

III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2011.

La relación entre inteligencia emocional y salud mental.

Ahumada, Francisca.

Cita:

Ahumada, Francisca (2011). *La relación entre inteligencia emocional y salud mental. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-052/275>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRwr/urR>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD MENTAL

Ahumada, Francisca
Universidad Católica Argentina

RESUMEN

La inteligencia emocional ha generado un amplio interés tanto en la comunidad científica como en el público en general. En el presente trabajo se examinaron los hallazgos acerca la relación entre el concepto de Inteligencia Emocional y las condiciones de salud mental en la población adulta. En primer lugar, se indagó la concepción del constructo de inteligencia emocional según el modelo de habilidad y el modelo mixto, y la actual polémica acerca de su concepción. En cuanto a la relación entre IE y salud mental, se indagó las distintas posturas acerca de la correlación entre estos conceptos. Por un lado se analizaron los hallazgos que demuestran una correlación positiva, y por el otro aquellos que demuestran una correlación negativa. Asimismo, se examinó si existen o no diferencias en los resultados de esta relación entre IE y salud mental en función del género. A partir de los hallazgos analizados se puede apreciar las diferentes posturas acerca del constructo de Inteligencia Emocional, su relación con las condiciones de salud mental y la disparidad en cuanto de los hallazgos en función del género. El creciente interés y la actual polémica reflejan la necesidad e importancia de seguir investigando esta temática.

Palabras clave

Inteligencia emocional Salud mental

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND MENTAL HEALTH

Emotional intelligence has generated broad interest in both the scientific community and the general public. In the present study was examined the findings about the relationship between the concept of emotional intelligence and mental health conditions among adults. First, it was investigated the concept of emotional intelligence according to the mixed model and the mental ability model, and the current controversy between these models. As for the relationship between EI and mental health, were investigated the different positions about the correlation between these concepts. On one hand, it was analyzed the findings that show a positive correlation, on the other those who show a negative correlation. Also it was examined whether there are differences in the results of this relationship between EI and mental health in terms of gender. Based on the findings discussed, there are reflected the different views of the construct of emotional intelligence, its relationship with mental health conditions and the disparity in findings by

gender. The growing interest and the current controversy reflect the need and importance to further investigate this issue.

Key words

Emotional intelligence Mental health

Delimitación del objeto de estudio

El concepto de Inteligencia Emocional fue definido por primera vez en 1990 por Mayer y Salovey. Estos autores definieron la inteligencia emocional como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios” (Mayer y Salovey, 1997, p.10). Posteriormente, Mayer y Salovey (1997) reformularon la definición de IE como “la habilidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la habilidad de acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad de comprensión emocional y conocimiento emocional; y la habilidad de regular emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional” (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

En cuanto a la salud mental, la OMS alude que no se trata solamente de la ausencia de trastornos mentales. De esta manera, la define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Asimismo, según la OMS, la salud mental incluye conceptos como bienestar subjetivo, autonomía, reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente (OMS, 2007; OMS, 2009).

En cuanto al concepto de bienestar psicológico, según el modelo multidimensional de Ryff, cuenta con 6 dimensiones: auto-aceptación, dominio del ambiente, sentimiento de realización de la vida, compromiso vital, autonomía y vínculos. Asimismo, ha sido relacionado con diversas variables como la personalidad, calidad de las interacciones sociales, relaciones familiares positivas, autoconcepto o autoestima, síntomas clínicos, ansiedad, satisfacción vital y estrés (Ryff, 1989 citado en González Barrón, Montoya Castilla, Casullo y Bernavéu Verdú, 2002).

Modelos de Inteligencia Emocional: Modelo de habilidad y modelo mixto

Actualmente, pueden distinguirse principalmente dos grandes modelos de Inteligencia Emocional: el modelo de habilidades y el modelo mixto (Martínez, Piqueras y Ramos Linares, 2010).

El modelo de habilidades está basado en el concepto de IE propuesto por Mayer y Salovey, que consideran la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades cognitivas referentes a las emociones. Este modelo hace referencia por un lado, al procesamiento de información emocional y por otro lado su aplicación al pensamiento. De este modo, se concibe a la IE como el conjunto de competencias o habilidades que permiten el uso adaptativo de las emociones y la utilización de las emociones para mejorar los procesos cognitivos (Martínez González, Piqueras y Ramos Linares, 2010; Sánchez, Montañés, Latorre y Fernández-Berrocal, 2006). El modelo de habilidades está constituido por cuatro competencias principales de la IE: la habilidad para percibir las emociones propias y de los demás, la habilidad para utilizar las emociones con el fin de facilitar la toma de decisiones, la habilidad para conocer las emociones y la habilidad para regular las emociones propias y de los demás (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004 a; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003). Dado que según este modelo la IE representa un sistema de inteligencia enfocado en el proceso de la información emocional, la IE debe ser considerada y medida como un tipo de inteligencia, donde interactúan la cognición y emoción (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006b; Caruso, Mayer y Salovey, 2002).

El modelo mixto considera la IE como un rasgo, similar a las características de personalidad. Este modelo teórico considera la IE como la combinación de dimensiones de personalidad con habilidades emocionales. Se centra en los rasgos de comportamiento estables y variables de personalidad como empatía, asertividad, optimismo, impulsividad, extroversión, motivación entre otros. Petrides y Furnham (2006) consideran la IE como rasgo de orden inferior de la personalidad, así según estos autores la IE rasgo constituye una constelación de auto percepciones y disposiciones emocionales (evaluadas a través de auto-informes (Petrides y Furnham, 2006; Martínez González, Piqueras y Ramos Linares, 2010; Sánchez, Montañés, Latorre y Fernández-Berrocal, 2006; Caruso, Mayer y Salovey, 2002).

Según el modelo mixto, la Inteligencia Emocional se mide mediante cuestionarios de auto-informes que evalúan la conducta típica autoevaluada. En este modelo se evalúan tres dimensiones de la IE: Atención emocional (la atención prestada a nuestros propios estados emocionales), Claridad Emocional (la comprensión de nuestros estados emocionales) y Reparación o Regulación emocional (la habilidad para regular nuestros estados emocionales) (Martínez González, Piqueras y Ramos Linares, 2010; Sánchez, Montañés, Latorre y Fernández-Berrocal, 2006; Caruso, Mayer y Salovey, 2002).

Polémica entre los modelos

En la actualidad, existe una importante polémica acerca

de la concepción teórica de la Inteligencia Emocional y sus medidas de evaluación. Uno de los aspectos más controvertidos en torno al concepto de Inteligencia Emocional radica en la naturaleza teórica planteada por ambos modelos. La mayoría de los artículos publicados sobre esta temática se ajustan al marco teórico propuesto por Mayer y Salovey. Sin embargo, la mayoría de estos estudios utilizaron medidas de auto-informes, los cuales son más adecuados para medir rasgos de personalidad y nivel de autoeficiencia emocional, más que habilidades cognitivas implicadas en el procesamiento de la información. Los trabajos realizados mediante auto-informes, hacen referencia a las percepciones que tienen las personas sobre sus propias habilidades emocionales más que a niveles reales de la Inteligencia Emocional. Por lo que sería más correcto denominarla Inteligencia Emocional Percibida para diferenciarlo de las pruebas de habilidad. Dado, que en la mayoría de los trabajos se utilizaron tanto auto-informes como medidas de habilidad independientemente del modelo teórico en el que se basaban, se asumió que se estaba midiendo el mismo constructo. Esto generó polémica en la delimitación y definición del concepto de IE (Pena y Repetto, 2008; Martínez González, Piqueras y Ramos Linares, 2010; Sánchez, Montañés, Latorre y Fernández-Berrocal, 2006; Extremera y Fernández-Berrocal 2004 b; Caruso, Mayer y Salovey, 2002).

La polémica entre ambos modelos plantea la cuestión de si estos modelos proponen constructos diferentes o bien complementarios. Algunos autores sostienen que se trata de constructos diferentes (Pérez, Petrides y Furnham, en prensa; Petrides y Furnham, 2006). A su vez, Fernández-Berrocal y Extremera (2006) afirman que si bien existen diferentes clasificaciones del constructo, éstas pueden ser complementarias (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006b). Igualmente, Fernández-Berrocal y Ramos Díaz (2001) distinguen que si bien existe una relación entre la IE y los rasgos de personalidad, la IE no debe ser entendida como un rasgo de personalidad, sino como una habilidad emocional (Fernández-Berrocal y Ramos Díaz, 2001 a).

Resulta fundamental diferenciar entre los métodos de evaluación propuestos por ambos modelos. Investigaciones actuales proponen que, a fin de obtener resultados objetivos y válidos en los estudios sobre Inteligencia Emocional, se debe evaluar cada constructo acorde a su modelo teórico. Así, los modelos de habilidad solo deberían utilizar instrumentos de medida que evalúen habilidades cognitivas, mientras que los trabajos basados en los modelos mixtos deberían utilizar auto-informes para evaluar rasgos de personalidad. Por lo tanto, resulta fundamental, aclarar que la IE entendida como un rasgo de personalidad o como una habilidad cognitiva son dos constructos distintos, y por lo tanto precisan de medidas de evaluación distintas (Pérez, Petrides, Furnham; Pena y Repetto, 2008, Extremera y Fernández-Berrocal, 2004 a; Ciarrochi, Deane, Anderson, 2002; Fernández-Berrocal y Ramos Díaz, 2001 a).

En fin, la existencia de múltiples medidas de evaluación,

tanto de auto-informes como de medidas de habilidades, genera una problemática, dado que convierte las investigaciones y comparaciones simples en complejas. Sin embargo, las medidas de IE han avanzado y mejorado notablemente estos últimos años. Fernández-Berrocal y Extremera (2006) plantean que la existencia de múltiples aproximaciones teóricas acerca del concepto de IE y de sus medidas de evaluación, no debe ser considerado como un signo de debilidad sino de progreso y maduración científica (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006 b; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004 b; Grewal y Salovey, 2006).

Inteligencia Emocional y Salud mental

Se investigó las distintas posturas acerca de la correlación entre Inteligencia Emocional y salud mental. Por un lado, se investigaron aquellos hallazgos que demuestran una correlación positiva entre IE y salud mental, y por el otro lado, los que demuestran una correlación negativa.

Estudios han demostrado que existe una relación significativa y positiva entre Inteligencia Emocional y salud mental. Los resultados de dichos estudios indican que niveles elevados de inteligencia emocional se relacionan significativamente con bienestar emocional y salud mental, es decir que a mayor inteligencia emocional, mayor salud mental. Asimismo, niveles bajos de inteligencia emocional se relacionan con ciertos problemas emocionales, mayor ansiedad, depresión y estrés, problemas de personalidad y tendencia a conductas adictivas. Por lo tanto, según estos estudios las personas emocionalmente inteligentes, tendrán una mejor salud mental. Incluso, estudios afirman que se puede considerar a la IE como un factor protector frente a la aparición de trastornos psicológicos, como la ansiedad o depresión, dado que disminuye la vulnerabilidad al estrés y evita la aparición de estos trastornos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003; Martínez González, Piqueras y Ramos, 2010; Sánchez, Montañés, Latorre y Fernández-Berrocal, 2006; Gupta y Kumar, 2010; Ciarrochi, Deane y Anderson, 2002; Choubey, Singh y Pandey, 2009; Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Extremera y Ramos, 2005; Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006).

Igualmente, estudios han comprobado que existe una correlación positiva entre Inteligencia Emocional y bienestar emocional y psicológico. Los resultados demuestran que, cuanto mayor inteligencia emocional, mayor bienestar psicológico posee una persona. Asimismo, las personas con desajuste emocional presentan altos niveles de Atención emocional y bajos o moderados de Claridad y Reparación emocional (Fernández-Berrocal y Extremera, 2003; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004 a; Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003; Choubey, Singh y Pandey, 2009; Furnham y Petrides, 2003; Fernández-Berrocal y Ramos Díaz, 2001; Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003).

En cuanto a las dimensiones de Atención, Claridad y Reparación, se ha demostrado que mejores resultados de salud mental se correlacionan positivamente con las subescalas de Reparación y Claridad emocional y negativamente con la subescala de Atención emocional. Igualmente, se ha demostrado que niveles altos de Claridad y Reparación Emocional y moderados o bajos niveles de Atención emocional se relacionan con menor sintomatología ansiosa y depresiva y un mejor estado de salud física, social y mental. De esta manera, las personas con mayores niveles de Claridad y Reparación emocional, tienden a informar menor ansiedad y depresión, así como mejor salud mental. Por otro lado, las personas con desajuste emocional presentan alta atención a sus emociones y baja claridad y reparación emocional. Por lo tanto, varios autores coinciden en afirmar que las personas emocionalmente inteligentes se caracterizan por tener altos niveles de Claridad y Reparación emocional y niveles bajos o moderados de Atención emocional para un adecuado bienestar social y psicológico (Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006, Martínez, Piqueras y Ramos Linares, 2010; Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Extremera y Ramos, 2005; Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Fernández-Berrocal, Extremera, Alcaide y Pizarro, 2006; Sánchez, Montañés, Latorre y Fernández-Berrocal, 2006).

A pesar de que la mayoría de los hallazgos demuestran que cuanto mayor inteligencia emocional posea una persona, mejor salud mental tendrá, algunas investigaciones afirman que bajo ciertas circunstancias altos niveles de Inteligencia Emocional puede ser perjudicial para la salud. La inteligencia emocional puede ser útil para reducir el estrés, pero solo en algunos individuos. Asimismo, se ha comprobado que no todos los aspectos de la inteligencia emocional resultan beneficiosos, dado que las personas con altos niveles de Percepción de Inteligencia Emocional tienden a ser más vulnerables a los efectos adversos del estrés. Se ha demostrado que las personas menos perceptivas emocionalmente no se ven a sí mismas deprimidas, desesperanzadas ni tienen ideación suicida (Ciarrochi, Deane y Anderson, 2002; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004a). Respecto a la Atención emocional, si bien, permite identificar y rastrear el proceso de los estados emocionales, estudios han comprobado que no siempre resulta adaptativo para todas las personas. Se ha demostrado que puntajes elevados en este indicador se relacionan significativamente con mayor sintomatología depresiva y ansiosa, así como. Este efecto perjudicial se basa en que la excesiva atención emocional, sin una adecuada Claridad y Reparación emocional, tiende a iniciar un ciclo rumiativo (proceso reflexivo) que, en lugar de aliviar, tiende a mantener el estado de ánimo negativo y en consecuencia perjudicar el bienestar emocional. De esta manera, una persona emocionalmente atenta sin una adecuada Claridad emocional, presta demasiada atención a sus emociones y a sus estados de ánimo, sin contar con la capacidad suficiente para comprender las

causas, motivos y consecuencias de las mismas, y en consecuencia poseen un peor ajuste emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Extremera y Ramos, 2005; Fernández-Berrocal, Alcaide, Extremera y Pizarro, 2006; Extremera y Fernández-Berrocal, 2002; Martínez González, Piqueras y Ramos, 2010).

Igualmente, Ciarrochi, Deane y Anderson (2002) sostienen que las personas más perceptivas emocionalmente se ven más intensamente afectados por el estrés y muestran mayores niveles de depresión, desesperanza e ideación suicida (Ciarrochi, Deane, Anderson, 2002). Asimismo, se reveló que las personas inestables emocionalmente tienden a atender excesivamente a sus estados de ánimo y presentan dificultades en comprender y regular sus estados de ánimo negativos. Se demostró que a mayor inestabilidad emocional, las personas se perciben menos capaces de comprender y regular sus estados de ánimo (Jiménez y López-Zafra, 2008).

A pesar de los hallazgos que sostienen una correlación negativa entre IE y salud mental, las evidencias empíricas en general, favorecen que altos niveles de inteligencia emocional se relacionen con mejor salud mental. Resulta interesante destacar que la IE medida como rasgo se asocia más intensamente con la salud mental que la IE medida como habilidad (Choubey, Singh y Pandey, 2009).

IE y salud mental en función del género

En cuanto a las diferencias de género, se examinó la relación de la IE y salud mental en función del género, con el fin de determinar si existe diferencia o no en los hallazgos de dicha relación.

Los resultados de los estudios analizados han sido muy dispares. Varias investigaciones han demostrado que existen diferencias en los resultados respecto la relación de inteligencia emocional y salud mental en función del género (Gupta y Kumar, 2010; Fernández-Berrocal y Extremera, 2003; Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Extremera y Ramos, 2005; Sánchez Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre Postigo, 2008; Petrides y Furnham, 2000). Mientras que en otras, no se hallaron diferencias significativas en inteligencia emocional en función del género (Extremera, Durán y Rey, 2007). Por otro lado, dentro de los trabajos que hallaron diferencias de género, algunos sostienen que las mujeres se perciben más capaces de dirigir y manejar las emociones tanto propias como la de los demás (Sánchez Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008; Fernández-Berrocal y Extremera, 2003); mientras que contrariamente a esto otros estudios sostienen que los hombres se auto-perciben más inteligentes emocionalmente que las mujeres (Petrides y Furnham, 2000).

Petrides y Furnham (2000) junto con otros autores afirmaron que el género es un importante predictor del nivel de IEA (Inteligencia Emocional Autopercebida). Resultados revelaron que los hombres tienden a autoinformar una IE superior a la que ejecutan posteriormente, mientras las mujeres informan lo inverso. Las muje-

res tienden a informar una menor IE a la que demuestran posteriormente en las pruebas de ejecución. Por lo tanto, las mujeres tenderían a subestimarse en cuanto sus competencias emocionales, mientras que los hombres tenderían a sobrevalorarse en relación a sus propias competencias emocionales (Petrides y Furnham, 2000; Sánchez Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés, Rodríguez, Latorre, 2008; Fernández-Berrocal y Extremera, 2003; Jiménez y López-Zafra 2008).

Respecto a los estudios realizados con pruebas de ejecución (como el MEIS y MSCEIT) se han constatado diferencias significativas en cuanto a la inteligencia emocional en función del género. En general, los resultados de estos estudios muestran cierta predominancia de las mujeres frente a los hombres en referencia a la inteligencia emocional (Sánchez Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008; Fernández-Berrocal y Extremera, 2003). Igualmente, Fernández-Berrocal y Ramos Díaz (2001) manifestaron que está comprobado que las mujeres obtienen mayores puntuaciones de inteligencia emocional que los hombres (Fernández-Berrocal y Ramos Díaz, 2001 b).

Respecto a los hombres, estudios sostienen que los hombres presentan mayores puntuaciones de IE que las mujeres (Gupta y Kumar, 2010; Extremera, Durán y Rey, 2007; Jiménez y López-Zafra, 2008). Gupta y Kumar (2010) hallaron que la variable sexo es un factor diferenciador en relación a la salud mental e inteligencia emocional. En base a los resultados obtenidos, afirmaron que los hombres informaban un mayor puntaje respecto a la salud mental, inteligencia emocional y autoeficacia. Asimismo, hallaron que los hombres eran más capaces de regular sus emociones que las mujeres. Sin embargo, en algunas áreas las mujeres resultaron ser más habilidosas en cuanto al manejo de sus propias emociones y las emociones de los demás (Gupta y Kumar, 2010).

A lo largo de esta última década, el interés por el estudio de la Inteligencia Emocional ha aumentado notablemente. A pesar de que muchos autores publicaron aproximaciones al concepto de lo más diversas, en la actualidad, existe suficiente base teórica y se han desarrollado las herramientas necesarias a fin de examinar de manera fiable la relación de Inteligencia Emocional con otras variables relevantes (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004 a). Fernández-Berrocal y Extremera (2006) plantean que la existencia de múltiples aproximaciones teóricas acerca del concepto de IE y de sus medidas de evaluación, no debe ser considerado como un signo de debilidad sino de progreso y maduración científica (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006b).

BIBLIOGRAFÍA

- Bermúdez, M.P., Álvarez, I.T., Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, Bogotá (Colombia) 2, 1, 27-32.
- Caruso, D.R., Mayer, J.D y Salovey, P. (2002). Relation of an Ability Measure of Emotional Intelligence to Personality. *Journal of Personality Assessment* 79, 2, 306-320.
- Choubey, A. K., Singh, S.K. y Pandey, R. (2009). Role of Emotional Intelligence in Stress and Health. *Indian Journal Social Science Researchers*, 6, 1, 122-134.
- Ciarrochi, J., Deane, F.P., Anderson, S. (2002). Emotional Intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences* 32, 197-209.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life of middle-aged women. *Psychological Reports*, 91, 47-59.
- Extremera N. y Fernández-Berrocal (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6, 2, 1-17.
- Extremera, N y Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidades en el ámbito de la inteligencia emocional. *Boletín de Psicología*, 80, 59-77.
- Extremera, N. y 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, N., Durán, A. y Rey, L. (2007) Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42, 1069-1079.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2001). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Editorial Kairós. Capítulo 1, 17-34. a
- Fernández Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2001). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Ed. Kairós. Capítulo 8, 147-161. b
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos-Díaz, N. (2003). Inteligencia emocional y depresión. *Encuentros en Psicología Social*, 1, 251-254.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2003). ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional? *Encuentros en Psicología Social*, 1, 255-259.
- Fernández-Berrocal, P. Y Extremera, N. (2006) Special issue on emotional intelligence: an overview. *Psicothema*, 18, 1-6. (a)
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7-12. (b)
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N. y Pizarro, D. (2006). The Role of Emotional Intelligence in Anxiety and Depression among Adolescents. *Individual Differences Research*, 4, 1, 16-27.
- Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Extremera, N. y Ramos, N. (2005). Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *Revue Internationale de Psychologie Sociale* 18, 1, 91-107.
- Furnham, A. y Petrides, K.V. (2003) Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality*, 31, 8, 815-824.
- González Barrón, R., Montoya Castilla I., Casullo M.M., Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema* 14, 2, 363-368.
- Grewal, D. y Salovey, P. (2006). Inteligencia Emocional. *Mente y cerebro*, 16, 10-20.
- Gupta, G. y Kumar, S. (2010). Mental Health in relation to Emotional Intelligence and Self Efficacy among College Students. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 36, 1, 61-67.
- Jiménez, M.I y López-Zafra, E. (2008). El autoconcepto emocional como factor de riesgo emocional en estudiantes universitarios. *Boletín de Psicología*, 93, 21-39.
- Martínez González, A. E., Piqueras, J.A. y Ramos Linares, V. (2010). Emotional Intelligence in physical and mental health. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8, 2, 861-890.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional development and emotional intelligence: Educational Implications*, 1, 3-21. New York: Basic Books.
- Organización Mundial de la Salud (2007). ¿Qué es la salud mental? Recuperado el día 7 de Mayo de 2011 del sitio Web de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/features/qa/62/es/index.html>.
- Organización Mundial de la Salud (2009). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado el día 7 de Mayo de 2011 del sitio Web de Organización Mundial de la salud: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Pena, M. y Repetto, E. (2008). The state of research on Emotional Intelligence in SPain. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 15, 6, 2, 400-420.
- Pérez, J.C, Petrides, K.V. y Furnham, A. (en prensa)
- Petrides, K.V. y Furnham, A. (2000). Gender Differences in Measured and Self-Estimated Trait Emotional Intelligence. *Sex Roles*, 42, 5/6, 449- 461.
- Petrides, K.V. y Furnham, A. (2006). The Role of Trait Emotional Intelligence in a Gender-Specific Model of Organizational Variables. *Journal of Applied Social Psychology* 36, 2, 552-569.
- Sánchez, M.T., Montañés, J., Latorre, J.M., Fernández-Berrocal, P. (2006). Análisis de las relaciones entre la inteligencia emocional percibida y la salud mental en la pareja. *Ansiedad y Estrés*, 12, 2-3, 343-353.
- Sánchez Núñez, M.T, Fernández-Berrocal, P., Montañés Rodríguez, J., Latorre Postigo, J.M (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15, 6 2, .455-474.