

# La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional

## *Emotional intelligence as a Basis of Emotional Education*

**Pablo Fernández Berrocal**

Universidad de Málaga, España  
berrocal@uma.es

**Rosario Cabello**

Universidad de Granada, España  
rcabello@ugr.es

---

Fecha de recepción: 13 de diciembre de 2019.

Fecha de aceptación: 20 de mayo de 2020.

---

### Resumen

Este artículo presenta la influencia y la relevancia de la inteligencia emocional (IE) como fundamento de la educación emocional en su 30 aniversario. En concreto, se describe el modelo de IE como habilidad de Peter Salovey y John Mayer y se resaltan sus ventajas sobre otros modelos de IE como el de Daniel Goleman para su aplicación a la educación de las emociones en la sociedad y en la escuela. Se expone también la evidencia científica sobre los beneficios de la IE en el ámbito escolar, mostrando su relevancia en la salud y la felicidad, la convivencia escolar o el rendimiento académico de las personas. Finalmente, se presentan los programas de educación emocional RULER e INTEMO/ INTEMO+ diseñados desde el modelo de habilidad de Mayer y Salovey que nos muestran que cuando el alumnado ha recibido una educación en IE adecuada y con programas bien implementados disfruta de una vida sociofamiliar y académica de mayor calidad y bienestar.

**Palabras clave:**

inteligencia emocional,  
educación emocional,  
programas de  
intervención, salud,  
bienestar

## Abstract

*This paper presents the influence and relevance of Emotional Intelligence (EI) as the foundation of emotional education on its 30th anniversary. Specifically, the EI model of Peter Salovey and John Mayer is described as an ability model with its advantages over other EI models such as Daniel Goleman's is highlighted for its applications to the education of emotions in society and at school. The scientific evidence on the benefits of EI in the school environment is also shown, showing its relevance in health and happiness, school life or people's academic performance. Finally, we present the RULER and INTEMO / INTEMO + emotional education programs designed from the Mayer and Salovey's ability model which shows that, when students have received an adequate education in EI and with well-implemented programs, they enjoy better and with greater quality of life and well-being the socio-family relations and academic experiences.*

**Keywords:**

emotional intelligence,  
emotional education,  
programs of intervention,  
health, wellbeing

*Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser*  
Hamlet, William Shakespeare

## Introducción

El gran Carlos Gardel en su famosa canción Volver decía “Que veinte años no es nada”, y quizás treinta años tampoco lo sean, como lo demuestra que el aniversario del concepto de inteligencia emocional (IE) haya llegado de forma tranquila y silenciosa, casi sin darnos cuenta, a sus 30 años. En 1990 los profesores Peter Salovey (Yale University) y John Mayer (University of Hampshire) publicaron el primer artículo científico con el título de “Inteligencia Emocional”, en el que se desarrollaba de forma explícita el concepto (Salovey y Mayer, 1990). No obstante, la IE pasó desapercibida para el mundo durante varios años, y no fue hasta la aparición del libro superventas *Inteligencia Emocional*, escrito por el divulgador Daniel Goleman, que el entusiasmo por la IE floreció (Goleman, 1995). Este entusiasmo ha ido creciendo de forma vertiginosa, apareciendo la IE de manera constante en las noticias y los programas de máxima audiencia de la televisión y formando parte de la cultura de masas de las sociedades avanzadas del siglo XXI.

En estos treinta años la repercusión del libro de Goleman ha sido tan intensa en la sociedad, que la mayoría de las personas com-



prometidas e implicadas con la educación emocional identifican a la IE con la propuesta divulgativa de Goleman, desconociendo, en cambio, la visión más científica de la IE, y a investigadores tan relevantes como Mayer y Salovey. Si analizamos la propuesta de Goleman vemos que va más allá del concepto de IE y abarca otras cualidades personales más globales que, en algunos casos, se confunden con lo que en psicología denominamos “los rasgos de personalidad”. En la literatura especializada los modelos similares al de Goleman son descritos como modelos mixtos (Mayer, Caruso y Salovey, 2016). Estos modelos mixtos definen la IE como una mezcla de habilidades mentales como la conciencia emocional o el autocontrol, con rasgos de personalidad como asertividad, autoestima, independencia y optimismo e, incluso, en algunos de estos modelos se incluyen estados anímicos como la felicidad o habilidades complejas como el liderazgo o el trabajo en equipo. Esta visión tan global, y a la vez tan ambigua e imprecisa, ha generado una ola de confusión e inseguridad en la sociedad, en general, y en los educadores, en particular, sobre qué es y no es la IE y sus beneficios contrastados en nuestra vida profesional y personal.

## El modelo de IE de Mayer y Salovey<sup>1</sup>

En este artículo nos centraremos en el modelo teórico de habilidad de Mayer y Salovey, porque creemos que presenta grandes ventajas sobre los modelos mixtos para su aplicación a la educación de las emociones en la sociedad y en la escuela. En concreto, por cuatro poderosas razones:

1. La claridad y coherencia teórica del modelo formado por un conjunto de capacidades o habilidades mentales independientes de otras dimensiones psicológicas ya existentes, como los rasgos de personalidad.
2. El rigor y la validez científica del conjunto de investigaciones realizadas durante los últimos 30 años, utilizando medidas de evaluación diseñadas específicamente para evaluar las dimensiones del modelo.

---

1 Las referencias a la obra de ambos autores sin fechas en específico se refieren al conjunto que se encuentra en las referencias finales: Brackett, Rivers, Reyes y Salovey (2012); Mayer, Caruso y Salovey (2016); Mayer y Salovey (1997); Salovey y Mayer (1990).

3. La capacidad para predecir resultados en ámbitos aplicados muy heterogéneos y relevantes socialmente.
4. El modelo ofrece una guía clara y precisa para entrenar y mejorar estas capacidades.

Para los científicos sociales Salovey y Mayer, la IE es una inteligencia genuina basada en nuestra capacidad de usar las emociones de forma adaptativa para ajustarnos al medio y solucionar problemas. Desde esta perspectiva teórica, muy conectada con la visión de las emociones de Charles Darwin, la IE consta de cuatro habilidades básicas: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

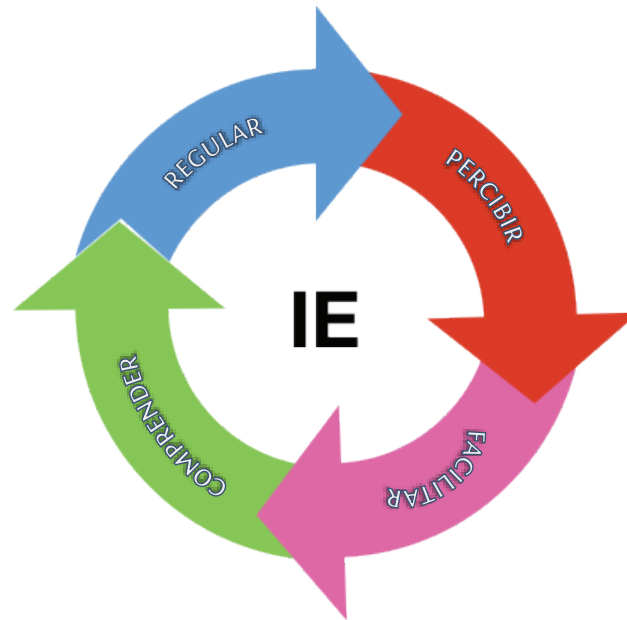
Estas habilidades, como se describe en la figura 1, se relacionan entre sí de forma secuencial (Mayer y Salovey, 1997; Mayer *et al.*, 2016). Salovey y Mayer conciben la IE como un modelo procesual y circular en el que cada una de las habilidades básicas aporta información a la siguiente para continuar el proceso y dar una solución a una demanda o situación concreta.

Por ejemplo, cuando como docente entro en clase, observo y valoro el estado emocional del alumnado (percepción y expresión emocional), esta información emocional me ayudará a llevar a cabo una actividad más congruente con el estado emocional de la clase (facilitación emocional) y, asimismo, puedo entenderla y contextualizarla (comprensión emocional) para, en último lugar, generar una respuesta que ayude a cambiar y modificar el estado emocional de la clase (regulación emocional).

La novedad del planteamiento procesual es que, si bien la regulación emocional recibe la información de las dimensiones anteriores para dar una solución ajustada a la situación dada, la retroalimentación entre habilidades sigue el proceso hacia delante cerrando el círculo. Es decir, la eficacia de nuestra respuesta de regulación emocional, tanto como de los nuevos elementos incluidos en la situación inicial, son evaluados de nuevo por la habilidad para percibir y expresar emociones, cerrando el círculo y generando la retroalimentación necesaria al proceso para que no se detenga y se mantenga en continua evolución si es necesario.



→ **Figura 1.** Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997)



La definición más extensa y detallada de la IE desde el modelo de Mayer y Salovey sería:

La inteligencia emocional implica la habilidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

A continuación, describiremos con más detalle cada una de las cuatro dimensiones incluidas en el modelo de habilidad (Mayer y Salovey, 1997; Mayer *et al.*, 2016).

### Percepción y expresión emocional

Esta primera dimensión considera la capacidad con la que las personas identifican emociones en uno mismo, a través de los correspondientes correlatos fisiológicos, conductuales y cognitivos que éstas provocan. Asimismo, la dimensión incluye la habilidad para identi-

ficar los estados emocionales de otras personas, objetos, colores y diseños por medio de la atención y decodificación de los símbolos verbales, espaciales o auditivos (no verbales). La capacidad para expresar emociones en el lugar y el modo adecuado también forma parte de esta dimensión.

### Facilitación emocional

Cómo las emociones influyen en nuestro pensamiento, en nuestro procesamiento de la información y viceversa son procesos incluidos en esta dimensión. Una vez percibidas las emociones, éstas son capaces de facilitar los niveles más básicos del procesamiento cognitivo, ya que dirigen la atención hacia la información relevante. Además, las emociones representan la información implícita de nuestra experiencia previa, de modo que no es necesario recurrir continuamente al recuerdo explícito de experiencias pasadas para evaluar una nueva situación dada. Es por todo ello que las emociones facilitan la formación de juicios y el análisis de los problemas tanto personales como grupales desde diferentes perspectivas.

### Comprensión emocional

Esta dimensión nos permite comprender y razonar sobre la información emocional, entendiendo la relación existente entre las emociones, el contexto, las transiciones de unas a otras y la simultaneidad de sentimientos. De la misma manera, incluye la capacidad para etiquetar emociones, relacionando significantes y significados emocionales. Esta habilidad nos permite comprender tanto nuestras emociones como las de los demás.

### Regulación emocional

La habilidad para regular emociones es la dimensión más compleja del modelo. En concreto, porque la efectividad de la regulación emocional dependerá en gran medida del éxito de los procesos emocionales anteriores. Una vez llegados a esta fase, para regular el mundo emocional propio y ajeno es necesario estar abierto a los sentimientos tanto agradables como desagradables. Dicha tolerancia permitirá reflexionar acerca de los sentimientos, descartando o utilizando la información que nos proporcionan en función de su utilidad. Además,



la dimensión incluye la habilidad para moderar las emociones desagradables y aumentar las agradables, sin reprimir ni exagerar la información que ellas conllevan, a nivel intrapersonal e interpersonal.

## Los beneficios de educar las emociones

La IE y la educación emocional son aún consideradas en muchos centros educativos un lujo innecesario e, incluso, una pérdida de tiempo que puede dificultar los objetivos académicos clásicos centrados sólo y exclusivamente en los aspectos cognitivos (Bisquerra, 2016; Fernández-Berrocal, 2018).

Este escepticismo desconoce toda la evidencia científica acumulada durante los últimos 30 años sobre cómo la IE se relaciona con aspectos tan relevantes para la vida de las personas como la salud y la felicidad, la convivencia escolar o el rendimiento académico (Fernández-Berrocal, 2018; Mayer *et al.*, 2016). Vamos a resaltar algunos de estos beneficios en el ámbito escolar.

### De la salud a la felicidad

La investigación ha demostrado que las personas emocionalmente inteligentes disfrutan de una mejor salud física y mental; por ejemplo, tienen menos síntomas psicósomáticos, menos ansiedad, estrés y depresión, así como un uso de estrategias de regulación emocional más adaptativas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2016; Martins, Ramalho y Morín, 2010; Megías-Robles, Gutiérrez-Cobo, Gómez-Leal, Cabello, Gross y Fernández-Berrocal, 2019). Diferentes estudios también nos indican que la IE es un factor protector de la ideación suicida y de los intentos de suicidio, lo cual es muy relevante si tenemos en cuenta que el suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años (Domínguez-García y Fernández-Berrocal, 2018). Por otra parte, la investigación nos indica que la IE nos ayuda a gestionar de mejor manera conductas de riesgo como el consumo de drogas legales, como tabaco y alcohol, y de drogas ilegales, como *cannabis* o cocaína (Kun y Demetrovics, 2010). Pero la IE, además de ayudarnos a tener una mejor salud y adaptarnos mejor a las exigencias de nuestra vida cotidiana, nos facilita la búsqueda de emociones positivas mejorando nuestros niveles de bienestar y felicidad personal (Sánchez-Álvarez, Extremera y Fernández-Berrocal, 2015).

## Agresividad y convivencia escolar

Diferentes revisiones y metaanálisis nos muestran que la IE es muy relevante en el alumnado para el desarrollo de conductas empáticas, cívicas y tolerantes hacia sus iguales, dando lugar a unas relaciones entre ellos más satisfactorias y positivas, con una disminución significativa de comportamientos agresivos como el *bullying* y el *ciberbullying* y, por tanto, generando un clima y una convivencia escolar más constructiva y saludable (García-Sancho, Salguero y Fernández-Berrocal, 2014; Gómez-Ortiz, Romera y Ortega-Ruiz, 2017; Gutiérrez-Cobo, Cabello y Fernández-Berrocal, 2017).

## Rendimiento y éxito académico

Un metaanálisis reciente ha demostrado que los estudiantes más inteligentes emocionalmente tienen un mejor rendimiento académico, tanto en la escuela como en la universidad, incluso cuando se controlan variables tan relevantes como su inteligencia y sus rasgos de personalidad (MacCann, Jiang, Brown, Double, Bucich y Minbashian, 2020). ¿Por qué estos estudiantes tienen más éxito académico? Los estudiantes con más IE tienen más éxito académico porque comprenden y regulan mejor las emociones desagradables como la ansiedad, la tristeza o el aburrimiento, muy frecuentes en la vida escolar, y que afectan negativamente a su rendimiento intelectual. Además, estos estudiantes saben gestionar de forma más eficaz el complejo mundo social que les rodea, construyendo mejores relaciones con sus profesores, compañeros y familiares, lo que es muy importante para el éxito académico.

En resumen, podemos decir que ser emocionalmente inteligente es muy adaptativo y tiene grandes ventajas y beneficios para las personas a lo largo de todo el ciclo vital, pero ¿se puede educar y mejorar esta inteligencia? La respuesta es sí, y vamos a mostrar algunas propuestas sobre cómo educar las emociones desde el modelo de habilidad de Mayer y Salovey que han tenido éxito y lo han logrado.





## Programas para educar en emociones desde el modelo de habilidad de Mayer y Salovey

La IE como habilidad se ha trabajado desde diferentes programas que educan las emociones de niños y adolescentes, así como del profesorado, como RULER en Estados Unidos, o INTEMO e INTEMO+ en España (Brackett, Craig, Bailey, Hoffmann y Simmons, 2019; Cabello, Castillo, Rueda, y Fernández-Berrocal, 2016; Nathanson, Rivers, Flynn, y Brackett, 2016; Ruiz-Aranda, Cabello, Salguero, Palomera, Extremera y Fernández-Berrocal, 2013).

El programa RULER, desarrollado por el profesor Marc Brackett,<sup>2</sup> es uno de los programas más prestigiosos y efectivos y se está aplicando en más de 2000 escuelas de Estados Unidos, así como en otras partes del mundo (México, Australia, Gran Bretaña). El acrónimo RULER (*Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, and Regulating*) hace referencia, siguiendo el modelo de Salovey y Mayer, a cinco habilidades emocionales relevantes: reconocimiento, comprensión, etiquetado, expresión y regulación de las emociones. El programa RULER tiene como objetivo mejorar el bienestar personal, los procesos y estrategias de aprendizaje en la enseñanza y el liderazgo educativo, el rendimiento académico, así como el clima emocional del aula. Este programa está enfocado en el desarrollo de la IE tanto en niños y niñas como en adultos, implicando a toda la comunidad educativa. Es decir, va dirigido a todas aquellas personas que forman parte de la comunidad educativa.

En España, desde el Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga<sup>3</sup> hemos desarrollado los programas INTEMO e INTEMO+ para mejorar la IE de la población adolescente. Estos dos programas son intervenciones universales, resultado de estudios cuasiexperimentales longitudinales a través de los que se ha demostrado su eficacia. La implementación tanto del INTEMO como del INTEMO+ ha demostrado tener un impacto positivo con estudiantes adolescentes españoles de entre 11 y 17 años. En concreto, los adolescentes que disfrutaron del programa INTEMO e INTEMO+, a diferencia de los que no lo hicieron, desarrollaron un mayor ajuste psicológico: menores

<sup>2</sup> Véase [ei.yale.edu](http://ei.yale.edu)

<sup>3</sup> Véase <http://emotional.intelligence.uma.es>

niveles de depresión, ansiedad y afectividad negativa, menor atipicidad, *locus* de control externo, somatización, estrés social y mayor autoestima (Ruiz-Aranda, Castillo, Salguero, Cabello, Fernández-Berrocal, y Balluerka, 2012).

En relación con problemas externalizantes, también encontramos un impacto positivo del programa sobre los adolescentes que pasaron por él, mostrando éstos menor hostilidad y conductas agresivas, así como mayor conducta prosocial y empatía en comparación con aquellos adolescentes que no fueron entrenados en el INTEMO e INTEMO+ (Castillo-Gualda, Cabello, Herrero, Rodríguez-Carvajal, y Fernández-Berrocal, 2018; Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal y Balluerka, 2013).

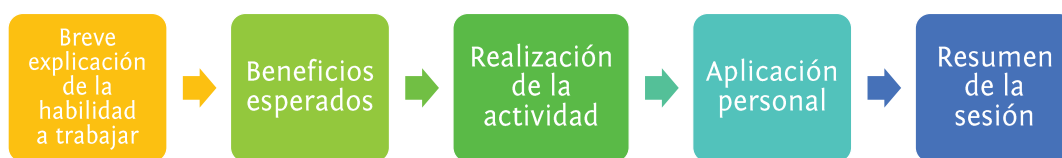
Los programas INTEMO e INTEMO+ están estructurados de modo muy similar y se basan en el modelo teórico de IE como habilidad de Mayer y Salovey (1997). Constan de 12 sesiones distribuidas en cuatro fases, que corresponden a las cuatro ramas del modelo teórico de Mayer y Salovey (1997): percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional. Además, el programa INTEMO+ incluye dos sesiones más de carácter transversal. En concreto, la elaboración de un “Periódico emocional” y un “Guion de cine”, que tratan de ejercitar la mayor parte de las habilidades de IE en su conjunto (ver figura 2).

→ **Figura 2.** Estructura del programa de mejora de la inteligencia emocional INTEMO+



En resumen, las actividades propuestas contienen ejercicios para realizarse en horario de clase y ejercicios de refuerzo propuestos para trabajar los contenidos curriculares del curso o para utilizar en otros contextos como el familiar. Cada sesión tiene una duración de 55 minutos y se especifica la duración concreta de cada actividad. Para mayor claridad, y a modo de ejemplo, en la figura 3 presentamos la estructura general que siguen todas las sesiones propuestas.

→ **Figura 3.** Estructura general de todas las sesiones de INTEMO e INTEMO+



Estos programas se presentan como un conjunto de actividades que, llevadas a cabo en un tiempo determinado y siguiendo un sencillo protocolo, supone beneficios a corto y a medio plazo en relación con la salud mental y la prevención de conductas disruptivas de los adolescentes. Múltiples centros educativos de nuestro país y de otros como Chile, México, Uruguay, Argentina, Portugal o Italia han experimentado estos beneficios.

No obstante, el hecho de que estos programas de educación emocional hayan funcionado bien y generen buenos resultados no es suficiente para asegurar su éxito en futuras aplicaciones. Esto es, los programas deben mostrar su eficacia científicamente y tener una coherencia teórica, pero además deben implementarse atendiendo a una serie de factores identificados por la investigación como relevantes para su adecuada aplicación (Durlak, 2016). Un metaanálisis sobre 200 programas SEL (*Social and Emotional Learning*) compara programas bien implementados *versus* programas con problemas en la implementación y concluye que los mejores resultados pertenecen a los primeros (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger, 2011).

Cabe destacar que uno de los aspectos más importantes de cara a la adecuada implementación de programas de educación emocional es la formación de los docentes en torno a los conceptos relacionados con la IE. No debemos olvidar que los agentes principalmente implicados en la educación emocional en las escuelas son los docentes y que, sin ellos formados adecuadamente, no podemos educar

en emociones a las futuras generaciones. En este sentido, los programas INTEMO e INTEMO+ han sido adaptados para adultos con el objetivo de formar al profesorado en IE, desarrollando así tanto sus habilidades emocionales, como sus recursos para la aplicación de ambos programas en sus escuelas.

En concreto, el programa de IE para la formación de los docentes tiene una estructura que, ajustándose al modelo de Mayer y Salovey, se apoya en los programas INTEMO e INTEMO+. Más específicamente, atendiendo a los factores identificados como relevantes para una adecuada aplicación, nuestro diseño de formación para los docentes está estructurado en tres niveles distintos de entrenamiento:

**Nivel 1.** En este nivel se educan las habilidades emocionales de los docentes a través de una formación intensiva de 30 horas. En la figura 4 se detalla la distribución de horas de trabajo para la formación del nivel 1, ajustado a 30 horas.

**Nivel 2.** A través de este segundo nivel se sigue trabajando la IE propia, pero mediante el aprendizaje de la aplicación de los programas INTEMO e INTEMO+.

**Nivel 3.** En este entrenamiento se profundiza tanto en la aplicación de los programas de IE, como en las propias habilidades emocionales de los docentes. Esta última formación, de carácter avanzado, está dirigida fundamentalmente a aquellos docentes que de algún modo están relacionados y comprometidos con la ejecución del programa a medio-largo plazo en un centro escolar.

➔ **Figura 4.** Programa de IE para docentes: distribución de horas para el nivel 1 de formación



En resumen, la puesta en práctica de los programas INTEMO e INTEMO+ de educación emocional ha generado efectos muy positivos de tipo cuantitativo recogidos en publicaciones científicas de alto impacto y visibilidad, pero también ha producido resultados cualitativos de gran relevancia. Por ejemplo, el grado de satisfacción tanto del alumnado como de los docentes ha sido muy elevado. Según los testimonios, participar en este programa les ha permitido crecer tanto a nivel personal como profesional, permitiéndoles entre otras cosas “generar sentimiento de grupo en el aula”.

## Conclusiones

“Que treinta años no es nada”, versionando a Gardel, quizás sea verdad, pero en el ámbito de la IE los progresos logrados durante estas tres décadas han sido muy relevantes y han hecho grandes aportaciones a la educación emocional, como se ha detallado en este artículo.

No obstante, como hemos resaltado, si queremos avanzar en el desarrollo de la IE y de la educación emocional tenemos que apostar por hacerlo desde el rigor científico para llevar a la escuela y la sociedad estos conocimientos con criterios basados, no sólo en la intuición, sino también en la evidencia.

Esto nos ayudará a eliminar la confusión existente acerca de lo que es (o no) la IE, identificándola de forma adecuada, para así no confundirla con otros conceptos relacionados pero independientes, pensando que todos aquellos aspectos no cognitivos que son relevantes para la educación de las personas forman parte de la IE.

En otro sentido, diferentes revisiones y metaanálisis nos han demostrado que la IE tiene grandes beneficios en el ámbito escolar, que van desde disfrutar de una mejor salud y bienestar personal, a unas relaciones sociales más constructivas y positivas, pasando por un mejor rendimiento y éxito académicos. Asimismo, similares beneficios se han comprobado tras la aplicación de programas SEL, mostrando que el alumnado que ha recibido una educación en IE adecuada y con programas bien implementados como RULER o INTEMO e INTEMO+ disfrutan de una vida sociofamiliar y académica de mayor bienestar (Brackett *et al.*, 2019; Cabello *et al.*, 2016; Durlak *et al.*, 2011).

En conclusión, todo este trabajo, fruto del rigor científico, será el que marque el camino que debemos recorrer en las próximas décadas y que posibilitará que, en un futuro, el acercamiento que

la educación está experimentando hacia la educación emocional no sea “un sueño de una época” o el fruto de una moda transitoria de algunos, sino una inmersión comprometida de la comunidad educativa y la sociedad con el reto fascinante de desarrollar estas habilidades emocionales. Un futuro que debe comenzar ya para comprender que la educación emocional no es un “lujo”, sino una herramienta imprescindible para adaptarnos a los grandes cambios e incertidumbres del siglo XXI y mejorar el bienestar y la calidad de nuestra vida personal y profesional.

### Agradecimientos

Esta investigación fue financiada en parte por los proyectos PSI2017-84170-R del Ministerio de Economía, Industria y Competitividad (España) y SEJ-07325 de la Consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo de la Junta de Andalucía.

### Referencias

- Bar-On, R. (1997). *BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canadá: Multi-health Systems.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., y Simmons, D. N. (2019). RULER: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. *Educational Psychologist*, (54), 144-161.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., y Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER Feeling Words Curriculum. *Learning and Individual Differences*, (22), 218-224.
- Cabello, R., Castillo, R., Rueda, P., y Fernández-Berrocal, P. (2016). *Programa INTEMO+. Mejorar la inteligencia Emocional de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Castillo-Gualda, R., Cabello, R., Herrero, M., Rodríguez-Carvajal, R., y Fernández-Berrocal, P. (2018). A Three-year Emotional Intelligence Intervention to Reduce Adolescent Aggression: The Mediating Role of Unpleasant Affectivity. *Journal of Research on Adolescence*, 28(1), 186-198.
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., y Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 883-892.



- Domínguez-García, E., y Fernández-Berrocal, P. (2018). The Association Between Emotional Intelligence and Suicidal Behavior: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, (9), 2380.
- Durlak, J.A. (2016). Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings. *Cambridge Journal of Education*, (46), 333-345.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. y Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, (82), 405-432.
- Fernández-Berrocal, P. (2018). *Inteligencia Emocional. Aprender a gestionar las emociones*. Madrid: El País.
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, (8), 311-315.
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., y Fernández-Berrocal, P. (2014). Relationship between emotional intelligence and aggression: a systematic review. *Aggressive and Violent Behavior*, (19), 584-591.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., y Ortega-Ruiz, R. (2017). La competencia para gestionar las emociones y la vida social y su relación con el fenómeno del acoso y la convivencia escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (88), 27-38.
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Cabello, R. y Fernández-Berrocal, P. (2017). Inteligencia emocional, control cognitivo y el estatus socioeconómico de los padres como factores protectores de la conducta agresiva en la niñez y la adolescencia. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (88), 39-52.
- Kun, B., y Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: a systematic review. *Substance Use & Misuse*, 45(7-8), 1131-1160.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., y Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion Review*, (8), 290-300.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En D. J. Sluyter (ed.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). Nueva York: Basic Books.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., y Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150.
- Martins, A., Ramalho, N., y Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554-564.

- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M.J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J.J y Fernández-Berrocal, P. (2019). Emotionally Intelligent People Reappraise Rather Than Suppress Their Emotions: The Moderating Effect of Gender and Age. *PloS One*, 14(8), e0220688.
- Nathanson, L., Rivers, S. E., Flynn, L. M., y Brackett, M. A. (2016). Creating emotionally intelligent schools with RULER. *Emotion Review*, 8(4), 305-310.
- Ruiz-Aranda, D., Cabello, R., Salguero-Noguera, J. M., Palomera, R., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2013). *Programa Intemo. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Salguero, J. M., Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., y Balluerka, N. (2012). Short-and midterm effects of emotional intelligence training on adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 462-467.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2015). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: a meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, (11), 276-285.

