivel corporal. Ampliar el vocabulario emocional. Descubrir el recurso de la música como vínculo emocional.
7-8: Identificación,	Sesión 7: Mood Meter	Adquirir la habilidad de identificar qué sentimos y por qué lo sentimos.

<p>Comprensión, Utilización y Gestión Emocional</p>	<p>Sesión 8: Mi emoción en un globo Gestión emocional</p>	<p>Asimilar cómo gestionar las emociones y averiguar su utilización. Ampliar el vocabulario emocional.</p>
<p>9-10: Empatía y Relaciones interpersonales</p>	<p>Sesión 9: Yo y mis relaciones interpersonales. Me pongo en su papel</p>	<p>Comprender la importancia de la empatía cuando se experimenta la ansiedad. Averiguar la relación entre las relaciones interpersonales y las emociones o estados de ánimo.</p>
<p>11-12: Gestión del estrés</p>	<p>Sesión 10: ¿Cómo me comunico con los demás? Sesión 11: STOP, LOOK, GO Sesión 12: Dando forma a la gestión del estrés</p>	<p>Descubrir los principales errores para una buena comunicación. Definir el estrés y ver que no siempre tiene una connotación negativa. Prestar atención a aquello que nos estresa/relaja. Visualizar y adoptar el recurso que se propone practicándolo con situaciones reales</p>
<p>13-14: Asertividad</p>	<p>Sesión 13: ¿Qué es la asertividad? Asertividad vs. Ansiedad Sesión 14: La carta</p>	<p>Asimilar cómo expresar lo que sentimos/pensamos asertivamente y no de forma pasiva o agresiva. Descubrir el impacto emocional de asertivo durante un período de ansiedad. Conocer la relación entre la asertividad y las habilidades sociales.</p>
<p>15-16: Toma de</p>	<p>Sesión 15:</p>	<p>Adquirir la habilidad de prestar</p>

decisiones	Dale al play	atención a las emociones a la hora de tomar decisiones.
	Dale al play (II)	
	Sesión 16:	Distinguir, ordenar y priorizar las preocupaciones durante el procedimiento de toma de decisiones.
	Los guardianes	
	¿Cuáles son tus guardianes?	
	Sesión 17:	
17-18: Objetivos y Valoración	Objetivos en positivo	Aprender a definir objetivos de manera positiva.
	Viaje en el tiempo	
Final.	Sesión 18:	Buscar metas con la intención de encontrar la manera de cumplirlas.
	¿Cómo valoro mi procedimiento?	

Las sesiones

Todas las sesiones presentan la misma estructura. Durante los primeros 10 minutos se realiza una explicación introductoria a la sesión; durante los siguientes 30 minutos se llevan a cabo las actividades programadas en dicha sesión y, para finalizar, se dedican los últimos 10 minutos para concluir la sesión (cierre).

El inicio y el cierre permanente ocupan 20 minutos del tiempo total de la sesión porque suponen el espacio idóneo para prestar atención a la respiración, a las emociones (antes y después de haber realizado las actividades) y, realizar la valoración tanto de la sesión anterior, como de la presente.

El tiempo central, 30 minutos, se destina al desarrollo de las actividades específicas programadas para cada sesión. Éstas van acompañadas de una introducción previa al contenido que se trabaja y de una reflexión final, explicando cómo las actividades realizadas pueden resultar de ayuda para el aprendizaje del adolescente y cómo se pueden aplicar en situaciones cotidianas.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente trabajo expone un programa de desarrollo socio-emocional cuya finalidad es dotar a los adolescentes de herramientas para gestionar emociones y situaciones sociales y, en definitiva, para ayudarles a tomar consciencia de la importancia de las destrezas socio-emocionales a la hora de afrontar, entre muchos otros estados de ánimo, la ansiedad. A lo largo de 9 semanas y con un total de 18 sesiones, el adolescente desarrollará distintas habilidades como la empatía, la asertividad, la toma de decisiones o la inteligencia emocional, siempre bajo la supervisión del responsable de la formación y potenciando la autoreflexión en relación al conocimiento aprendido.

Cabe remarcar que nos encontramos ante una propuesta piloto, el programa todavía no ha sido aplicado y, por tanto, no se ha podido llevar a cabo una evaluación para averiguar qué impacto tiene sobre los estudiantes y qué aspectos habría que corregir para lograr una mayor efectividad. No obstante, considerando la variabilidad entre casos, debido a que la manifestación y la intensidad de la ansiedad difiere entre sujetos, los recursos aquí presentados se han desarrollado con la intención de ser fácilmente adaptables a las necesidades de cada adolescente.

Pese a las diferencias individuales que puedan existir, la adolescencia es el período donde se presentan las mayores cifras de prevalencia de ansiedad y su efecto es mayor, por lo que el estudio de su origen y de los aspectos relacionados con su aparición resulta fundamental para su prevención en este momento vital (Gómez-Ortiz, Casas, Ortega y Ruiz, 2016). Tal y como se ha mencionado anteriormente, se quiere la aplicación de programas específicos en los centros educativos, hecho que no solo beneficia al mismo adolescente, sino también a toda la comunidad educativa (Muñoz, 2019). La implementación de programas para la mejora de habilidades socioemocionales parece fundamental a la hora de enfrentarse a las intensas experiencias que suelen producirse durante la adolescencia (Barba y Salguero, 2017). Pese a que históricamente se han impuesto los aspectos intelectuales y académicos ante los emocionales y sociales (Berrocal, Cabello y Cobo, 2017), en la actualidad comienzan a ser frecuente las propuestas para desarrollar las habilidades socio-emocionales en el aula (Extremera-Pacheco, Mérida-López y Sánchez-Gómez, 2019).

En definitiva, este trabajo, desarrollado desde una perspectiva rigurosa y basada en la evidencia, pretende servir como una guía para que docentes, orientadores y psicólogos introduzcan las habilidades socio-emocionales en la educación secundaria,

proporcionando así recursos que ayuden a los adolescentes a gestionar de forma adecuada sus estados emocionales.

Conflicto de intereses

Los autores de este trabajo declaran que no existe conflicto de intereses.

Financiación

Este trabajo ha sido cofinanciado por la Generalitat Valenciana y el Fondo Social Europeo (ACIF / 2017/201).

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abend, R., de Voogd, L., Saleminck, E., Wiers, R. W., Pérez-Edgar, K., Fitzgerald, A., ... & Pettit, J. W. (2018). Association between attention bias to threat and anxiety symptoms in children and adolescents. *Depression and Anxiety*, 35(3), 229-238.
- Acosta, F. P., & Clavero, F. H. (2017). Predictores de la ansiedad y la inteligencia emocional en la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 35(1), 63-71.
- Barba, N. G. S., & Salguero, C. P. G. (2017). Autoestima, educación emocional y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas. *Boletín Redipe*, 6(5), 84-92.
- Bar-On, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory*. Canada: Multi-health systems.
- Berrocal, P. F., Cabello, R., & Cobo, M. J. G. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (88), 15-26.
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Brown, B. B., & Larson, J. 2009. "Peer Relationships in Adolescence." En R. M. L. Steinberg (Ed), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 74-103). Hoboken, EEUU: John Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
- Calderero, M., Salazar, I. C., & Caballo, V. E. (2011). Una revisión de las relaciones entre el acoso escolar y la ansiedad social. *Psicología Conductual*, 19(2), 393.

- Cárdenas, E. M., Feria, M., Palacios, L., & de la Peña, F. (2010). *Guía clínica para los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
- De la Rosa, O. M. A., & Angulo, L. M. V. (2019). Relación entre los problemas emocionales y el desarrollo del lenguaje en niños y adolescentes con dificultades auditivas. *REICE: Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 17(1), 5-23.
- Delgado, B., Inglés, C. J., & García-Fernández, J. M. (2013). Social anxiety and self-concept in adolescence. *Revista de Psicodidáctica*, 18(1). doi: 10.1387/RevPsicodidact.6411
- Delval, J. (1994). El concepto de adolescencia. *El desarrollo humano*, 544-548.
- Estévez, E., & Jiménez, T. I. (2017). Violencia en adolescentes y regulación emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 97-104. doi: 10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.922
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2005). La inteligencia emocional percibida y su influencia sobre la satisfacción vital, la felicidad subjetiva y el engagement en trabajadores de centros para personas con discapacidad intelectual. *Ansiedad y Estrés*, 11(1), 63-73.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45-51.
- Extremera-Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2), 1-17.
- Extremera-Pacheco, N., Mérida-López, S. & Sánchez-Gómez, M. (2019). La importancia de la inteligencia emocional del profesorado en la misión educativa: impacto en el aula y recomendaciones de buenas prácticas para su entrenamiento. *Voces de la Educación*, 74-97.
- Fernández-Berrocal, P., & Ruíz-Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(15).

- Ferragut, M., & Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95-104.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. doi: 10.1016/j.rchipe.2015.07.005
- Gómez-Ortiz, O., Casas, C., & Ortega-Ruiz, R. (2016). Ansiedad social en la adolescencia: factores psicoevolutivos y de contexto familiar. *Psicología Conductual*, 24(1), 29.
- Gonçalves-de Freitas, M. (2004). Los adolescentes como agentes de cambio social: Algunas reflexiones para los psicólogos sociales comunitarios. *Psykhé (Santiago)*, 13(2), 131-142.
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, (27), 111-118.
- Limonero, J. T., Fernández-Castro, J., Soler-Oritja, J., & Álvarez-Moleiro, M. (2015). Emotional intelligence and recovering from induced negative emotional state. *Frontiers in Psychology*, 6, 816. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00816
- López, L. M., Prado-Gascó, V. J. & Rico, G. M. (2015). Bullying e Inteligencia Emocional en niños. *Calidad de Vida y Salud*, 8(2).
- Mardomingo, M. J. (2005). Trastornos de ansiedad en el adolescente. *Pediatría Integral*, 9(2), 125-134.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (2016). Anxiety and attention to threat: Cognitive mechanisms and treatment with attention bias modification. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 76-108.
- Muñoz, A. M. Á. (2019). Perfil docente, bienestar y competencias emocionales para la mejora, calidad e innovación de la escuela. *Revista Boletín Redipe*, 8(5), 131-144.
- Nerín, N. F., Nieto, M. Á. P., & de Dios Pérez, M. J. (2014). Relación entre los estilos de crianza parental y el desarrollo de ansiedad y conductas disruptivas en niños de 3 a 6 años. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(2), 149-156.

- Organización Mundial de la Salud (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud
- Ortuno-Sierra, J., Garcia-Velasco, L., Inchausti, F., Debbane, M., & Fonseca-Pedrero, E. (2016). New approaches on the study of the psychometric properties of the STAI. *Actas Españolas de Psiquiatria*, 44(3), 83-92.
- Papalia, D. E. (2009). *Desarrollo humano*. Bogotá: McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1999). *A linguagem e o pensamento da criança*. Sao Paulo: Martins Fontes.
- Pineda, S. & Aliño, M. (2002). El concepto de adolescencia. En F. Cruz, S. Pineda, N. Martínez & M. Aliño (Eds.), *Manual de Prácticas Clínicas para la atención integral a la salud en la Adolescencia* (pp. 15-23). Ciudad de la Habana: MINSAP
- Piqueras, J. A., Espinosa-Fernández, L., García-López, L. J., & Beidel, D. C. (2012). Validación del "Inventario de ansiedad y fobia social-forma breve"(SPAI-B) en jóvenes adultos españoles. *Psicología Conductual*, 20(3), 505.
- Salazar, B. C. C. & Choquesillo, R. L. C. (2016). Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en futuros docentes. *Avances en Psicología*, 24(2), 175-192. doi: 10.33539/avpsicol.2016.v24n2.153
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sánchez, M., & Bresó, E. (2018). Inteligencia emocional para frenar el rechazo en las aulas. *Agora de Salud*, 5, 275-282. doi:10.6035/AgoraSalut.2018.5.30
- Sánchez-Gómez, M., & Adelantado-Renau, M. (2019). El termómetro emocional: una herramienta educativa para facilitar la comprensión de emociones. *Publicaciones Didácticas*, 105(4), 301-305.
- Silk, J. S., Siegle, G. J., Whalen, D. J., Ostapenko, L. J., Ladouceur, C. D., & Dahl, R. E. (2009). Pubertal changes in emotional information processing: Pupillary, behavioral, and subjective evidence during emotional word identification. *Development and Psychopathology*, 21(1), 7-26.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235.

- Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24.
- Ugarriza, N., & Pajares, L. (2003). *Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE: NA, en niños y adolescentes*. Perú: Libro amigo.
- Villanueva, L., Prado-Gascó, V., González-Barrón, R., & Montoya, I. (2014). Conciencia emocional, estados de ánimo e indicadores de ajuste individual y social en niños de 8-12 años. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(2), 772-780. doi: 10.6018/analesps.30.2.159261
- Virues Elizondo, R. A. V. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica*, 7, 15.
- Weissberg, R. P., & O'Brien, M. U. (2004). What works in school-based social and emotional learning programs for positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 86-97.