.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TESIS DE GRADO

Relación de la inteligencia emocional, habilidades sociales y los niveles de ansiedad

Estudio de revisión sistemática cuantitativa de investigaciones previas.

DEYANEIRA ALEXANDRA BRITO MORA

BRAYAN ALEXANDER RODRÍGUEZ NARANJO

DIRECTOR:

Dr. CARLOS RAMOS GALARZA

QUITO, 2023

DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado a Dios quien me dio la vida, la salud y perseverancia para culminar mi proceso académico. A mis padres y hermanos, por ser mi motivación. Todos ellos me han inspirado a cumplir mis propósitos y metas académicas que redundará en mi vida profesional de manera positiva.

Deyaneira Brito

Dedico esta tesis a Dios quien me dio la fortaleza y la salud para culminar este proyecto. A mis padres por estar conmigo cuando más los necesité, ya que son un pilar fundamental quienes siempre me brindaron palabras de aliento para culminar mi carrera, todo mi esfuerzo se lo dedico a ellos.

Brayan Rodríguez

Tabla de Contenido

DEDICATORIA 2

TABLA DE ILUSTRACIONES 6

RESUMEN 7

ABSTRACT 8

INTRODUCCIÓN 9

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL 11

1.1 Emociones 11

1.1.1 Las emociones se desencadenan por cogniciones más o menos conscientes 12

1.1.2 Las emociones tienen un objeto intencional 12

1.1.3 Las emociones son formas intrínsecas de compromiso y juicio evaluativo 13

1.1.4 Las emociones son objeto de evaluación y crítica 13

1.1.5 La emoción se la definió como "movimiento o impulso; lo que nos mueve" 13

1.2 Tipos de emociones 14

1.3 Sentimientos 16

1.4 Tipos de sentimientos 17

1.5 Conceptualización de la inteligencia emocional 18

HABILIDADES SOCIALES 22

2.1 Conceptualización de las habilidades sociales 22

2.2 Tipos de habilidades sociales 24

2.2.1 "Habilidades sociales básicas" 24

2.2.2 "Habilidades sociales avanzadas" 24

2.2.3 "Habilidades afectivas" 25

2.2.4 "Habilidades de negociación o alternativas a la agresividad" 25

2.2.5 "Habilidades para hacer frente al estrés" 25

2.2.6 "Habilidades de planificación" 25

2.3 Importancia de las habilidades sociales ... 26
ANSIEDAD ... 27
3.1 Conceptualización ... 27
3.2 Ansiedad-Rasgo ... 31
3.3 Ansiedad-Estado ... 32
EL CEREBRO ... 34
4.1 Importancia del cerebro ... 34
4.2 Neurotransmisores ... 36
4.3 Hormonas ... 46
FACTORES DEMOGRÁFICOS ... 50
5.1 Factores biológicos ... 50
5.2 Factores psicológicos ... 51
5.2.1 Motivación ... 52
5.2.2 Autoeficacia ... 52
5.2.3 Autoestima ... 53
5.2.4 Aprendizaje ... 53
5.2.5 Inteligencia emocional ... 53
5.2.6 Resiliencia ... 54
5.3 Factores sociales ... 54
5.4 Factores familiares ... 55
5.4.1 Familia nuclear ... 56
5.4.2 Familia extensa ... 56
5.4.3 Familia monoparental ... 56
5.4.4 Familia homoparental ... 57
5.4.5 El estilo autoritario ... 57
5.4.6 El estilo permisivo ... 57
5.4.7 El estilo democrático ... 57
5.4.8 El estilo negligente ... 58
OBJETIVOS ... 58
6.1 Objetivo general ... 58
6.2 Objetivos específicos ... 58
PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA ... 59

REVISIÓN SISTEMÁTICA CUANTITATIVA 60
8.1 Metodología 60
8.1.1 Enfoque 60
8.1.2 Alcance 60
8.1.3 Diseño 60
8.1.4 Criterios de búsqueda 60
8.2 Revisión de bases de datos 63
8.3 Elaboración de tabla de extracción 64
RESULTADOS 65
9.1 Tamaños de muestra de las investigaciones 65
9.2 Edad de los participantes 66
9.3 Género de los participantes 66
9.4 Países donde fueron desarrolladas las investigaciones 67
9.5 Tipo de población 69
9.6 Test aplicados 69
9.7 Resultados de las investigaciones 70
9.8 Beneficios 71
9.9 Conclusiones de las investigaciones 72
9.10 Variables empleadas 73
9.11 Repetición de variables 73
9.12 Limitaciones 74
DISCUSIÓN 76
REFERENCIAS ..... **¡Error! Marcador no definido.**
ANEXOS 93

TABLA DE ILUSTRACIONES

IMAGEN 1 LAS SEIS EMOCIONES UNIVERSALES (EMOCIONES UNIVERSALES, 2021) 14
IMAGEN 2 DETERMINADOS IMPULSOS CONLLEVAN CAMBIOS EN NUESTRO CEREBRO LOS CUALES PRODUCEN SENTIMIENTOS O EMOCIONES QUE LLEGAN A PRODUCIR ACCIONES. (PALLARÉS, 2010) 16
IMAGEN 3 PARTES DE LA NEURONA (PARTESDEL.COM., 2018) 36
IMAGEN 4 ESTRUCTURA DE LA DOPAMINA (COGNIFIT & COGNIFIT., 2023) 37
IMAGEN 5 ESTRUCTURA DE LA SEROTONINA (WIKIMEDIA, 2002) 38
IMAGEN 6 FORMULA DE LA ACETILCOLINA 40
IMAGEN 7 FÓRMULA NORADRENALINA (SABATER, 2020) 41
IMAGEN 8 FÓRMULA DEL GLUTAMATO (GREEN, 2019) 42
IMAGEN 9 ESTRUCTURA GABA (NEWSEED CHEMICAL CO., 2017) 43
IMAGEN 10 ESTRUCTURA GLICINA (LIMITED, 2023) 44
IMAGEN 11 ESTRUCTURA DE LA HISTAMINA (FREEPIK, 2022) 45

TABLA 1 SÍNTOMAS QUE PUEDEN PRODUCIR ANSIEDAD (PRIMARIA, 2008). 29
TABLA 2 CARACTERÍSTICAS DE LA DOPAMINA (DONOSO Y OTROS, 2017) 38
TABLA 3 CARACTERÍSTICAS DE LA SEROTONINA (DONOSO Y OTROS, 2017) 39
TABLA 4 CARACTERÍSTICAS DE LA ACETILCOLINA (DONOSO Y OTROS, 2017) 40
TABLA 5 CARACTERÍSTICAS DE LA NOREPINEFRINA (DONOSO Y OTROS, 2017) 42
TABLA 6 CARACTERÍSTICAS DEL GLUTAMATO (DONOSO Y OTROS, 2017) 43
TABLA 7 CARACTERÍSTICAS GABA (DONOSO Y OTROS, 2017) 44
TABLA 8 CARACTERÍSTICAS GLICINA (DONOSO Y OTROS, 2017) 45
TABLA 9 CARACTERÍSTICAS HISTAMINA (DONOSO Y OTROS, 2017) 46
TABLA 10 EJEMPLIFICACIÓN DE LA REVISIÓN 65

FIGURA 1 TAMAÑO DE LA MUESTRA 65
FIGURA 2 EDAD DE LOS PARTICIPANTES 66
FIGURA 3 RANGO HOMBRES 67
FIGURA 4 PARTICIPANTES MUJERES 67
FIGURA 5 PAÍSES INVESTIGADORES 68
FIGURA 6 CONTINENTES 68
FIGURA 7 TIPO DE POBLACIÓN 69
FIGURA 8 TEST EMPLEADOS 70
FIGURA 9 RESULTADOS 71
FIGURA 10 BENEFICIOS 72
FIGURA 11 CONCLUSIONES 72
FIGURA 12 VARIABLES EMPLEADAS 73
FIGURA 13 VARIABLES QUE SE UTILIZARON 74
FIGURA 14 LIMITACIONES 75

RESUMEN

La inteligencia emocional es una habilidad que desarrollan los seres humanos para manejar y gestionar las emociones o sentimientos, de este modo se podrá expresar y entender las emociones propias y la de los demás. Por otra parte, las habilidades sociales permiten las interrelaciones personales, lo que posibilita mantener una conversación con una comunicación adecuada, siendo empáticos con las demás personas, generando de esta manera un óptimo bienestar psicológico. La ansiedad es una manera de enfrentar ciertos estímulos que provocan inseguridad, puede aparecer repentinamente en circunstancias específicas, esto permite al sujeto desarrollar una manera de afrontamiento a situaciones que pueden llegar a ser duraderas o momentáneas. De tal manera, se ha tenido como objetivo de estudio describir la relación entre inteligencia emocional con las habilidades sociales y ansiedad. Para ello se ha empleado una metodología cuantitativa que se basa en una revisión sistemática en la cual se analizaron diferentes aspectos de investigaciones previas sobre la relación de la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad partiendo de los repositorios Scopus, Scielo, REDALYC y Google académico. La revisión tuvo una muestra inicial de 1722 artículos los cuales pasaron por los criterios de inclusión y exclusión hasta obtener 73 artículos científicos. Como principal resultado, se pudo obtener que al existir ansiedad baja la inteligencia emocional y las habilidades sociales se incrementan mejorando la calidad de vida y la manera de afrontar los problemas. Después de este estudio de revisión sistemática se concluyó que la relación entre las variables propuestas mejora la calidad de vida en las personas, lo cual genera una perspectiva colectiva para desarrollar más investigaciones, siendo este aspecto beneficioso para la población.

Palabras clave: Inteligencia emocional, habilidades sociales, ansiedad, calidad de vida.

ABSTRACT

Emotional intelligence is an ability developed by human beings to handle and manage emotions or feelings, thus being able to express and understand one's own emotions and those of others. On the other hand, social skills allow personal interrelationships, which makes it possible to maintain a conversation with adequate communication, being empathetic with other people, thus generating an optimal psychological well-being. Anxiety is a way of facing certain stimuli that provoke insecurity, it can appear suddenly in specific circumstances, this allows the subject to develop a way of coping with situations that can be lasting or momentary. Thus, the objective of the study was to describe the relationship between emotional intelligence with social skills and anxiety. For this purpose, a quantitative methodology has been used based on a systematic review in which different aspects of previous research on the relationship between emotional intelligence, social skills and anxiety were analyzed from the Scopus, Scielo, REDALYC and Google academic repositories. The review had an initial sample of 1722 articles which passed through the inclusion and exclusion criteria until 73 scientific articles were obtained. As a main result, it could be obtained that when there is low anxiety, emotional intelligence and social skills increase, improving the quality of life and the way of facing problems. After this systematic review study, it was concluded that the relationship between the proposed variables improves the quality of life in people, which generates a collective perspective to develop more research, being this aspect beneficial for the population.

Key words: Emotional intelligence, social skills, anxiety, quality of life.

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional permite enfrentar todas las situaciones o frustraciones que se presentan al momento de trabajar, como seres humanos llegamos a adoptar una actitud empática que brinda un desarrollo personal (Goleman, 2022). Además se encuentran involucradas las habilidades sociales las cuales permiten obtener una interrelación personal, lo cual fomenta el apoyo social independientemente del que se podría obtener del medio familiar, esto influye en el ámbito laboral y social permitiendo enfocarse en las emociones propias y ajenas (Flores y otros, 2016).

Por otro lado, la ansiedad se vuelve una alteración "*etiológica pluricausal*" en la cual se presentan varios factores de riesgo, como respuesta existen comportamientos conductuales y fisiológicos respecto a la influencia de ciertas situaciones (Piqueras y otros, 2008).

En resumen, la relación entre las variables propuestas puede ser beneficioso para las personas, ya que permite evidenciar la existencia de una correcta educación emocional, fomentando una adecuada interrelación social y personal, lo cual propicia la empatía hacia las emociones de los demás y gestiona las emociones propias de una manera óptima. Por lo que se tiene como objetivo principal de este estudio desarrollar una investigación teórica, describiendo la relación de la inteligencia emocional con las habilidades sociales y ansiedad mediante una metodología de revisión sistemática cuantitativa en estudios previos.

El desarrollo de este trabajo de investigación se realizara con un total de 10 capítulos: el primer capítulo trata sobre la inteligencia emocional, donde se exponen aspectos relacionados a las emociones, sentimientos y sus diferentes tipos, por ende se abordará la conceptualización de la inteligencia emocional. El segundo capítulo se abordarán las habilidades sociales y que tan beneficioso resulta para el individuo poder gestionarlas de mejor manera, por ende mencionaremos la conceptualización de las habilidades sociales, sus diferentes tipos y su importancia para la salud mental del individuo. En el tercer capítulo trataremos la ansiedad, en la cual explicaremos su conceptualización y su clasificación, para finalizar mencionaremos como

este trastorno llega a influir en el individuo. El cuarto capítulo abordaremos el cerebro, donde mencionaremos su importancia, sus principales neurotransmisores y hormonas siendo estas influyentes directos para la salud mental del sujeto. En el quinto capitulo abordaremos los factores demográficos en el cual mencionaremos los diversos factores los cuales son: biológicos, psicológicos, sociales y familiares. Explicando su importancia y como estos pueden llegar a influir en el individuo. En el sexto capitulo encontraremos los objetivos generales y específicos del trabajo de investigación. El séptimo capítulo se trata sobre el planteamiento y delimitación del problema. En el octavo capítulo abarcaremos la revisión sistemática. En el noveno capítulo se explicarán los resultados encontrados en el cual se analiza toda la información obtenida de los estudios previos. Por último en el décimo capítulo se trabajará la discusión en donde se hará un contraste de los resultados obtenidos, se exponen las conclusiones, las limitaciones del estudio y las recomendaciones hacia estudios futuros dirigidos al tema de la presente investigación.

A continuación, encontraremos el tema que brinda el comienzo de nuestra investigación, siendo la inteligencia emocional, la cual permite entender la importancia de esta.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

"Con toda acción ocurre siempre una reacción igual y contraria. O sea, las acciones mutuas de los cuerpos siempre son iguales y dirigidas en direcciones opuestas".

Issac Newton

La inteligencia emocional para muchos es la habilidad que cada uno tiene para gestionar las emociones propias y ajenas. Es por ello que en este capítulo se abordarán y se explicarán las emociones y sentimientos. Además se desarrollará la importancia de tener una buena inteligencia emocional; de este modo se mejorará la calidad de vida del individuo.

1.1 Emociones

Para definir una emoción aún no existe un concreto significado; sin embargo, alrededor del tiempo se ha intentado definir a la emoción, como una alteración que se presenta en el ánimo de forma momentánea y enérgica, siendo placentera o penosa, por ende siempre ira acompañada de una conmoción somática (Asale, 2023) .Con relación al enunciado anterior, se considera que las emociones se presentan por una situación momentánea que generan un cambio a nivel fisiológico y psicológico, las cuales llegan a influir conforme a las diversas acciones o comportamientos del Sistema Nervioso Autónomo (SNA).

Con toda acción ocurre siempre una reacción igual o contraria. A partir de este enunciado se puede relacionar lo siguiente, para que exista una emoción debe existir una acción y reacción por parte del individuo o del medio en el cual se relaciona, esto puede ser percibido como positivo o negativo. De tal manera, las emociones están asociadas a las vivencias que el ser humano tiene; es por ello que, a las emociones se las puede considerar como reactivas, puesto que suceden en momentos que se genera un estímulo sea bueno o malo, mas no podemos con ellas tener un plano de proactividad, porque no podríamos planificar la reacción frente a un estímulo (Ferreira & Rodríguez, 2011).

1.1.1 Las emociones se desencadenan por cogniciones más o menos conscientes

Las emociones son un componente esencial que se encuentra ligado al ser humano, ya que presentan dimensiones cognitivas en las cuales podemos encontrar creencias, pensamientos y juicios, esto posibilita que su intensidad esté ligada a las estructuras cognitivas de cada sujeto. Considerar que las emociones se efectúan por creencias o vivencias personales no significa que como miembros de una sociedad y cultura seamos infalibles en comprender e interpretar las emociones propias o ajenas. No debemos obviar la posibilidad de tener apreciaciones incorrectas debido a sobrestimar o subestimar la intensidad de la emoción experimentada por otra persona, incluso se puede errar con la interpretación de las emociones cuando alguien nos manifiesta una circunstancia que implique una emoción que podría ser más intensa de la que nosotros podemos llegar a dilucidar (Rodríguez, 2008).

1.1.2 Las emociones tienen un objeto intencional

Como ya se mencionó en el título las emociones poseen un objeto intencional, ya que se encuentran dirigidas hacia situaciones específicas como por ejemplo: cosas, personas o circunstancias. Siendo estos elementos considerados importantes para el individuo; sin embargo, se puede considerar que algunas emociones no poseen un objeto en específico. Podemos encontrar creencias sobre los acontecimientos que han tenido lugar en una vivencia pasada; de igual forma, se encuentran creencias en los acontecimientos que no han tenido lugar en sucesos pasados ya que son experiencias contadas por terceros, del mismo modo se opta por presentar creencias sobre quien ha causado dichos acontecimientos. De tal manera, poseen cognición porque admiten intencionalidad, por ejemplo: se puede tener miedo de algo en particular o se puede amar a alguien o algo de forma selectiva (Rodríguez, 2008).

1.1.3 Las emociones son formas intrínsecas de compromiso y juicio evaluativo

Desde Nussbaum (2004), en las emociones encontramos apreciaciones o evaluaciones de un objeto; de este modo, toda apreciación resulta ser más significativa que intrascendente, por ejemplo: no le tenemos miedo a la pérdida de las cosas sin sentido (las cuales no les tenemos cariño o no les damos mucha importancia), no llegamos a enojarnos por cosas que creemos insignificantes (ya que cuando lo hacemos es porque le damos un grado mayor de importancia o relevancia). En varias ocasiones las emociones revelan patrones de apreciación de las cuales muchas veces no somos conscientes, tomando como ejemplo los siguientes enunciados:

1. La muerte de un amigo de la escuela y el dolor que nos puede ocasionar la revelación de su fallecimiento, puede denotar lo siguiente: lo apreciábamos mucho más de lo que realmente éramos conscientes.

2. El enojo se presenta con mayor intensidad por la presencia de una persona que no es de nuestro agrado, esto puede revelar lo siguiente: estamos otorgando más importancia a su presencia de lo que podemos admitir.

1.1.4 Las emociones son objeto de evaluación y crítica

Las emociones se encuentran influenciadas por las creencias culturales y morales, por lo que se rigen al orden social de la comunidad en la que el sujeto se desarrolla. En las emociones los patrones socioculturales son determinados por las vivencias que se manifestaron en situaciones sociales particulares, esto quiere decir tiene sus propias normas y reglas, al no cumplirlas pude llevar a situaciones de conflicto para el sujeto (Rodríguez, 2008).

1.1.5 La emoción se la definió como “movimiento o impulso; lo que nos mueve”

Desde una perspectiva conductual las emociones permiten al sujeto formar parte del medio social, dentro de la cual influirá la conducta y la personalidad del sujeto. Además permite

dar un sentido a las experiencias, es por ello, que el ser humano adquiere carácter al momento de percibir la emoción (Quevedo, 2018).

1.2 Tipos de emociones

Desde la perspectiva de Quevedo (2018, pág. 87), existieron cambios en el SNA lo cual permitió diferenciar las emociones básicas como: asco, ira, felicidad, miedo, sorpresa y tristeza (*Revisar imagen 1*). Las emociones básicas presentan aspectos universales en todas las culturas, a pesar de que biológicamente son indispensables para la supervivencia, no se conforman por estados emocionales complejos, al presentarse de manera innata dejando de lado el complejo proceso de aprendizaje. El reconocimiento de las seis emociones básicas ha permitido realizar varios estudios que posibilitaron la identificación de las regiones cerebrales utilizando diversos tipos de registros.



Imagen 1 Las seis emociones universales (Emociones universales, 2021)

Para continuar con lo antes mencionado se presentará una síntesis explicativa de las 6 emociones básicas que se encuentran en el cerebro humano (Pallarés, 2010).

- En el rostro de una persona el ***miedo*** nos permite prepararnos y reaccionar ante situaciones de riesgo o amenaza, se lo puede identificar por las siguientes facciones: mirada fija en el acontecimiento que desencadena la emoción de temor, los músculos se contraen y se preparan para enfrentar una respuesta

futura de escape o ataque, mientras que la boca adopta una posición entreabierta, exhibiendo los dientes; por último, la respiración se intensifica lo que produce sudoración, manos temblorosas y el erizamiento de la piel.

- La ***alegría*** nos permite tener seguridad y sensación de bienestar, se la puede identificar por las siguientes facciones: rostro relajado y amistoso, con una mirada dulce, boca sonriente con los labios elevados, los brazos se muestran abiertos con las manos entreabiertas.
- La ***sorpresa*** demuestra asombro y desconcierto, en el rostro de una persona se la puede identificar por las siguientes facciones: los ojos se abren más de lo habitual y la mirada se fija en el objeto o situación que causa la emoción, la frente se frunce por las cejas arqueadas y la boca suele estar entreabierta.
- La ***ira*** expresa rabia, resentimiento o enfado, muchas veces puede provocar la destrucción del objeto causante de la emoción, ya que nos brinda fuerza momentáneamente desmedida. En una persona se la puede identificar por las siguientes facciones: ojos muy abiertos con la mirada fija, cejas fruncidas, la posición de la cara esta firme y contracturada, la mandíbula y dientes se encuentran apretados, el cuerpo supone una posición tensa con los brazos levantados.
- El ***asco*** expresa disgusto y rechazo. En el rostro de una persona se la puede identificar por las siguientes facciones: nariz elevada en búsqueda de los olores desagradables, la cara suele alejarse hacia atrás o a los lados del objeto o individuo causante de la emoción. La boca presenta una mueca entreabierta y las manos se colocan en una posición de rechazo con la postura de las palmas separadas y abiertas.
- En la ***tristeza*** podemos encontrar pena, soledad y pesimismo. Se la puede identificar por las siguientes facciones: mirada perdida fijada en el suelo o sin

ningún punto fijo, la cabeza inclinada, la boca se percibe contraída o invertida con dirección hacia abajo, el cuerpo presenta una posición flácida, el habla tiene un tono apagado con escases y vaga pronunciación.

1.3 Sentimientos

A las emociones se las puede asociar al estado fisiológico del individuo, por otra parte los sentimientos son relacionados a la sensación consciente (Quevedo, 2018, pág. 85). Los sentimientos y los estados emocionales se encuentran regulados por las diferentes estructuras cerebrales, por lo que el sentimiento consciente esta moderado por la corteza cerebral, con la ayuda del cíngulo y los lóbulos frontales. Por otro lado, los estados emocionales se encuentran medidos primordialmente por las estructuras cerebrales primitivas, las cuales son el sistema subcortical del Sistema Límbico; es por ello que, para comprender a las emociones se debe asimilar la relación del sentimiento que hace referencia a lo mental-consciente y la emoción que se refiere a lo físico-subconsciente (López y otros, 2009).

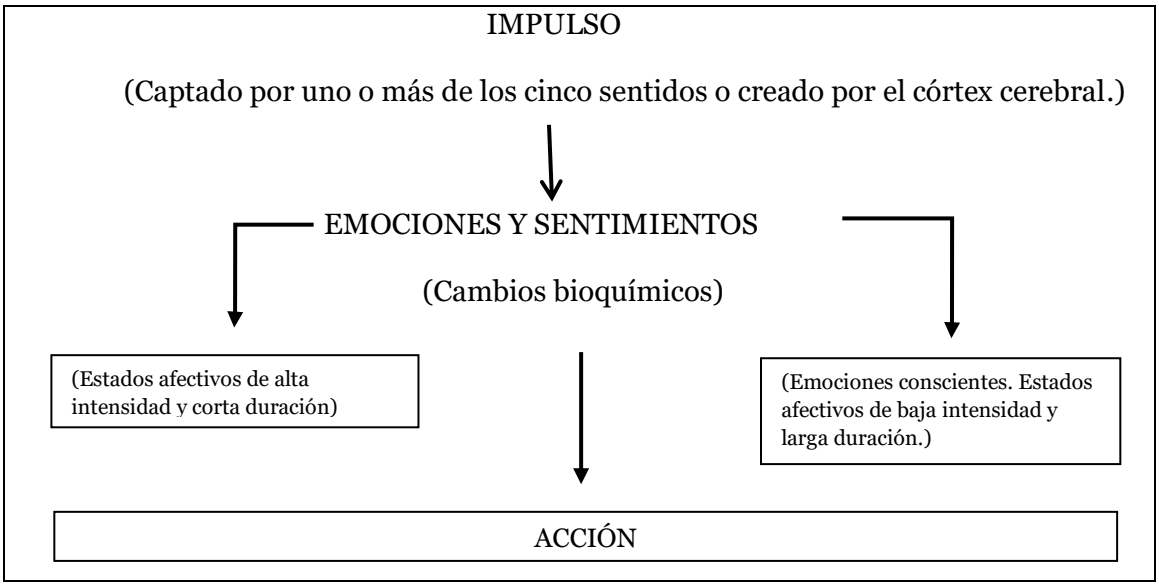


Imagen 2 Determinados impulsos conllevan cambios en nuestro cerebro los cuales producen sentimientos o emociones que llegan a producir acciones. (Pallarés, 2010)

Los sentimientos tienen su origen en la observación que presenta la mente durante las alteraciones emocionales (véase la imagen 2). Los estímulos del medio externo como: ruido, luz,

contacto físico, entre otros estímulos que pueden ser percibidos por el sujeto en su diario vivir, se transforman en acciones y emociones siendo consecuencia directa de los estímulos antes mencionados. Es importante recalcar que las ideas y los pensamientos son elementos esenciales para la creación de las emociones, ya que presentan una duración prolongada (Pallarés, 2010).

Continuamente estamos expuestos a los estímulos externos; sin embargo, no todos pueden llegar a ser captados por nuestros sentidos; es por ello que, los sentimientos nos acompañan durante todas nuestras vivencias pasadas y futuras. Se utiliza la capacidad intelectual para imaginar, recordar y pensar en los episodios o vivencias que generan algún sentimiento o tendencia emocional desencadenando un estímulo específico, es importante mencionar que algunos sueños al ser recordados por nuestra memoria pueden llegar a condicionar nuestras emociones y sentimientos (Pallarés, 2010).

1.4 Tipos de sentimientos

A las emociones secundarias no se las puede enumerar una por una; sin embargo, es posible identificar las principales las cuales son: vergüenza, culpa, celos, ego y enamoramiento aunque no se las puede considerar universales, siendo estas posibles de evidenciar dándolas a entender por las facciones que se presentan en el sujeto, ya que se vuelven más duraderas durante un período de tiempo. A las emociones secundarias también se las conoce como emociones o amortiguadores sociales, debido a que se encuentran involucradas en la socialización. Los amortiguadores sociales se componen por tres niveles de experiencia, es por ello que el primer nivel hace referencia a las expresiones inconscientes de la emoción. El segundo nivel presenta la existencia de emociones que se expresan de forma voluntaria a través de las expresiones no verbales. El tercer nivel propone la existencia de las emociones reflejadas, las cuales se caracterizan por afirmar que las emociones se contagian; por ejemplo: en los momentos de euforia en los conciertos de música es evidente la transmisión de las emociones secundarias al observar como el público grita o aplaude de manera conjunta (Jar, 2018).

Desde la perspectiva de Mitjana (2021), afirma que existen 27 tipos de sentimientos; sin embargo, a continuación vamos a explicar los 6 principales, que son: euforia, optimismo, amor, impaciencia, envidia y desesperanza.

- EL sentimiento de la ***euforia*** nos puede llevar a sentir una especie de excitación momentánea, cuando la experimentamos nuestra percepción de la vida o el acontecimiento que provoca dicho sentimiento es magnífico.
- El ***optimismo*** es un sentimiento que provoca en el individuo la sensación de percibir la vida de forma esperanzadora y optimista sobre su futuro o ciertas circunstancias que antes causaban conflicto.
- El ***amor*** se presenta como un sentimiento complejo e intenso, ya que es un sentimiento de vivo afecto dirigido hacia otras personas a las que llegamos a percibir con emociones positivas.
- La ***impaciencia*** es el sentimiento que se origina cuando experimentamos una situación en la cual necesitamos algo en un preciso momento y no podemos obtenerlo de manera inmediata.
- La ***envidia*** es un sentimiento que se presenta cuando experimentamos el deseo latente de algo que no tenemos y que lo percibimos en la vida de los demás.
- La ***desesperanza*** se relaciona a la perdida de la confianza o ilusión en un determinado momento en la vida de un individuo, se caracteriza por la idea subjetiva de que las circunstancias nunca mejorarán.

1.5 Conceptualización de la inteligencia emocional

De acuerdo con Solanki y Lane (2010), la inteligencia emocional se ha asociado con un mayor bienestar físico, así como con una mayor calidad de vida en las personas. Es decir, la relación que una persona presenta al tener un correcto control emocional permite obtener una buena convivencia, tanto personal como social, esto conllevará a un óptimo desenvolvimiento en

sus vivencias. Regular nuestras propias emociones es una forma positiva para el bienestar físico y psicológico, ya que produce un impacto favorable en los diferentes ámbitos de nuestra vida.

Los individuos que presentan un menor control en la regulación de sus emociones deben ser más cautelosos respecto a los diferentes factores biológicos, sociales, psicológicos y demográficos. Para mejorar la inteligencia emocional es favorable realizar actividad física; ya que, reduce el estrés y ansiedad, mejorando el autoestima del individuo produciendo una sensación de bienestar y tranquilidad, favoreciendo al óptimo control emocional. La relación que existe entre la realización de cualquier actividad física y el estado de ánimo en un individuo favorece al incremento en la motivación del estado mental de una persona (Vaquero y otros, 2020).

Algunas investigaciones han expresado como la inteligencia emocional permite reconocer, gestionar y regular las emociones propias y de otros, discriminando y orientándose a través de las mismas como guía de las acciones y pensamientos (Mayer & Salovey, 1997).

Poder regular las emociones permite a los individuos evaluar lo que le acontece o las reacciones que posee ante las situaciones demandantes de la vida cotidiana o las circunstancias que se presentan en el entorno. Por ejemplo: el empeño en las actividades de trabajo y como estas se relacionan de forma directa en los diversos aspectos de su vida (discusión familiar por problemas laborales). Es por ello, que los procesos que se realizan durante la regulación emocional se encuentran relacionados con los factores automatizados que se efectúan cuando regulamos nuestras emociones. Por otro lado, la regulación emocional influye directamente en la toma de decisiones, la respiración, el control de la postura, la disminución o eliminación del ruido cerebral, en la identificación de los estados emocionales y en el control cognitivo (Arrabal, 2018).

La inteligencia emocional es un factor que se educa desde la niñez, posiblemente por el tipo de enseñanza que se impartió a los infantes, la diferencia en cuanto a su manejo y control empieza a ser más notorio desde estas edades (Cifuentes & Mena, 2023). Entre hombre y

mujeres existe una gran diferencia respecto a la inteligencia emocional, ya que en el sexo femenino podemos encontrar un mayor manejo durante la regulación emocional; a diferencia de los hombres, debido a que su nivel de autopercepción es menor.

La inteligencia emocional nos permite afrontar y resolver problemas dentro de los cuales se puede determinar un contexto más amplio y significativo en la vida del ser humano logrando establecer diferentes caminos vitales, esto permitirá escoger la respuesta correcta de acuerdo con la situación o circunstancia que experimente el sujeto. La inteligencia emocional debería ser uno de los pilares indispensables en el aspecto personal del sujeto, porque posibilita trabajar los aspectos fisiológicos, sociales, éticos y psicológicos de las personas, siendo esta una herramienta para la modificación conductual que favorece el desarrollo de comportamientos adecuados (Emmons, 2000).

A través de la inteligencia emocional se fomenta la autoestima, el auto concepto, se mejora las competencias sociales, permite reconocer y diferenciar las emociones, sentimientos y opiniones siendo estas facultades prioritarias y necesarias para formar personas capaces de gestionar sus emociones.

En conclusión, la inteligencia emocional permite que el sujeto tenga un correcto control de las emociones, se debe tener en cuenta las situaciones a las que el sujeto se encuentra expuesto; ya que, en ocasiones la sociedad en la que se desarrolla tiene diferentes puntos de vista, de acuerdo con la perspectiva de los actos del individuo. Las emociones son consideradas universales o básicas, se subdividen en 6 tipos, son de corta duración y se puede relacionar a que el sujeto ya “nace” con ellas. Por otro lado, los sentimientos o también conocidas como emociones complejas tienen diferentes connotaciones dependiendo del contexto personal o social del sujeto, ya que son consideradas como conscientes y de larga duración. Por último, la inteligencia emocional en el sujeto es fundamental para el desarrollo personal, ya que permite una correcta toma de decisiones para que pueda enfrentarse a los distintos obstáculos o adversidades a los que este expuesto el individuo, de este modo se mejorará su desarrollo

personal (Pallarés, 2010). Por el momento, hemos hablado sobre la emociones, sentimientos e inteligencia emocional. A Continuación abordaremos el tema de las habilidades sociales.

HABILIDADES SOCIALES

El éxito no es medido por el dinero o poder o rango social. El éxito se mide por su disciplina y paz interior.

Michael Ditka

¿Qué son las habilidades sociales?, como por ejemplo ¿Qué características se presentan en el ser humano?. En este apartado se busca explicar la importancia y los tipos de habilidades sociales. Para ello se abordará a profundidad este tema, de este modo se permitirá conocer las distintas clasificaciones e importancia de las habilidades sociales.

2.1 Conceptualización de las habilidades sociales

Las personas con una mayor comprensión del YO presentan mejores habilidades para relacionarse en su entorno, ya que regulan mejor sus emociones permitiéndoles mantener sus propias convicciones, persiguen las metas propuestas a corto y largo plazo, facilitando la capacidad para congeniar con las demás personas, llegando a distinguir y evitar los comportamientos sumisos, dominantes y distantes.

Las habilidades sociales no son consideradas rasgos de personalidad ya que son comportamientos complejos que se presentan en situaciones específicas siendo aprendidas y aplicadas en la interacción con el entorno social (Caballo, 2022).

Las habilidades sociales son las conductas que un individuo emite en el contexto interpersonal a través de sus sentimientos, deseos, actitudes, derechos y opiniones, siendo estos presentados de modo adecuado acorde a la situación llegando a respetar dichas conductas en los demás individuos. Generalmente se busca resolver los problemas de forma inmediata minimizando la probabilidad de experimentar situaciones similares a futuro.

De acuerdo con Jesús Gil (2023, pág. 26), las habilidades sociales son constituidas como patrones conductuales los cuales permiten un adecuado desarrollo en situaciones sociales o en los momentos de interrelación personal. Por lo tanto, las habilidades sociales se las adquiere desde una edad temprana por medio de las ordenes, refuerzos positivos y reprimendas aplicados

por los padres del infante, siendo estas desarrolladas y consolidadas a través de las vivencias y experiencias sociales. Por otro lado, la carencia de las habilidades sociales se las evidencia por la escases en las experiencias sociales, normas, reglas y en una inadecuada interpretación y percepción de las conductas sociales.

Para fomentar las buenas habilidades sociales se debe reducir los niveles de agresión y los comportamientos dominantes que se encuentran en el individuo, si el sujeto permite expresar sus emociones, sus habilidades sociales se desarrollarán de manera óptima durante el desarrollo de su vida; por lo que, se presentarán menos conflictos sociales y laborales. Por otro lado, en el ámbito familiar se desenvolverán con una mejor conexión y flexibilidad con los miembros del círculo familiar presentando un mejor ajuste marital, utilizarán métodos educativos con sus hijos más inductivos y cálidos dejando de lado el modelo autoritario y crítico.

Las habilidades sociales son un constructo psicológico que permite autorregular las emociones y la relación con los demás mejorando las competencias personales y sociales, facilitando el entendimiento sobre la importancia de la realización y satisfacción personal para construir y darle un sentido a la vida del individuo. Por lo tanto, como sujetos estructurados tenemos que enfrentarnos a diferentes situaciones a lo largo del día, siendo nuestros rasgos evolutivos los que no se adaptan a la vida en soledad, ya que una prueba de ello es el uso constante del lenguaje como una herramienta primordial para crear lazos y fomentar las relaciones interpersonales.

Las habilidades sociales permiten desarrollar estrategias para solucionar problemas sin tener complicaciones, ser comprensivos con los demás y respetar las opiniones de los demás. Las habilidades sociales son comportamientos que facilitan al sujeto la adaptabilidad social independientemente de las emociones que se presentan en un momento determinado, ya que estas conductas son adquiridas en el entorno donde se desenvuelve el sujeto. Por añadidura, las habilidades sociales facilitan el correcto manejo de las emociones y comportamientos

produciendo anhelo para alcanzar metas u objetivos, ayudando a disfrutar de los estilos de aprendizaje siendo estas habilidades esenciales para la vida.

2.2 Tipos de habilidades sociales

Tener un buen desarrollo de las habilidades sociales desde el punto de vista de Cuesta (2016, pág. 508), es uno de los factores más relevante relacionados a la salud mental y la óptima calidad de vida. Los diferentes tipos de habilidades sociales se clasifican en 6 áreas y se subdividen alrededor de 50 tipos de habilidades las cuales están presentes en el ser humano. Las áreas en las cuales se dividen las habilidades sociales fueron propuestas por Goldstein en (1989), siendo estas las habilidades básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades alternativas a la agresión, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de toma de decisiones.

Desde la perspectiva de la Psicóloga Isabel (2018), se explica las distintas áreas de las habilidades sociales:

2.2.1 "Habilidades sociales básicas"

La primera área está compuesta por las principales aptitudes en ser adquiridas, se caracterizan por generar y mantener la comunicación, dan inicio al dialogo y mantienen su interlocución con una escucha activa, por ende facilitan la presentación de uno mismo en los aspectos sociales.

2.2.2 "Habilidades sociales avanzadas"

La segunda área se desarrolla cuando la persona logra adquirir las habilidades sociales básicas. Las habilidades sociales avanzadas nos permiten plantear estrategias para: interactuar y manejar convenientemente las relaciones interpersonales utilizando las siguientes destrezas: capacidad para pedir ayuda y ofrecer una opinión, participar durante el transcurso de la conversación, capacidad para pedir disculpas, sugerencias y dar instrucciones.

2.2.3 “Habilidades afectivas”

La tercera área se relaciona con la capacidad para identificar y gestionar de manera óptima los propios sentimientos y el de los demás, para ello se nos facultará las capacidades para identificar, reconocer y expresar las emociones, sentimientos y afectos respetando los mismos en nosotros así como en personas ajenas, facultad para gestionar el enojo en los demás, gestionar la sensación de miedo al hablar en público, capacidad para brindar apoyo y consuelo.

2.2.4 “Habilidades de negociación o alternativas a la agresividad”

La cuarta área permite evitar los conflictos para gestionarlos de la mejor manera, ya que nos permite tener la capacidad para resolver las adversidades dentro de las interacciones sociales sin la utilización de violencia o agresividad, favoreciendo a las habilidades como: pedir permiso, capacidad para ayudar y compartir con los demás, capacidad para quererse a uno mismo, capacidad para soportar y tolerar las bromas, capacidad de autocontrol, capacidad para defender los propios derechos y la capacidad para evitar problemas con otras personas.

2.2.5 “Habilidades para hacer frente al estrés”

La quinta área se relaciona con las siguientes habilidades: tolerancia al fracaso, deportividad, facultad para crear y gestionar una conversación oportuna sobre temas complejos como reclamos o quejas, saber enfrentar los factores estresantes que impone la sociedad, capacidad para responder una acusación, tolerancia a ser ignorado, capacidad para afrontar mensajes contradictorios, capacidad para gestionar el sentimiento de vergüenza, las habilidades antes mencionadas son importantes porque facilitan la resolución de problemáticas en contextos de estrés o tensión.

2.2.6 “Habilidades de planificación”

La sexta y última área se relaciona con las siguientes habilidades: capacidad para tomar decisiones, reconocimiento de las propias habilidades, planteamiento de objetivos,

identificación de las causas que producen problemas para resolverlos de manera óptima, capacidad de concentración en una tarea. Las habilidades antes mencionadas nos permiten proyectarnos a futuro construyendo estrategias para solucionar las problemáticas a través de las relaciones interpersonales.

2.3 Importancia de las habilidades sociales

A partir de lo que se expuso anteriormente las habilidades sociales en el ser humano son un factor fundamental en el desarrollo interpersonal, por lo que se tiene una "perspectiva eudaimónica" (Morales y otros, 2020), del beneficio que existe cuando se tiene una correcta gestión emocional y óptimas habilidades sociales. El buen desarrollo de las habilidades sociales permite al individuo exteriorizar y expresar las emocione, sentimientos, opiniones y pensamientos de manera adecuada y satisfactoria, de acuerdo con la situación que se está experimentando. Los diferentes tipos de habilidades sociales permiten en el individuo desarrollar estrategias para la socialización, creación de recuerdos, facilitar la integración y relación de las amistades que se adaptarán de mejor manera a nuestra personalidad, siendo capaces de desarrollar estrategias y crear relaciones duraderas sin tener que acoplarnos a las exigencias de las personas que nos rodean. Ahora podemos comprender que las habilidades sociales permiten una buena interrelación personal.

De este modo, hemos culminado con el tema de las habilidades sociales, a continuación abordaremos a profundidad el tema de la ansiedad.

ANSIEDAD

La ansiedad es como una
mecedora. Te da algo qué hacer, pero no
te lleva nada lejos.
Jodi Picoult

Hay dos elementos que hacen relación a la ansiedad: ansiedad de rasgo y ansiedad de estado. La ansiedad de rasgo y estado propuesto por Spielberg en 1975 permitió identificar como el sujeto podía actuar frente a situaciones que le generaban ansiedad. Desde que se diferenció estos dos tipos de ansiedad se pudo comprender como el sujeto soluciona conflictos de manera óptima.

3.1 Conceptualización

La salud mental desde la perspectiva de la OMS (2018) se la puede relacionar como el bienestar psicológico que un sujeto puede asociar a sus capacidades haciendo frente a las situaciones o sucesos del diario vivir, permitiendo trabajar de manera óptima aportando a la comunidad. La Salud mental hace referencia al bienestar conductual, cognitivo y emocional, está relacionada a nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos los cuales compartimos con las personas de un entorno social. En algunas ocasiones asociamos el término salud mental para relacionarlo a la carencia de un trastorno psicológico.

La depresión y la ansiedad son los trastornos mentales más comunes entre la población mundial, donde aproximadamente 322 millones de personas sufren depresión y 264 millones ansiedad (WHO, 2017).

La ansiedad siendo un trastorno que muchas veces la hemos vivenciado en algún momento de nuestra vida, es una emoción que ocurre en una situación determinada, la cual provoca un cambio en la estabilidad de nuestra vida, tomaremos como ejemplo los siguientes enunciados: al momento de dar un examen o una exposición suben nuestros niveles de estrés, lo que provoca el incremento de ansiedad en nuestro cerebro; en ocasiones, se presenta cuando no

conocemos una situación y no sabemos qué ocurrirá, también puede producirse por la pérdida de un familiar importante.

La ansiedad aparece en el individuo cuando se encuentra en situaciones peligrosas que pueden percibirse como amenazantes, de este modo se dificulta su capacidad de respuesta (Navarra, 2020), cuando estas se vuelven excesivas, incontrolables o duraderas, son clasificadas como un trastorno mental con disfunciones cognitivas, conductuales y psicofisiológicas (Virues, 2005).

La ansiedad siendo una emoción que se encuentra caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos angustiantes, cambios físicos y conductuales semejantes a los provocados por el miedo generando respuestas caracterizadas por la exacerbación del SNA y por los signos motores que se comprometen a la presencia de comportamientos escasamente adaptativos y poco ajustados. Se fundamenta por la percepción del sujeto sobre las situaciones negativas que se están vivenciando en un determinado momento, dichas situaciones pueden presentarse como somáticas, sociales y psicológicas; las cuales generan diferentes consecuencias en las experiencias de cada individuo.

Las personas que presentan ansiedad son más susceptibles a confiar, creer o considerar como válida cualquier tipo de información sea esta verdadera o falsa, este aspecto influirá en la capacidad para tomar decisiones. Por otro lado, la ansiedad motiva comportamientos deseables o indeseables, por lo que la información debe ser precisa y la comunicación debe ser efectiva derivada de fuentes confiables. Por lo tanto, para tener una buena calidad de vida será de vital importancia tener en cuenta para que sirve el indicador de las condiciones de una buena salud y los efectos de las intervenciones y tratamientos que se podrían optar al evidenciar que sufrimos de ansiedad, tomando como referencia la perspectiva del sujeto sobre los diversos aspectos de su vida.

SINTOMAS DE LA ANSIEDAD		
Síntomas físicos	**Síntomas psicológicos**	**Síntomas conductuales**
• Sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad corporal. • Temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias. • Palpitaciones, dolor precordial, disnea. • Náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo. • Micción frecuente. • Problemas en la esfera sexual.	• Preocupación, aprensión, sensación de agobio. • Miedo a perder el control, sensación de muerte inminente. • Dificultades para la concentración, quejas de pérdidas en la memoria. • Irritabilidad, desasosiego, inquietud. • Conductas de evitación en determinadas situaciones, inhibición psicomotora, obsesiones o compulsiones.	• Tensión muscular. • Frecuentes bloqueos en la conducta. • Respuestas desproporcionadas a estímulos externos.

Tabla 1 Síntomas que pueden producir ansiedad (Primaria, 2008).

La ansiedad se caracteriza por la manifestación de los síntomas como: fatiga, conductas de evitación e insomnio; por consiguiente, los efectos negativos de la respuesta psicológica afectarán a la salud mental de los individuos cuando se presenten crisis psicológicas. Por lo que estas crisis, muchas veces conllevan a las personas al uso de alcohol, drogas u otras sustancias para poder contrarrestar la ansiedad presente en su vida, siendo la manipulación un aspecto que favorece el incremento en los niveles altos de ansiedad.

La naturaleza adaptativa de la ansiedad requiere la recopilación eficiente de información, tanto sobre el entorno que rodea al sujeto como el entorno personal para su integración y su adecuado procesamiento (Pérez, 2003).

La variación en el humor y las preocupaciones ocasionales dependen de las etapas que el sujeto atraviesa; por lo que, experimentarán frecuentes cambios emocionales a lo largo de su vida. Los trastornos de ansiedad empiezan cuando se rebasa la capacidad de adaptación o sobrepasan los niveles normales de estrés. Es por ello que, la ansiedad puede empeorar o transformarse en un estado emocional persistente asociado con el desarrollo de una drogodependencia y depresión (Ruiz & Lago, 2005). La ansiedad manifiesta una emoción adaptativa que muchas veces suele confundirse con el miedo o el estrés; por otro lado, puede llegar a poner en alerta y proteger de las situaciones que podrían atentar en contra de la integridad física y mental del individuo.

Un individuo con angustia normal posee la capacidad para recuperarse y permanecer libre de ansiedad cuando el estímulo ya no esté presente; sin embargo, al evidenciar la ansiedad patológica se inhibe la capacidad para hacer frente al estimulo, a pesar de que este ya haya desaparecido, lo que afecta el funcionamiento de las respuestas adaptativas.

La angustia normal se presenta en aquellas situaciones que se originan por una causa externa identificable por el sujeto, tomando como ejemplo los problemas académicos, laborales y familiares. Por otro lado, la angustia patológica generalmente no presenta una causa que sea identificable por el individuo y se encuentra acompañada de la sensación de peligro por lo desconocido siendo una sensación indefinida, que es vivenciada en los niveles máximos de tensión y ansiedad alterando el comportamiento del sujeto. Una persona ansiosa vive constantemente una sensación de miedo, ya que cree que inconscientemente algo malo fuese a suceder (Santos & Vallín, 2018).

La ansiedad es una emoción normal al experimentar acontecimientos en las cuales el individuo puede sentirse amenazado por un estímulo interno o externo, para ello se debe

diferenciar entre miedo y ansiedad. Por su parte, el miedo se presenta cuando el individuo conoce el objeto externo y lo identifica como una amenaza, preparándose para responder a dicho estímulo. Por otro lado, la ansiedad hace referencia al objeto que es desconocido por el individuo siendo esta una amenaza interna que es percibida como una dificultad para la elaboración de una respuesta. La ansiedad es considerada anormal cuando es desproporcionada con una prolongación duradera en relación con el estímulo desencadenante.

3.2 Ansiedad-Rasgo

Uno de los posibles determinantes de la de ansiedad pueden ser los rasgos de personalidad, que son relativamente estables y esenciales. Gracias a la Psicología del Deporte se pudo evidenciar las discrepancias ente la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática. La ansiedad cognitiva es la dificultad e incapacidad para mantener la atención y concentración en un momento determinado. Por otro lado, la ansiedad somática hace referencia a la percepción de los síntomas corporales provocados por la activación del SNA, lo cual involucra la aceleración del ritmo cardiaco, sudoración, temblores, agitación, pánico, hiperventilación y cansancio (Ekin y otros, 2022).

Desde la perspectiva de Oppenheimer (2019), la automatización que el mundo está experimentando ha permitido a los psicólogos trasmitir sus conocimientos y al mismo tiempo ser capaces de percibir y atender las debilidades sociales y psicológicas de forma concreta, de este modo podrán actuar como terapeutas personales de los individuos que requieran apoyo.

La conceptualización de Spielberg (1970), sobre la ansiedad de rasgo la define como un comportamiento caracterizado por ser estable en el individuo presentando vulnerabilidad para responder de forma ansiosa al estrés y las amenazas psicológicas, lo cual provoca experimentar gran parte de las situaciones como una amenaza, evidenciando un notorio aumento en los niveles de ansiedad. El exceso que se presenta en la ansiedad de rasgo supone manifestaciones patológicas en el sujeto tanto a nivel emocional como a nivel funcional.

Presentar satisfacción en nuestra propia vida constituye un elemento cognitivo del bienestar subjetivo que hace referencia a la valoración positiva que se tiene respecto a la vida de cada individuo. Dicha satisfacción corresponde a un juicio relativamente estable, que muchas veces se encuentra afectado levemente por las circunstancias de la vida, este aspecto es constante en el tiempo, por lo cual correspondería más a un rasgo estable que a un estado transitorio.

La ansiedad se manifiesta de diferentes maneras, es por ello que, dependerá de la edad, cultura y las vivencias de cada individuo; es decir, la ansiedad está relacionada a los miedos a los cuales se enfrenta el individuo, por lo que a partir de las respuestas emocionales se tiende a presentarse de forma independiente y está relacionada con los rasgos de personalidad, entonces estas características se mantendrán estables en la vida de cada sujeto.

3.3 Ansiedad-Estado

Con respecto a la ansiedad de estado, las emociones positivas que cada sujeto posee están relacionadas al componente afectivo del bienestar parcial; por lo que, las emociones presentan una variabilidad principal tanto de los sucesos o acontecimientos dentro de la vida del individuo, ya que puede presentarse en periodos cortos de tiempo o a su vez ser temporales.

Desde el punto de vista de Martens, Vealey y Burton (1990), la ansiedad de estado se la puede relacionar a una situación modificable en el tiempo que se caracteriza por los sentimientos de tensión, nerviosismo, pensamientos invasivos asociados a cambios físicos y psicológicos.

La ansiedad de estado es diversa entre los sujetos, ya que la característica puede ser diferente frente a la misma situación que se está enfrentando; es por ello que, la persona puede o no experimentar ansiedad en una circunstancia determinada.

Siendo la ansiedad de estado una circunstancia transitoria en la cual el nivel de ansiedad varía dependiendo la percepción del individuo sobre el nivel de amenaza que le supondría

afrontar distintas situaciones; es por ello que, la ansiedad de estado actúa de forma contraria a lo que sucedería con la ansiedad de rasgo.

De este modo se ha culminado con el capítulo sobre el tema la ansiedad y sus distintas formas en las cuales puede ser percibida. A continuación, se abordara el órgano más importante en el ser humano el cerebro, acompáñennos a conocerlo más.

EL CEREBRO

"Todo hombre puede ser si se lo propone, escultor de su propio cerebro."

Ramón y Cajal

Durante varios años el cerebro ha sido estudiado para comprender su complejo funcionamiento. En este capítulo como se mencionó con anterioridad abordaremos el cerebro y su relevancia para ser considerado como el órgano más importante del ser humano. Además profundizaremos en el tema de los neurotransmisores y su influencia en las emociones. Finalmente, abordaremos las hormonas ya que son los mensajeros químicos en el cuerpo.

4.1 Importancia del cerebro

En el encéfalo se producen las señales para que nuestros sistemas motores y autónomos regulen los movimientos, funciones viscerales y endócrinas. Las funciones antes mencionadas se encuentran reguladas por las neuronas encargadas de estructurar una red de señalizadores, los cuales incluyen un sistema motor y otro sistema sensitivo (Bueno, 2016).

El sistema nervioso se encuentra dividido en: Sistema nervioso central (SNC) y Sistema nervioso periférico (SNP). El SNC se compone por encéfalo y médula espinal. Por otro lado, el SNP se compone por los nervios craneales originados en el encéfalo y por los nervios espinales que se originan en la medula espinal.

Desde el punto de vista neurofisiológico, en todos los niveles anatómicos existen potenciales eléctricos que se encuentran en las membranas y en todas las células del cuerpo. Algunas células como las musculares y nerviosas, producen impulsos electroquímicos rápidamente modificables en sus membranas, estos impulsos se usan para transmitir señales a través de las membranas de los nervios y de los músculos (Guyton & Hall, 2016).

A las células funcionales del sistema nervioso se las denomina neuronas, es por ello que las neuronas aferentes o sensitivas se encargan de transmitir la información al SNC; por otro lado, las neuronas motoras o eferentes se encargan de enviar la información que se ejecuta al

SNC. En el sistema nervioso encontramos alrededor de cien millones de neuronas, conocer su organización es un aspecto fundamental para comprender su funcionamiento.

1) Las neuronas constituyen los componentes esenciales encargados de procesar información proveniente del entorno, establecer comunicación mutua, tomar decisiones y desencadenar la ejecución de musculares. 2) Las células de apoyo o neurogliales que se encargan del cuidado, apoyo metabólico y protección de las neuronas de este modo realizaran su trabajo de manera eficiente (Grossman & Mattson, 2014).

En el cerebro existen varios tipos de neuronas, las cuales están conformadas por 4 elementos esenciales los cuales son: Soma, Dendritas, Axón y los botones terminales (Clark y otros, 2012).

En el cuerpo celular o soma encontramos el núcleo celular y gran parte de las estructuras que se encargan de ejecutar los procesos vitales celulares. El núcleo vesicular grande tiene un retículo endoplasmático rugoso bien desarrollado; sin embargo, cabe mencionar lo siguiente: de neurona a neurona su forma es variable.

Las dendritas son ramificaciones prolongadas que proceden de una célula nerviosa, se encargan de transmitir información hacia el cuerpo celular.

El axón está constituido por largas prolongaciones eferentes que salen del cuerpo celular, se caracteriza por ser una estructura tubular, larga y delgada. Su función radica en transportar la información del cuerpo celular a los botones terminales. En la gran mayoría de las neuronas solo encontramos un axón, la manera en que los axones y las dendritas se desprenden del soma permiten clasificar las tres principales clases de neuronas.

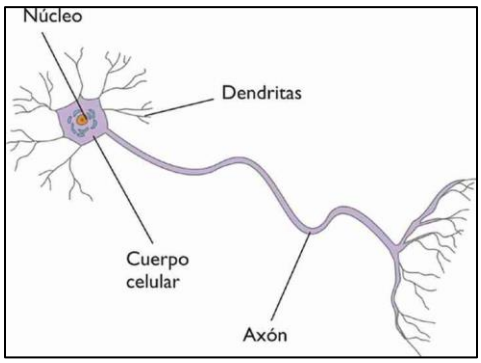


Imagen 3 Partes de la neurona (PartesDel.com., 2018)

4.2 Neurotransmisores

Los neurotransmisores están compuestos de sustancias químicas que estimulan o modifican las respuestas de las células nerviosas. El proceso encargado de la neurotransmisión toma en cuenta el almacenamiento, la síntesis, la liberación del neurotransmisor y el contacto de este con un receptor. Los receptores se deben adaptar con precisión de acuerdo con el tamaño y forma del neurotransmisor, esta interacción entre el neurotransmisor y receptor produce una respuesta fisiológica específica.

Para que una sustancia sea clasificada como neurotransmisor, se deben verificar los siguientes criterios: 1) Debe ser producida en el citoplasma del extremo del axón de la neurona. 2) Debe estar presente en el extremo presináptico. 3) Debe causar cambios en la polaridad de la membrana postsináptica. 4) Debe ser eliminada de la hendidura sináptica de manera adecuada. Hasta la fecha, sean identificado más de un centenar de sustancias que cumplen con criterios y se consideran neurotransmisores. (Clark y otros, 2012).

Los neurotransmisores que se sintetizan en el citoplasma del terminal axónico se denominan **neurotransmisores de moléculas pequeñas**. Existen miles de vesículas en una única terminal conteniendo en cada una de ellas alrededor de 10000 a 100000 moléculas transmisoras. Las moléculas menos conocidas y de bajo peso molecular se denominan **neurotransmisores neuropéptidos**, poseen de 2 a 36 aminoácidos de cadena corta.

Los principales neurotransmisores del cerebro humano son la dopamina, la serotonina, la acetilcolina, la noradrenalina, el glutamato, las encefalinas y las endorfinas (Bueno, 2016), glicina, histamina, ácido gama-aminobutírico (GABA) (Donoso y otros, 2017).

DOPAMINA

La dopamina (DA) desempeña un papel fundamental en la regulación de la intensidad de las reacciones cerebrales y es esencial para controla los movimientos físicos del organismo (Bueno, 2016). Siendo la encargada de desempeñar un papel fundamental en los diversos aspectos del comportamiento, la cognición, la motivación, el sueño, la atención, el humor, el sentimiento de recompensa y el aprendizaje. De esta manera, la podemos encontrar en elevadas concentraciones en varias partes del SNC y en los ganglios basales; por otro lado, la mayoría de los neurotransmisores dopaminérgicos se los encuentra en la sustancia negra del cerebro.

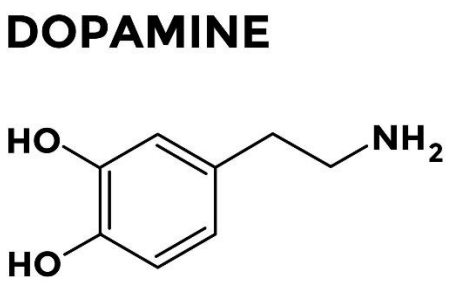


Imagen 4 Estructura de la dopamina (CogniFit & CogniFit., 2023)

"Hay cinco diferentes tipos de receptores dopaminérgicos que conforman dos familias: tipo D1 y tipo D2. La familia tipo D1 consta de los receptores D1 y D5, que son excitatorios" (Donoso y otros, 2017). La familia tipo D2 se encuentra conformada por los receptores D2-D3-D4 los cuales son inhibitorios. Por otro lado, los receptores D1-D2-D3, se encuentran relacionados con la recompensa y la motivación. Por último, los receptores D4-D5, colaboran en la inhibición conductual.

Dopamina (DA)
La mayoría de las neuronas dopaminérgicas se encuentran en la sustancia negra.
La familia de receptores D1 (D1 y D5) son excitatorios y la familia D2 (D2, D3, D4) son inhibitorios.
La dopamina está estrechamente vinculada a los sistemas de gratificación en el cerebro.

Tabla 2 Características de la dopamina (Donoso y otros, 2017)

SEROTONINA

La serotonina (5-hidroxitriptamina o 5-HT), es el neurotransmisor responsable de generar sensaciones de bienestar, influyendo en el estado de ánimo y la ansiedad (Bueno, 2016). Por lo tanto, la serotonina se encuentra ligada con el optimismo encargándose de modular las relaciones sociales, en este aspecto también interviene la hormona oxitocina, además se encarga de regular el deseo sexual, la angustia, el miedo, la agresividad y la ansiedad, interviene en las funciones perceptivas y cognitivas. Colabora también con otros neurotransmisores siendo estos la dopamina y la noradrenalina.

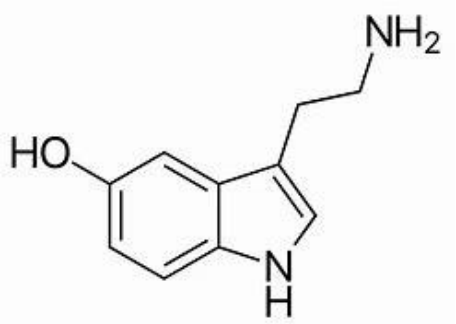


Imagen 5 Estructura de la serotonina (Wikimedia, 2002)

La síntesis de serotonina ocurre en los cuerpos celulares de las neuronas presentes en los núcleos del rafé, si los niveles de 5-HT disminuyen se provoca un alto consumo de carbohidratos

asociándose con la bulimia; por otro lado, si los niveles de 5-HT se elevan se provocan comportamientos compulsivos, por lo que existen receptores 5-HT excitatorios y receptores 5-HT inhibitorios. La serotonina actúa como neurotransmisor en el encéfalo, específicamente en el sistema analgésico. Las neuronas de la sustancia gris periacueductual poseen axones que descienden a la médula superior en el área del núcleo magno del rafé. Los axones del núcleo magno del rafé se proyectan a la asta posterior de la médula espinal en donde finalizan; es por ello que, la serotonina ha sido identificada como un neurotransmisor en el núcleo medular del rafé (Donoso y otros, 2017).

SEROTONINA-*5-hidroxitriptamina o 5-HT*
Juega un papel significativo en la supresión de la ira, la agresión, el estado de ánimo, el sueño y la función sexual.
Afecta los niveles de humor, ansiedad y felicidad.
La serotonina está relacionada con la autoestima y la confianza.
La serotonina ha sido identificada como un neurotransmisor en el núcleo medular NMR.

Tabla 3 Características de la serotonina (Donoso y otros, 2017)

ACETILCOLINA

A pesar de que la acetilcolina (ACh) es principalmente reconocida como el neurotransmisor de las neuronas motoras en la medula espinal, también cumple la función de neurotransmisor en el sistema nervioso central (SNC), ya que se encuentran neuronas colinérgicas en varias áreas, como el cuerpo estriado, el núcleo preóptico del hipotálamo, núcleos del tronco cerebral, ganglios autónomos y terminaciones nerviosas parasimpáticas (Donoso y otros, 2017).

La acetilcolina es el neurotransmisor más abundante del SN, ya que nos sirve de puente entre los terminales nerviosos y los músculos preparando al cuerpo para la acción. El nervio estimula un músculo para posteriormente moverlo, esto se realiza gracias a la ACh. De tal manera, participa en nuestro cerebro para el mantenimiento de la conciencia, la memoria, la atención, el aprendizaje, el sentimiento de recompensa y el placer (Guerri, 2023).

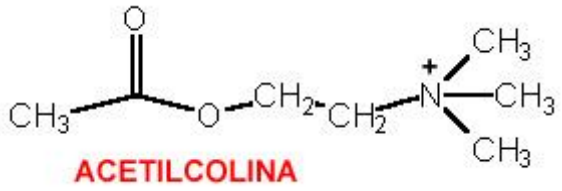


Imagen 6 Formula de la acetilcolina

ACETILCOLINA (ACh)
Neurotransmisor excitatorio o inhibitorio.
Es un mediador de la placa motora terminal.
Interviene en la percepción del dolor y la memoria.

Tabla 4 Características de la acetilcolina (Donoso y otros, 2017)

NOREPINEFRINA

La noradrenalina o norepinefrina (NA) está implicada en la mejora de la respuesta física y mental, promoviendo un estado de ánimo positivo, desempeñando un papel en situaciones de estrés y ejerciendo su influencia en la amígdala. En cambio, la amígdala cerebral es la región encargada de regular las emociones y las respuestas automáticas de lucha o huida. Las catecolaminas son sintetizadas en el axoplasma o en las terminaciones nerviosas simpáticas teniendo como base el aminoácido tirosina e involucran a la noradrenalina, la adrenalina y dopamina (Donoso y otros, 2017).

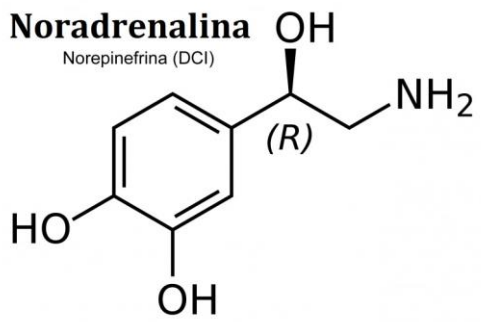


Imagen 7 Fórmula noradrenalina (Sabater, 2020)

La adrenalina es la responsable de 80% de las catecolaminas que se liberan desde las glándulas suprarrenales. Las situaciones de estrés causan un aumento en el nivel de los gluco-corticoides, los cuales también se relacionan con el incremento en el nivel de la adrenalina. Además, juega un papel significativo en la recuperación causada por el estrés como resultado del uso de medicamentos, y este proceso es similar al que ocurre en la depresión (Santander, 2015).

La noradrenalina contribuye al estado de alerta al asistir en la concentración de la atención en estímulos destacados. Las catecolaminas llegan a estimular o inhibir las contracciones del músculo liso, esto dependerá de la dosis, el sitio de acción y el tipo de receptor. La NA es la encargada de realizar la actividad excitatoria fuerte y una actividad inhibitoria directa (Donoso y otros, 2017).

El exceso de actividad de la noradrenalina puede dar lugar a insomnio, disminución de peso, agitación, irritabilidad, que resulta en una disminución de tolerancia al dolor. Por otro lado, la hiperactividad periférica de la NA produce síntomas de ansiedad. La disminución en la actividad de NA se la puede asociar a la depresión y el aumento de su actividad se la puede vincular con la manía (Santander, 2015).

NOREPINEFRINA-NORADRENALINA (NA)
Pertenece al grupo de las catecolaminas.
El estrés se relaciona con el incremento de este neurotransmisor.

Un exceso de noradrenalina puede llevar a la aparición de insomnio, bajar de peso, irascibilidad, intranquilidad y disminución del umbral de tolerancia al dolor.
Es importante para la formación de la memoria.

Tabla 5 Características de la norepinefrina (Donoso y otros, 2017)

GLUTAMATO

El glutamato es un neurotransmisor fundamental excitador del SNC en los seres humanos, actúa a través de receptores acoplados a canales iónicos que también son conocidos como receptores ionotrópicos, también actúan como receptores acoplados a proteínas G las cuales posee el nombre de metabotrópicos. Es la sustancia estimulante más crucial en el cerebro (Bueno, 2016). Prácticamente todas las neuronas del SNC son receptoras de glutamato (Donoso y otros, 2017).

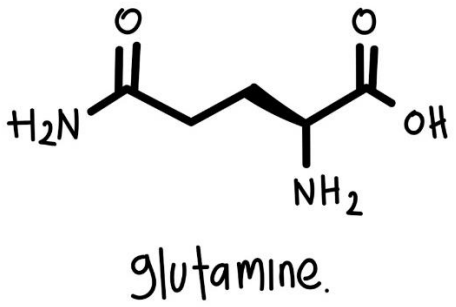


Imagen 8 fórmula del glutamato (Green, 2019)

El glutamato es importante para el adecuado funcionamiento del encéfalo, se relaciona con la memoria, la información sensorial, motora y cognitiva; por otro lado, el exceso de glutamato es perjudicial para las neuronas.

El glutamato es liberado por las fibras A-delta y las fibras C, siendo un transmisor localizado con una gran velocidad de acción. Se sintetiza en los astrocitos transformándose en glutamina que puede ser transferida a las neuronas en donde pueden llegar a convertirse en

glutamato nuevamente, siendo este proceso denominado *ciclo glutamato-glutamina* (Albarracín y otros, 2016).

GLUTAMATO
Es un neurotransmisor excitatorio.
La ansiedad está ligada a mayores niveles de glutamato.
En exceso es perjudicial para la neuronas.
Es importante para la función adecuada del encéfalo.

Tabla 6 Características del Glutamato (Donoso y otros, 2017)

ACIDO GAMA-AMINOBUTÍRICO (GABA)

El neurotransmisor GABA actúa como un protector contra la sobre activación de las células nerviosas, y su actividad puede disminuir la frecuencia de episodios epilépticos y espasmos musculares. El GABA es un neurotransmisor inhibidor que tiene la función de inducir una hiperpolarización en la membrana postsináptica, su responsabilidad incluye la activación de receptores en el lado presináptico o postsináptico de la hendidura sináptica; sin embargo, aunque las neuronas gabaergicas hacen sinapsis y tienen una función inhibitoria en otras neuronas del mismo modelo también pueden hacer sinapsis (Charro y otros, 2006).

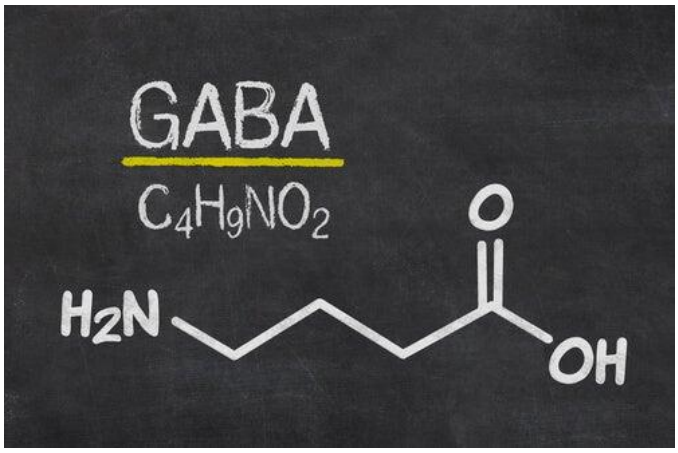


Imagen 9 estructura GABA (Newseed Chemical Co., 2017)

El GABA es liberado por las terminales nerviosas presentes en la médula espinal, el cerebelo, los ganglios basales y diversas regiones de la corteza cerebral, se postula que su

función principal es inducir la inhibición. Existen factores ambientales que pueden aumentar el GABA, por ejemplo: el estrés y el consumo de alcohol llegando a producir síntomas depresivos o maniacos. En los líquidos corporales el GABA existe como gama-amino butirato y se forma por descarboxilación del glutamato (Charro y otros, 2006).

ÁCIDO GAMA-AMINOBUTIRICO (GABA)
Es el primer neurotransmisor inhibitorio del cerebro.
La ansiedad está asociada a niveles bajos del GABA.
Los factores ambientales aumentan el GABA.
Reduce la ansiedad al disminuir la actividad cerebral.

Tabla 7 Características GABA (Donoso y otros, 2017)

GLICINA

Principalmente liberada en las sinapsis de la médula espinal, es probable que la glicina siempre funcione como un neurotransmisor inhibidor. Este neurotransmisor inhibidor, presente en las médula espinal, ejerce un efecto excitador en el cerebro mediante su interacción con los receptores NMDA. Funciona como co-agonista en los receptores NMDA de naturaleza glutamatérgica, intensificando el impacto del glutamato. En consecuencia, su acción facilita la excitación en lugar de desempeñar un papel inhibitorio. (Charro y otros, 2006).



Imagen 10 estructura glicina (Limited, 2023)

Los trastornos metabólicos que se encuentran en la glicina dan lugar a varios sistemas; sin embargo, uno se encuentra relacionado con el SNC y es la encefalopatía por glicina, la cual se caracteriza por convulsiones en la etapa de lactancia, apneas, letargos y retraso mental.

GLICINA
La glicina es un neurotransmisor inhibitorio.
Se relaciona con el SNC y la encefalopatía por glicina.
Su función consiste en potenciar la conducción de iones de cloro.
Principalmente liberada en las sinapsis de la médula.

Tabla 8 Características Glicina (Donoso y otros, 2017)

HISTAMINA

El sistema histaminérgico comparte similitudes con los sistemas noradrenérgicos, adrenérgicos, dopaminérgicos y serotoninérgicos al tener proyecciones originadas en pocas células que se extienden por todo el SNC su tarea principal es la transmisión de señales vestibulares que desencadenan las sensaciones de náuseas y vómitos. (Charro y otros, 2006).

Además dentro del grupo de neurotransmisores es la más pequeña, la cual tiene una acción rápida dentro de la clasificación se encuentra como monoamina. Así, las neuronas monoaminérgicas tienen la función de regular las actividades en amplias áreas del cerebro, incrementando o reduciendo la actividad de funciones cerebrales específicas. Las monoaminas son consideradas como moléculas reguladoras derivadas de los aminoácidos (Roda, 2020).

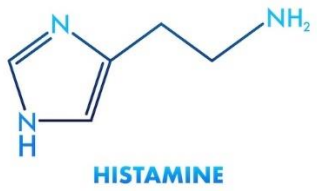


Imagen 11 estructura de la histamina (Freepik, 2022)

Las neuronas encargadas de producir la histamina se agrupan en el núcleo mamilar del hipotálamo, sus axones se proyectan en su gran mayoría en las regiones cerebrales y de igual

manera en la médula espinal. Las neuronas mencionadas anteriormente se relacionan con el ciclo del sueño, la vigilia, el aprendizaje, control del apetito y la memoria.

La histamina se encuentra localizada en los tejidos conectivos adyacentes a los vasos sanguíneos, células sebáceas y basófilos circulantes liberándose por la respuesta de distintos estímulos como las reacciones inmunitarias que implican la unión de anticuerpos IgE (inmunoglobina E) y en los traumatismos. Por último, la histamina se segrega cuando en el ser humano existen reacciones alérgicas en el organismo (Montes y otros, 2005).

HISTAMINA
Existe una transmisión de señales vestibulares que producen náuseas y vómito.
Se relacionan con el ciclo de sueño, vigilia, aprendizaje, control del apetito y la memoria.
La histamina se segrega cuando en el ser humano existen reacciones alérgicas en el organismo.

Tabla 9 Características histamina (Donoso y otros, 2017)

4.3 Hormonas

Dentro del material genético de la célula, el ácido desoxirribonucleico (ADN) contiene la información necesaria para la producción de los receptores hormonales presentes en nuestras células. El ADN de la célula conforme se va diferenciando, va sintetizando los receptores necesarios para que las hormonas regulen su funcionamiento. Las células llevan a cabo una expresión selectiva de los receptores que requieren para desempeñar sus funciones, ya que no expresan todos los receptores para los cuales no tienen información de acuerdo con su programa de diferenciación. La hormona es la encargada de producir efectos fisiológicos en las otras células de nuestro organismo; es por ello que, está compuesta por una sustancia química secretada por un grupo de células o a su vez por una sola célula. Para que funcione una hormona es necesario la síntesis de varias moléculas, las cuales pueden producir varios efectos como: los

cambios en la permeabilidad en la membrana de la célula diana y también estimula el transporte de una sustancia dentro o fuera de la célula antes mencionada (Jácome y otros, 2017).

Las partes más representativas del sistema endócrino como: la oxitocina, cortisol y las hormonas tiroideas se encuentran asociadas al apego, socialización, estrés y neurodesarrollo, es por ello que, la oxitocina se encuentra relacionada al apego y la socialización, el cortisol se relaciona con el estrés y las hormonas tiroideas se asocian con el neurodesarrollo.

La oxitocina se encarga de modular la ingesta de carbohidratos, al producirse la estimulación central del receptor de oxitocina se inhibe la ingesta de sacarosa impidiendo la comunicación entre los receptores de las células y los receptores específicos. La oxitocina se encarga de coordinar la causa y efecto en las relaciones interpersonales de carácter positivo, de este modo participa en el comportamiento y la adaptación psicológica del individuo; por consiguiente, cumple con la función fundamental para la creación de lazos maternofiliales con el hijo, ya que la oxitocina es una hormona neurohipofisiaria con un efecto organizativo con el SNC (Jácome y otros, 2017).

En cambio, el cortisol desde la perspectiva de Aguilar (2014), es una hormona esteroidea generada en el eje hipotalámico-pituitario-adrenal y su liberación ocurre en la saliva, especialmente en situaciones de estresantes. La hormona del estrés o también denominada cortisol se produce cuando el individuo se encuentra en situaciones de tensión. La regulación de la liberación de esta hormona es determinada por factores genéticos y ambientales. La duración del sueño, con un mayor período de descanso, se relaciona con una secreción más dinámica de cortisol y esta hormona también impacta en la percepción del estrés. Existen variaciones en el cortisol que a lo largo del día pueden influenciar en un estado de ánimo poco favorable, siendo este un indicador de un elevado nivel de estrés.

La leptina se encarga de inhibir la vía orexigenica, por consiguiente, es la encargada de inducir la vía anorexigenica, dichas áreas están fuertemente asociadas a la reducción de la ingesta de alimentos y del metabolismo. La leptina tiene un efecto positivo en la memoria y el

aprendizaje específico, esta hormona provoca cambios rápidos en la conectividad sináptica de las neuronas involucradas en la regulación metabólica; por otro lado, la incrementación de leptina en el hipocampo que se ve afectada por la modulación de la potenciación y depresión debido a sus efectos sobre la plasticidad sináptica, genera inhibición en la memoria afectando al aprendizaje produciendo de esta manera una disminución en la ingesta de alimentos (Oomura y otros, 2010).

La DHEA (Dehidroepiandrosterona) sintetiza la androsterona y la testosterona dando como resultado la aparición del vello púbico y axilar, ya que es un sustrato de dichas hormonas. Una de las acciones de la DHEA es la de ser un andrógeno adrenal que actúa en el SNC, también es un inhibidor de la neurotransmisión. Sin embargo, se considera que actúa como un agente neuro protector.

Se ha utilizado la terapia con DHEA con el propósito de aumentar el deseo sexual, aliviar la depresión o ansiedad, mejora la actividad física mediante el aumento de la masa muscular, así como en el proceso de envejecimiento, tanto por su presunta influencia positiva en el rendimiento cognitivo como por su asociación con una sensación general de bienestar (Dacal & Borges, 2009).

La DHEA siendo una hormona que se deriva del colesterol, es el esteroide más abundante de la sangre secretada por la porción cortical. Presenta propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antienvejecimiento. Esta hormona da lugar a varios efectos los cuales son: anti-glucocorticoides, modulación de neurotransmisores (acetilcolina, glutamato, GABA, serotonina, catecolaminas y dopamina), crecimiento de dendritas y neuro protección, que son beneficiosos para diversos trastornos de SNC (Jácome y otros, 2017).

La progesterona es una hormona esteroidea de 21 átomos de carbono del grupo de los progestágenos que se produce en los ovarios siendo necesaria para el establecimiento y mantenimiento del embarazo, ya que estimula los cambios que se presentan en la pared uterina favoreciendo a la implantación del ovulo fecundado, también influye en el desarrollo de los

caracteres sexuales secundarios de la mujer. Por otro lado, se la emplea como fármaco en casos específicos, por ejemplo: en el tratamiento de reemplazo hormonal destinado a mujeres que han atravesado la menopausia y que no han sido sometidas a una extirpación quirúrgica del útero (Al-Asmakh, 2007).

Desde la perspectiva de Hilal y Brunton (2015), en mujeres, los estrógenos tienen tanto en el desarrollo como en las actividades neuroendocrinas relacionadas con la regulación de la ovulación. Los estrógenos son hormonas sexuales esteroideas que se encuentran principalmente en las mujeres; sin embargo, esta hormona puede ser segregada por los varones en menor medida. Los estrógenos también tienen funciones importantes en los varones, incluidos efectos los huesos, espermatogénesis y el comportamiento.

Esta hormona es responsable del desarrollo de las características sexuales secundarias femeninas y del desarrollo prenatal y posnatal, tanto para hombres como para mujeres. La relación presente entre el estrógeno y los andrógenos son elementos esenciales y necesarios para la formación y diferenciación de los órganos reproductores, si esta relación es perturbada los órganos reproductores suelen desarrollarse de manera incompleta o anómala. Con esto hemos culminado con el cerebro, aunque es un órgano complejo se ha podido asimilar su influencia en las emociones. A continuación, comenzaremos con los factores demográficos (Jácome y otros, 2017).

FACTORES DEMOGRÁFICOS

"Cuanto más alto coloque el hombre

su meta, tanto más crecerá".

Friedrich Schiller

A partir de este apartado abordaremos los factores demográficos, por ejemplo cómo: afectan los comportamientos del sujeto en sus esferas vitales permitiendo un crecimiento personal y moral mejorando su desarrollo individual.

5.1 Factores biológicos

Las actividades cerebrales están relacionadas a las funciones mentales, las cuales están asociadas al comportamiento humano y al aprendizaje. De esta manera, permite que las conexiones neuronales se desarrollen y generen habilidades en el sujeto para vincular el aprendizaje con el conocimiento. La heredabilidad es importante para el desarrollo del sujeto; lo cual, permite potenciar o disminuir las capacidades cognitivas.

La organización y operación del cerebro, junto con la capacidad de adaptación neuronal, se ven afectadas por la acción de un grupo de genes y las alteraciones en su regulación epigenética. Estas modificaciones epigenéticas desempeñan un papel crucial en ajustar la expresión de los genes de acuerdo con las circunstancias del entorno (Bueno, 2020).

La influencia del aprendizaje permite que los comportamientos o conductas del sujeto sean adaptativas al medio sociocultural en el que se encuentra establecido; de acuerdo con la adaptación al medio facilita la supervivencia en las situaciones o aspectos complejos a los que está expuesto el individuo.

Las funciones cognitivas son: memoria de trabajo, control cognitivo, atención, inteligencia y funciones ejecutivas. Todo esto depende de la conectividad y funcionamiento neuronal de cada sujeto. El genoma humano está conformado por unos 20 300 genes. Por lo tanto, la memoria de trabajo es la encargada de mantener de forma temporal cierto tipo de información de manera simultánea, de este modo será procesada cognitivamente. A pesar de la

predisposición genética de los sujetos, se debe tener en cuenta las funciones cognitivas relacionadas al aprendizaje, ya que varios factores específicos dentro de la heredabilidad son aspectos que determinan la vida del sujeto (Salzberg, 2018).

Los factores influyentes en la heredabilidad son: 1) un considerable número de genes involucrados; 2) las interacciones, por lo general, complejas entre los diferentes genes involucrados; 3) la posibilidad de que un gen pueda afectar a varios dominios psicológicos al mismo tiempo; 4) el impacto de numerosos factores ambientales en las funciones mentales, abarcando entornos sociales, familiares y educativos (Bueno, 2020).

El temperamento como bien se conoce es heredable mucho más que aprendido; durante el desarrollo personal éste se encuentra asociado a la capacidad de las habilidades sociales para hacer frente a los retos o metas a los que el individuo está expuesto. Por otro lado, la personalidad es un conjunto de características que el sujeto aprende siendo esta una relación entre las habilidades sociales que servirá para enfrentar problemáticas y desarrollar óptimas cualidades de vida (Bueno, 2020).

5.2 Factores psicológicos

En los logros y fracasos que puede vivenciar un individuo existen diversos factores los cuales van desde recursos económicos, personales o familiares, nivel cultural, problemas laborales, capacidad de adaptación y los recursos psicológicos que presenta el sujeto. De tal manera, permitirán generar una correcta interrelación personal originando un bienestar psicológico en el individuo.

Una óptima salud mental es la capacidad para utilizar las facultades que están predispuestas en el sujeto, sean estas mentales, físicas o psicológicas; de esta manera se favorece el desempeño en las tareas o actividades de su entorno.

5.2.1 Motivación

Es la fuerza que impulsa al individuo para realizar sus actividades con compromiso dedicación y entusiasmo. Existen dos tipos de motivación, las cuales son: motivación intrínseca y extrínseca.

5.2.1.1 Motivación intrínseca

La motivación intrínseca proviene del sujeto mismo, este la domina y tiene como finalidad experimentar con la autorrealización, con la consecución de las metas y en especial por descubrir cosas nuevas. Se relaciona con el interés personal y la satisfacción o por el placer de disfrutar del proceso de aprendizaje, esta es la razón por la cual se considera a este tipo de motivación la que permite la autorrealización a corto y largo plazo en el ámbito personal. Para mantener la motivación intrínseca será de vital importancia conservar la satisfacción por adquirir conocimientos y habilidades (Suárez & Martínez, 2014).

5.2.1.2 Motivación extrínseca

La motivación extrínseca se mantiene en el individuo por la recompensa que se obtiene una vez finalizado el esfuerzo realizado con anterioridad. Dicha motivación proporcionará el impulso inicial para mantener el esfuerzo por las actividades que se realizan, suele ser menos sostenible a largo plazo. Motivado extrínsecamente, utiliza el aprendizaje como un medio para obtener beneficios y evitar incomodidades. En consecuencia, su valoración del aprendizaje se centra en los resultados y sus repercusiones (Suárez & Martínez, 2014).

La combinación de la motivación intrínseca y extrínseca proporciona al individuo un mayor impuso para enfrentar desafíos, persistir a las dificultades, aprovechar y disfrutar de las experiencias personales, permitiendo de este modo alcanzar las metas importantes y a su vez, promover el interés por la autorrealización personal.

5.2.2 Autoeficacia

Respecto de la autoeficacia, se ha corroborado de manera empírica que cuando un individuo cuenta con un juicio de autoeficacia positiva tiene una elevada capacidad para sobre

llevar las adversidades: este juicio media el esfuerzo y la persistencia que se empleará en una determinada actividad. Implica tener confianza en las propias habilidades para enfrentar y superar los problemas, desafíos o retos. Los individuos que presentan una alta autoeficacia son capaces de comprender, aprender y aplicar los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de su vida de forma efectiva; por otro lado, presentar baja autoeficacia lleva al individuo a dudar de sus habilidades y por ende no confiará en su capacidad para solucionar los problemas o dificultades que el ámbito lo requiera (Del Rey y otros, 2017).

5.2.3 Autoestima

La autoestima es una disposición hacia uno mismo y constituye el punto de referencia a partir del cual se analiza. Influye de forma directa en la propia percepción del individuo relacionándose a su capacidad interpersonal y en la obtención de logros; es por ello que, presentar una autoestima saludable permitirá tener una valoración positiva y realista de las habilidades y potenciales del sujeto (Alonso y otros, 2007).

5.2.4 Aprendizaje

El aprendizaje está relacionado a un proceso social que requiere una implicación activa del individuo, para interiorizar los conocimientos que se han adquirido del mundo exterior, esta es el único medio para lograr una transformación genuina en la compresión significativa. Es la facultad que permite a los seres humanos adquirir conocimientos y habilidades para comprender diversos temas y áreas de aprendizaje; es por ello que, no debe limitarse a la memorización de la información, ya que dicha información será olvidada a largo plazo. El aprendizaje debe implicar la comprensión profunda del tema para poder aplicar lo aprendido de forma rápida y eficiente (Gonzales, 1997).

5.2.5 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es la capacidad que permite la optimización de las gestiones emocionales y la realización de estrategias adecuadas para lograr convertir a los individuos en personas exitosas. Es la capacidad que tienen los sujetos para comprender, reconocer y

gestionar las propias emociones y la de los demás de forma correcta; es por ello que, gestionar nuestras emociones supone priorizar los estados de ánimo positivos que serán productivos en el momento en el cual enfrentemos los retos o problemáticas de la vida. De este modo gestionar una correcta inteligencia emocional nos permitirá obtener una buena relación con nosotros mismos y de los demás (Velásquez y otros, 2016).

5.2.6 Resiliencia

La resiliencia demuestra que la habilidad para experimentar felicidad no está determinada exclusivamente por criterios objetivos de bienestar. Es la capacidad del individuo para hacerle frente a los problemas y de este modo, adaptarse de forma correcta a las diversas situaciones que el entorno lo demande, logrando superar los obstáculos, dificultades o retos de forma adecuada. Por otra parte, el individuo se recuperará de forma positiva a las experiencias difíciles que ha vivido teniendo una actitud perseverante y optimista, logrando así obtener un aprendizaje positivo de dicha situación conflictiva (psicólogos, 2021).

5.3 Factores sociales

Los aspectos sociales y culturales en la vida familiar promueven el crecimiento intelectual del individuo y pueden ser vistos como una expresión cultural. En varias ocasiones los seres humanos no presentan habilidades para enfrentar o responder favorablemente al estrés ambiental; por lo cual, buscarán soluciones poco adaptativas para tratar de resolver sus problemas. Las soluciones más frecuentes utilizadas por los sujetos son el consumo de alguna sustancia dañina para el organismo; tal como: el alcohol, tabaco o drogas (Montero y otros, 2007). Las sustancias más frecuentes de consumo son el tabaco y la marihuana, ya que para los individuos estas sustancias ayudan a calmar la ansiedad o angustia de las situaciones que no son sobrellevadas de forma adecuada. De esta manera, se generará un dialelo entre la problemática y la adicción, este proceso inducirá con el tiempo a un mayor consumo en las cantidades de la sustancia para poder manejar los síntomas que estén presentes en el cuerpo. Por otra parte, el

consumo excesivo de alcohol genera consecuencias que impactarán en el rendimiento y la conducta del individuo.

Los factores psicosociales son considerados como las conexiones entre el individuo y el entorno en el cual se desarrolla, siendo esta una influencia positiva o negativa ejercida sobre el individuo. Las normas sociales específicas de cada cultura son las que influyen en la construcción de roles de género distintos y afectan las metas individuales de las personas. El factor sociodemográfico es el influyente en la cultura de cada nación, esto permite que el sujeto tenga su propio carácter de decisión, así como la aceptación de la orientación sexual en la sociedad a la que se adapta el sujeto. Esto se debe tener en cuenta ya que el aprendizaje varía entre géneros y la plasticidad neuronal del individuo (Rojas y otros, 2007).

5.4 Factores familiares

Dentro de este factor la familia es quien interviene en el desarrollo del sujeto; por lo que, en el individuo existen ciertos factores que disminuyen la satisfacción familiar. Por ejemplo: el uso de violencia física o psicológica para generar disciplina en el hogar, problemas socioeconómicos, conflictos familiares, duelos, soledad e inhabilidad para establecer relaciones sociales.

Las familias están constituidas por todos aquellos que viven bajo un mismo techo y establecen vínculos personales cercanos, caracterizados por sentimientos de afecto, amor, cooperación y solidaridad, al mismo tiempo que involucran relaciones de poder y autoridad (Soria, 2019).

La familia es el pilar básico de la sociedad ya que se la considera como una forma de organización de varios miembros, lo cual permite la interacción entre el individuo y la sociedad. Siendo la familia la que transmitirá amor, respeto, valores y pautas de conducta que contribuirán a la autonomía y madurez de cada individuo participante de la interacción familiar, principalmente ejercerá gran influencia en los niños y adolescentes ya que será su forma de aprendizaje desde su infancia hasta convertiste en una persona adulta.

La familia ha experimentado significativas alteraciones en su estructura y función en las últimas décadas debido a la influencia de cambios sociales, políticos y económicos. Este proceso de desarraigo cultural ha afectado a la familia en diversos aspectos (Licona y otros, 2016).

Actualmente existen diferentes motivos o causas las cuales han ocasionado la pérdida o la ruptura de los valores familiares, es por ello que se evidencia un incremento en los divorcios y separaciones de los diferentes miembros del núcleo familiar. Estos acontecimientos tienen como consecuencia la formación de nuevos y diferentes tipos de familias, repercutiendo de esta manera en el comportamiento y el desarrollo de sus hijos provocando en ellos problemas o conflictos durante el desarrollo de su infancia.

Se identifican cuatro tipos de familias, las cuales se dividen en: familia nuclear, familia extensa, familia homoparental y familia monoparental (Sperak, 2016).

5.4.1 Familia nuclear

Es un término que alude a la unidad familiar como un pequeño grupo compuesto por la relación legalmente reconocida entre un hombre y una mujer a través del matrimonio, consolidándose como una familia nuclear completa con la llegada de un hijo.

5.4.2 Familia extensa

Hace referencia a la familia conformada por más de una unidad nuclear abarcando más de dos generaciones establecidas por los vínculos de sangre. La familia extensa se encuentra conformada por padres, abuelos, niños, tíos/as, primos, sobrinos entre otros miembros.

5.4.3 Familia monoparental

Se reconoce como un modelo de familia en el cual una sola persona adulta, ya sea hombre o mujer, lidera o constituye la unidad y en la cual hay miembros que dependen económicamente de dicha persona. En este tipo de familia, se toma en cuenta tanto la edad como el género de los padres, además de la edad y estado civil de los hijos, ya que estos aun dependen de sus padres.

5.4.4 Familia homoparental

Es un concepto que hace referencia a la formación de familias conformadas por personas del mismo sexo por medio de la adopción o fecundación in vitro se complementará el núcleo familiar.

Anteriormente se relacionó los modelos familiares y su importancia en la formación del individuo siendo el factor familiar y sus diversos estilos parentales los cuales influirán en su sociabilización. Por otro lado, se habla de cuatro estilos que los padres usan para la educación de sus hijos: estilo autoritario, permisivo, democrático y negligente (Sperak, 2016).

5.4.5 El estilo autoritario

Este estilo parental se fundamenta en las estrategias educativas reprobativas relacionadas con el castigo físico hacia el infante o adolescente en algún momento específico. Los padres muestran un comportamiento altamente demandante, guiados por una obediencia estricta, mostrando así poca atención a las necesidades de sus hijos. Esto resulta en problemas como impulsividad y agresividad en los niños y adolescentes, quienes manifiestan dichas conductas hacia sus compañeros, generando dificultades a nivel social, personal y académico.

5.4.6 El estilo permisivo

Hace referencia a la tolerancia excesiva de los comportamientos que presentan sus hijos, desestimando los castigos u órdenes de los padres. Suelen ser padres con una comunicación abierta, cariñosa que promueven la independencia e individualidad, pero con poca exigencia en el ámbito académico dando como resultado bajos índices en los logros educativos, dado que se presupone un bajo nivel de autorresponsabilidad y autoconfianza, existe una mayor probabilidad de desarrollar comportamientos agresivos inmaduros.

5.4.7 El estilo democrático

En este estilo los padres ejercen control, afecto y madurez en sus hijos, lo cual permitirá en ellos un mejor ajuste emocional y comportamental.

5.4.8 El estilo negligente

Está conformado por los padres con poca o nula implicación afectiva hacia sus hijos, con un alto rechazo y hostilidad sin demostrar exigencias o imponer normas, siendo muy permisivos debido a la falta de interés, tiempo o negligencia hacia sus hijos.

OBJETIVOS

6.1 Objetivo general

Desarrollar una investigación teórica, describiendo la relación de la inteligencia emocional con las habilidades sociales y ansiedad mediante una metodología de revisión sistemática cuantitativa en estudios previos.

6.2 Objetivos específicos

Indicar la relación entre la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en los estudios publicados previamente.

Analizar indicadores como contexto geográfico, características sociodemodemográficas, instrumentos aplicados, aportes de las investigaciones realizadas previamente sobre la relación entre inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad.

Identificar la relación entre inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad, revisión sistemática en bases de datos, por ejemplo, Scopus, Scielo, REDALYC y Google académico por medio de investigaciones a nivel global.

PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

La investigación se enfocará en analizar la relación entre la inteligencia emocional con habilidades sociales y ansiedad, realizando una revisión sistemática cuantitativa, llevando a cabo una síntesis de la influencia de las variables. Inicialmente se hará referencia a los efectos negativos de la ansiedad en la influencia de la inteligencia emocional con habilidades sociales.

El elemento central de la presente investigación será detectar el impacto de la ansiedad en las personas; teniendo en cuenta lo siguiente: no se brinda la importancia necesaria a este tema, ya que esto disminuye las habilidades sociales y la inteligencia emocional en el individuo. Por lo que nos preguntamos, en la sociedad ¿Cómo afecta la presencia de la ansiedad en la inteligencia emocional con las habilidades sociales según investigaciones previas?

Se puede relacionar el estudio de la ansiedad como abordaje hacia la inteligencia emocional con habilidades sociales; ya que, es importante porque en ocasiones existe una carencia de habilidades para enfrentar problemas, sumando a esto se debe tener en mente los diferentes métodos de crianza y las relaciones interpersonales que son factores importantes los cuales influyen de manera significativa en el individuo.

La inteligencia emocional con habilidades sociales puede ayudar a disminuir la ansiedad en los sujetos, lo que permitirá mejorar nuestras actitudes frente a las dificultades y problemas, incrementando de esta manera nuestro bienestar y calidad de vida (Roca, 2014).

En resumen, como se pudo observar en el marco teórico la relación de la ansiedad como abordaje hacia la inteligencia emocional con habilidades sociales, es importante porque permite identificar la relación que tiene la ansiedad con la inteligencia emocional y las habilidades sociales, mejorando de este modo la capacidad para comunicarse, la comprensión de las emociones propias y la de los demás, mejorando la autoestima, logrado incrementar el bienestar y calidad de vida. Por tal razón, se va a realizar un estudio sistemático cuantitativo a traves de las plataformas de Scopus, Scielo, REDALYC y Google académico.

REVISIÓN SISTEMÁTICA CUANTITATIVA

8.1 Metodología

8.1.1 Enfoque

El enfoque que tiene esta investigación es de carácter cuantitativo, se pretende revisar bibliografía, caracterizar en qué medida afecta la ansiedad en la inteligencia emocional con habilidades sociales. En una investigación de carácter cuantitativo se emplea la recopilación de información; de esta manera, se pondrá a prueba la indagación obtenida, esto será posible mediante el uso de estrategias estadísticas que se basarán en proponer patrones de comportamiento en la medición numérica y en los diversos fundamentos teóricos (Hernández y otros, 2010).

8.1.2 Alcance

El alcance que presenta esta investigación es de tipo descriptiva puesto que no se genera hipótesis. Como no se realiza una manipulación intencionada de variables independientes el presente estudio es de tipo no experimental (Hernández y otros, 2010). La finalidad de este estudio es identificar la relación que existe entre la inteligencia emocional, con habilidades sociales y la ansiedad; así como las desventajas que presenta la ansiedad a través de un análisis crítico de las investigaciones previamente realizadas.

8.1.3 Diseño

Se realizó una investigación de tipo bibliográfica. Puesto que el estudio consiste en una revisión sistemática de las investigaciones para identificar la relación que se presenta entre la inteligencia emocional con habilidades sociales y ansiedad a través de la revisión de los estudios previamente realizados. Se investigó utilizando varios archivos de revistas científicas organizadas según autores, metodología y palabras clave. Por lo que, se aplicaron los siguientes criterios de exclusión e inclusión.

8.1.4 Criterios de búsqueda

Se realizó una revisión en la cual se utilizó buscadores académicos, relacionados al campo de la salud, por ende los artículos fueron filtrados utilizando criterios de inclusión y

exclusión planteados con anterioridad con las comillas correspondientes ("), para reunir los términos especificados con cada frase entre comillas, seguida de la palabra *AND* (conector "y", en inglés). Mediante la unión de términos las plataformas realizaron su búsqueda eliminando los artículos que no contenían todos los términos elegidos, se utilizaron las palabras clave en inglés y español independientemente de la base de datos utilizada porque tenían artículos en ambos idiomas.

Se decidió hacer del idioma un requisito no limitante, siendo utilizado en su gran mayoría el inglés y el español. El período de investigación oscila entre 2016 y 2023, incluyendo también todas las publicaciones durante los siete años anteriores.

8.1.4.1 Criterios de inclusión

- Publicaciones originales entre 2016 y 2023
- Artículos que discutan la relación entre inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad.
- Aparición en repositorio Scopus, REDALYC, Google académico y Scielo.

8.1.4.2 Criterios de exclusión

- Artículos no indexados a los repositorios considerados.
- Tesis de maestría o pregrado
- Metodología vaga o inespecífica.
- Libros o capítulos que solo trabajen teoría.

8.1.4.3 Bases de datos

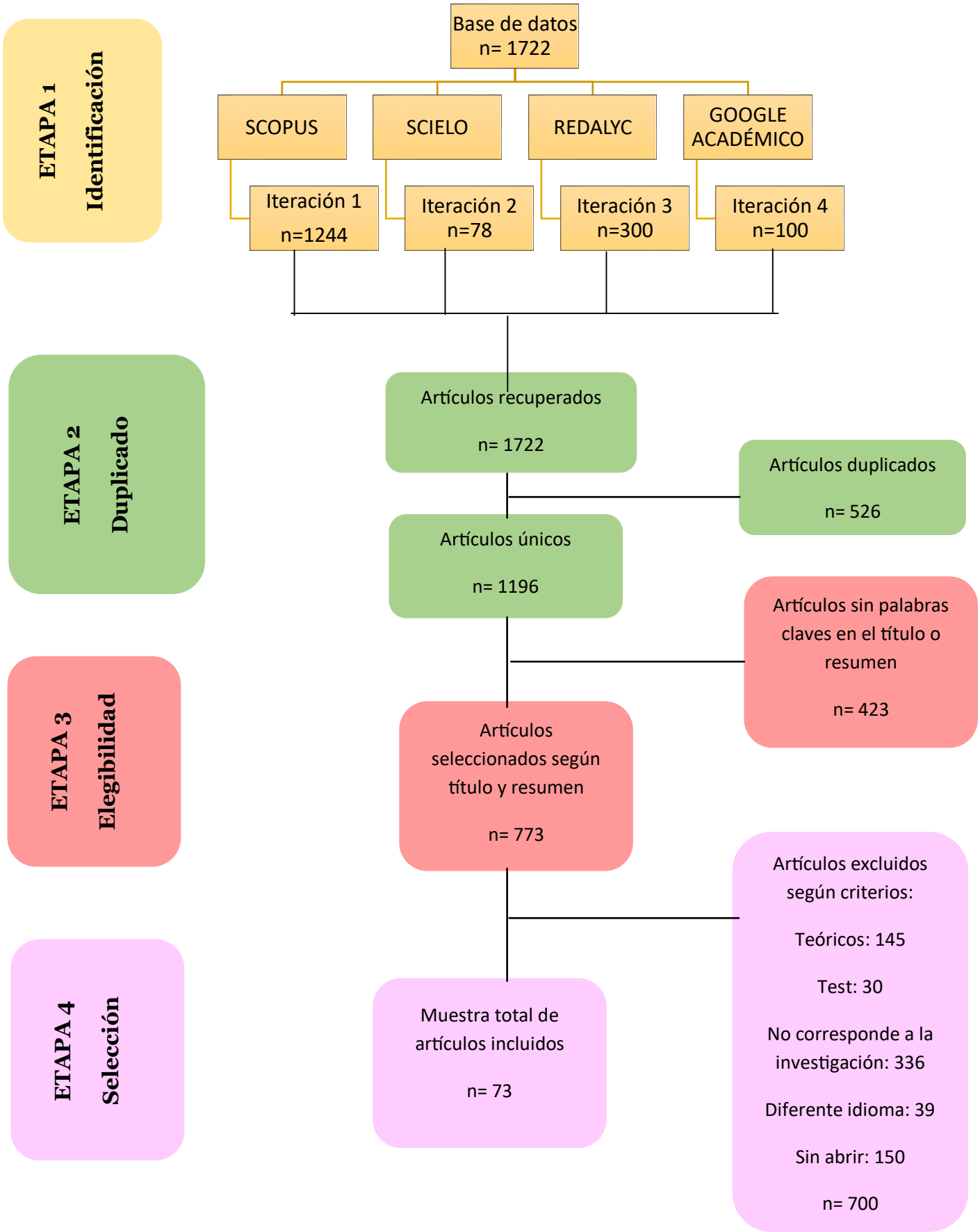
Para la búsqueda de bibliografía especializada, se utilizó los siguientes buscadores académicos: Scopus, REDALYC, Google académico y Scielo.

8.1.4.4 Términos de búsqueda o palabras clave

Para la búsqueda en la biblioteca académica señalada con anterioridad se llegaron a emplear las siguientes palabras definidas a través del DECS: “inteligencia emocional”, “habilidades sociales”, “ansiedad”, “emociones” y sus equivalentes en inglés, “emotional intelligence”, “social skills”, “anxiety”, “emotions”.

Comenzando con la explicación de las palabras clave, también aprovecharemos los operadores booleanos, como "AND" (en inglés, "y"), "NOT" (en inglés, "no") y "OR" (en inglés, "o"), con el propósito de restringir la búsqueda. Estos operadores nos permitirán especificar la necesidad de que ciertos términos se encuentren juntos, excluir otros términos en caso de ambigüedad, o sustituir un término por otro similar en caso de que no se encuentre. Además, haremos uso de comillas para resaltar la importancia de estas palabras o términos de búsqueda.

8.2 Revisión de bases de datos



La figura anterior pretende explicar cómo se realizó el proceso de la recolección de datos, inicialmente realizando las búsquedas correspondientes se obtuvo un total de 1722 artículos en la primera etapa de identificación. Para esto, se realizó un proceso de revisión inicial en el cual se identificó los artículos que ya se tenían con antelación, apartando los archivos duplicados (n=526).

Por consiguiente, la tercera etapa de elegibilidad consistió en una revisión a profundidad; por lo que, los artículos eran revisados conforme su cumplimiento con el criterio de inclusión al presentar las palabras necesarias para el resumen o abstract; de este se eliminaron 423 que no cumplían con este criterio, quedando así 73 al final de la tercera etapa. Para culminar el proceso de recolección de datos fue necesario terminar de clasificar los artículos de acuerdo con los criterios de exclusión, por lo que se excluyeron 700 archivos. Quedando con un total de 73 artículos dando por culminado el proceso de revisión al final de la cuarta fase de selección.

8.3 Elaboración de tabla de extracción

Para llevar a cabo la revisión sistemática se analizó distintas fuentes, clasificándolas como se propone en la Tabla 10 (observar ampliación en Anexo 1). En torno a esto, se estableció y categorizó el número de estudios a partir del DOI (identificador de documento), el país y el continente del que procedía, el título que tiene el artículo, la cantidad, edad y población de los participantes.

Así mismo, en cuanto al aspecto metodológico fue necesario tipificar los resultados. Para ello, se explica los test empleados, los beneficios que tiene la investigación y los resultados que dio cada uno de los estudios. Tomando en cuenta que cada artículo podía presentar limitaciones específicas, se realizó un apartado en la tabla para que sean más visibles para el observador. Además se identificó las variables empleadas en la investigación; así como que variables tenían similitud con nuestra

investigación sistemática. En síntesis se analizó 73 artículos con las características previamente denotadas, los cuales pueden observase con detalle en el Anexo 1.

Tabla 10 Ejemplificación de la revisión

N°	Cita	Link	Título	Participantes	Edad	Género	País	Continente	Tipo de población	Test utilizados	Conclusiones	Resultados	Beneficios	Limitaciones	Variables empleadas	¿Qué variables se utilizaron?

RESULTADOS

En la presente revisión sistemática se obtuvo 73 artículos científicos de diferentes revistas. En cada artículo se obtuvo información sobre la relación que tiene la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en diferentes tipos de poblaciones, utilizando diversos test para la investigación.

9.1 Tamaños de muestra de las investigaciones

En las 73 investigaciones con un mínimo de 17 participantes de los distintos artículos y una máxima de 3512 personas, se obtuvo una media de 341,03 y una desviación estándar de 515,4, dichos valores pueden verse en la figura 1.

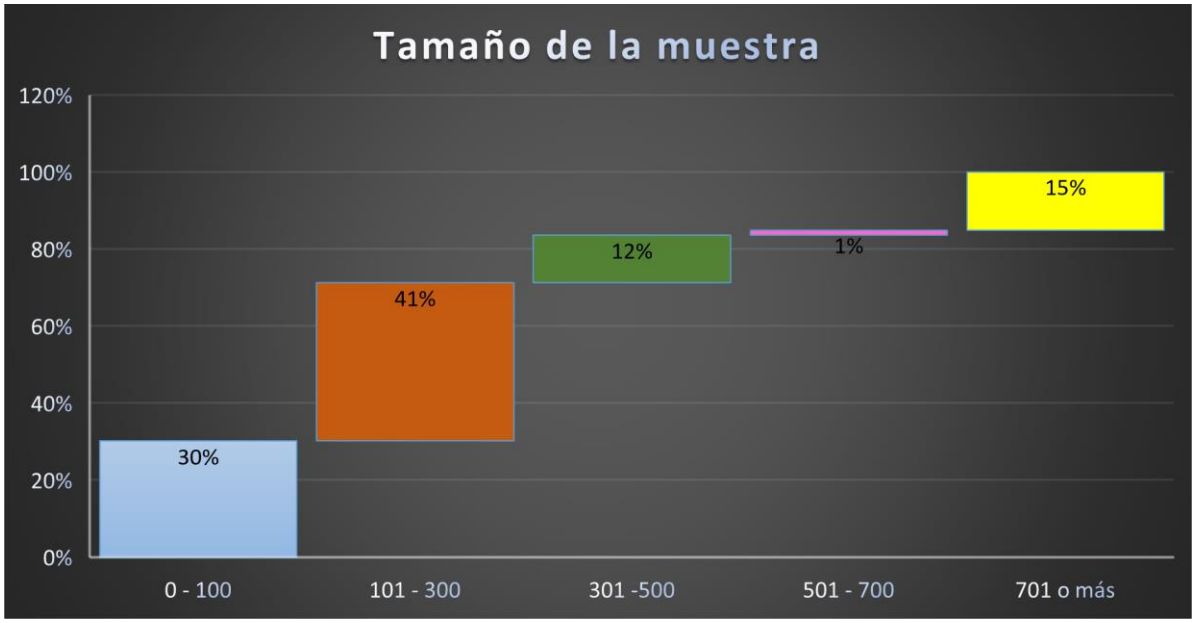


figura 1 Tamaño de la muestra

9.2 Edad de los participantes

Los participantes de las diferentes investigaciones pertenecientes a los distintos rangos de edad: los más jóvenes tenían 8 años y los más mayores 70 años. La edad media de los participantes era de 26,5 años y la desviación estándar de 12,54 años. Estos valores pueden observarse en la figura 2.

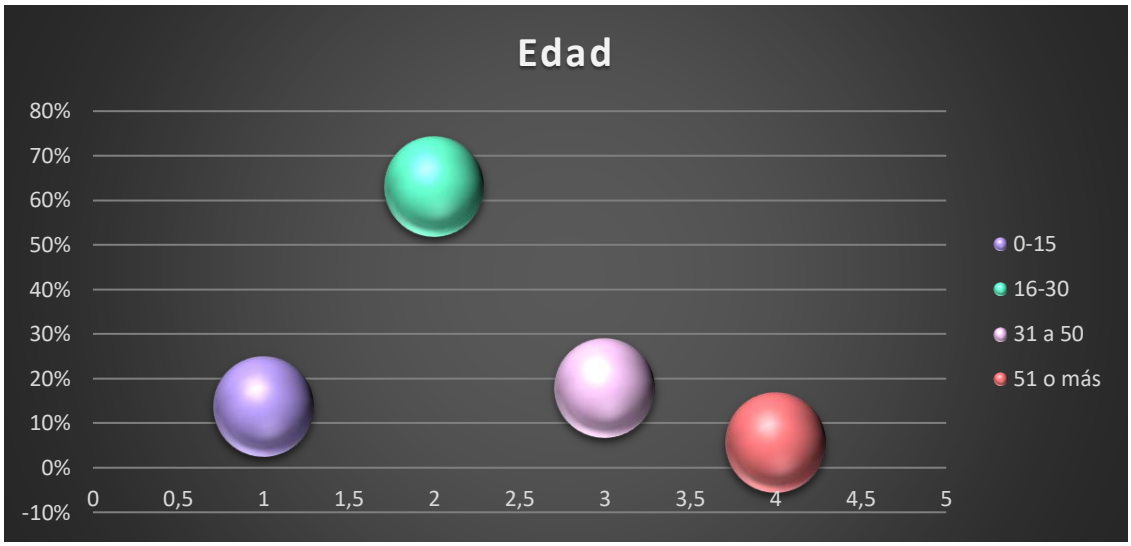


figura 2 edad de los participantes

9.3 Género de los participantes

En las investigaciones se encontraron dos géneros en los diferentes participantes, la mayoría fueron hombres con un mínimo de 2 varones y un máximo de 1816 participantes, con una media de 171,36 y una desviación estándar de 291,69. En la figura 3 se puede observar la siguiente información

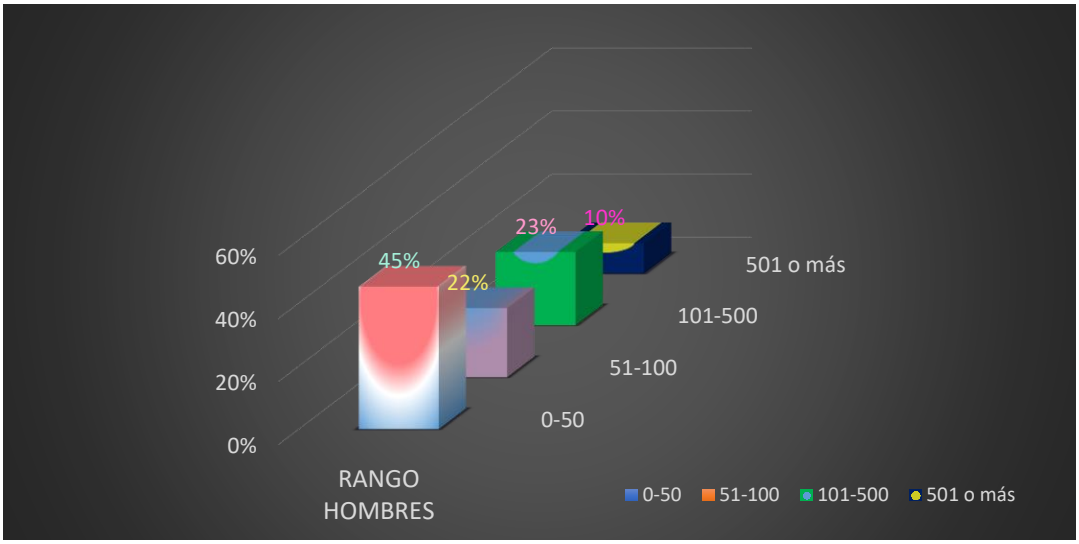


figura 3 Rango hombres

Por otro lado, en las investigaciones se encontró con un mínimo de 15 mujeres y un máximo de 1696 participantes, con una media de 173,68 y una desviación estándar de 252,74. En la figura 4 se puede observar la siguiente información

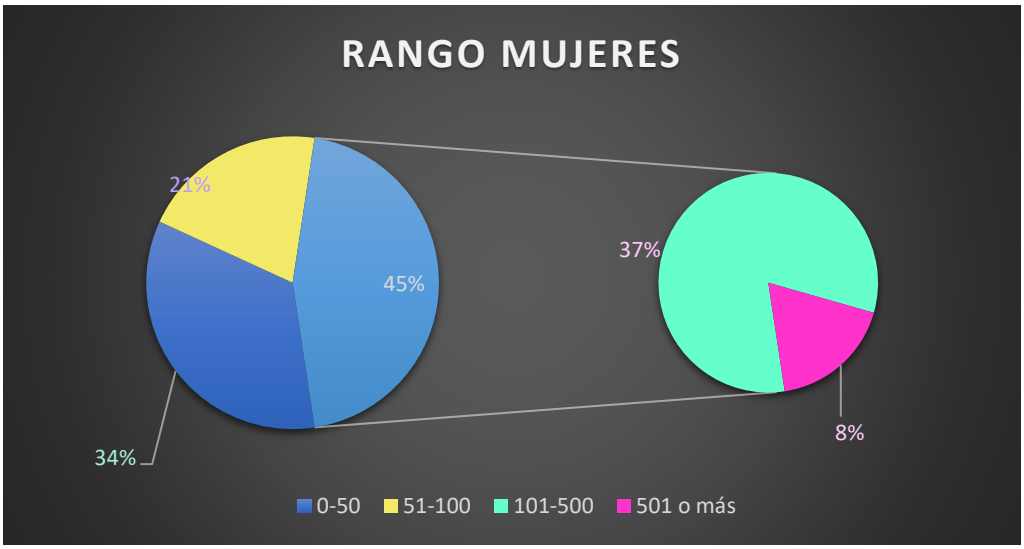


figura 4 participantes mujeres

9.4 Países donde fueron desarrolladas las investigaciones

Al analizar todas las investigaciones se observó que existe un gran interés acerca de este tema en todo el mundo, siendo España el país con más interés en la inteligencia emocional,

habilidades sociales y ansiedad, seguido de México, Perú y Colombia. Esta información se puede observar en la figura 5.

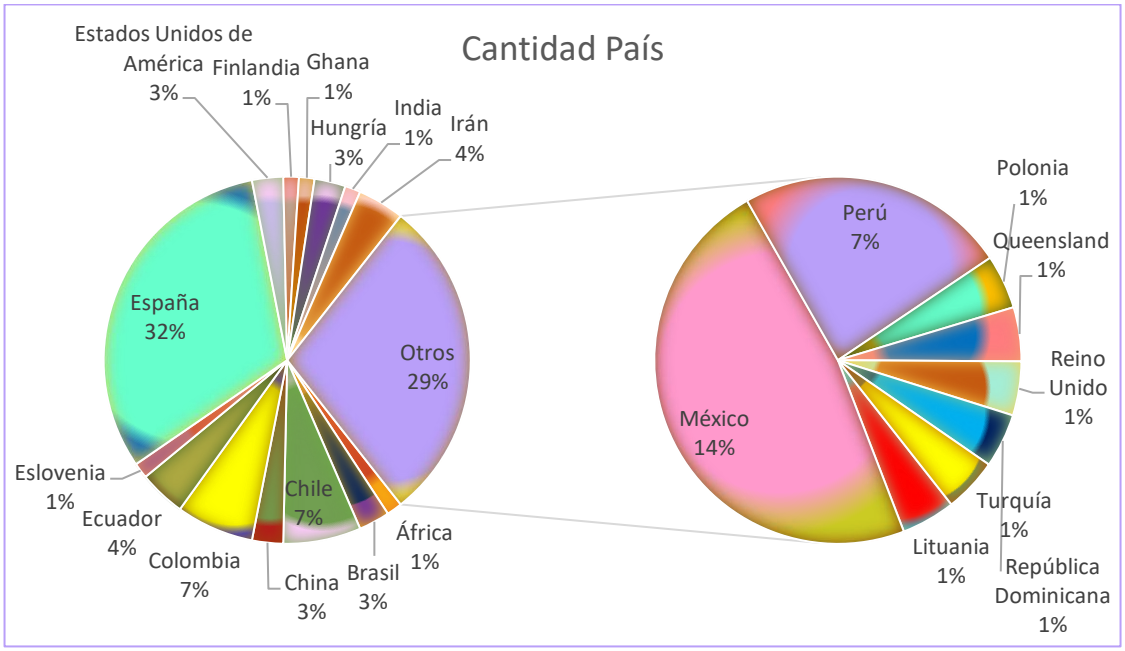


figura 5 Países investigadores

A partir de estos datos el continente con más investigaciones sobre la inteligencia emocional fue América con un 47%, seguido de Europa 41% y Asia con un 8%. La información puede verse en la figura 6.

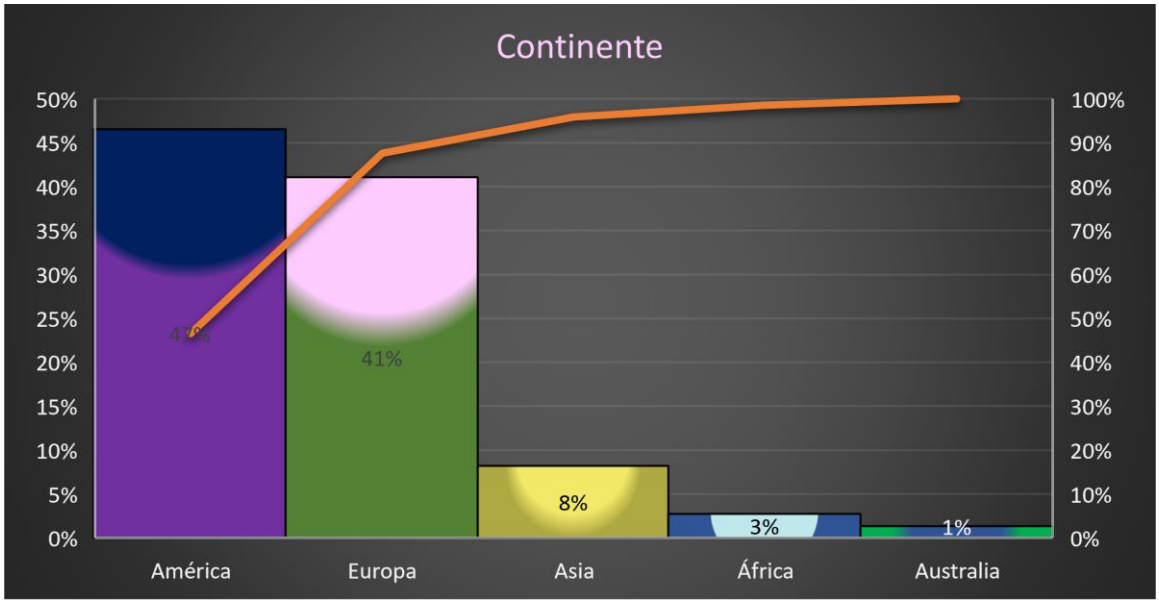


figura 6 Continentes

9.5 Tipo de población

Los datos obtenidos en las diferentes investigaciones se puede observar las distintas características de población. Los datos predominantes fueron estudiantes universitarios (30%), seguido de estudiantes de secundaria (19%), con variación entre las diferentes tipificaciones de la población. Estos valores se puede observar en la figura 7.

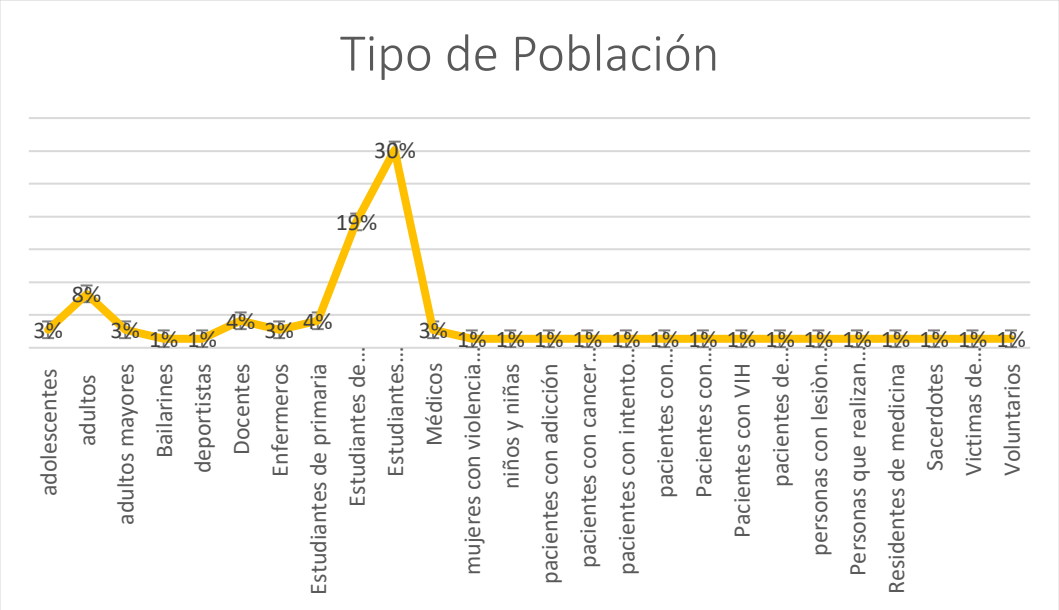


figura 7 Tipo de población

9.6 Test aplicados

Al analizar los artículos se encontró que de un total de 197 test aplicados en las investigaciones el 32% aplicaron test de inteligencia emocional, en el cual un 7% fue de habilidades sociales, el 6% ansiedad, por ende el 56 % se aplicó otro tipo de test. La figura 8 muestra los porcentajes de este resultado.

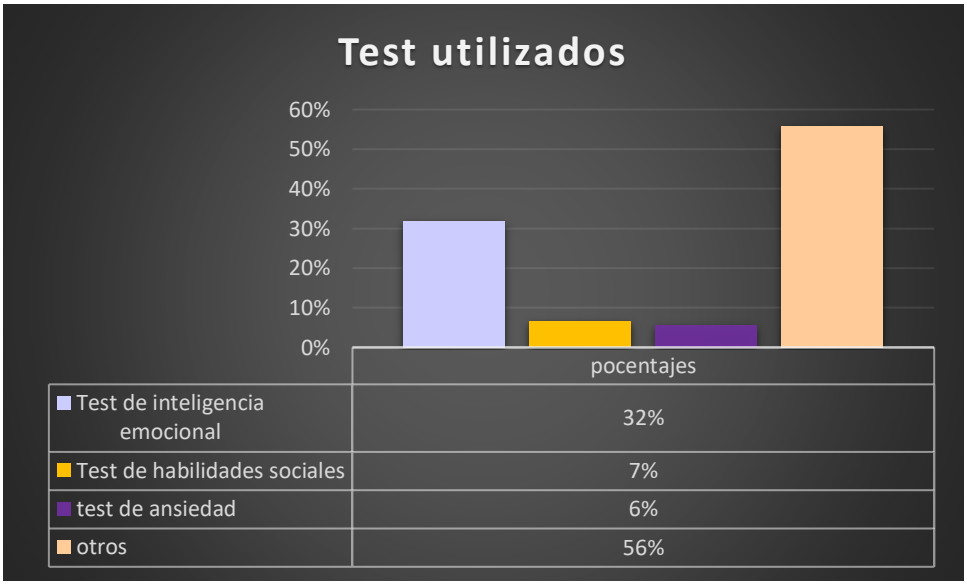


figura 8 Test empleados

9.7 Resultados de las investigaciones

En relación con los resultados analizados, la mayoría de los estudios establecieron que presentan una inteligencia emocional alta con el 26%, seguido de la presencia de una inteligencia emocional baja con 22% y con 19 % una inteligencia emocional media. La figura 9 muestra los porcentajes de este resultado.

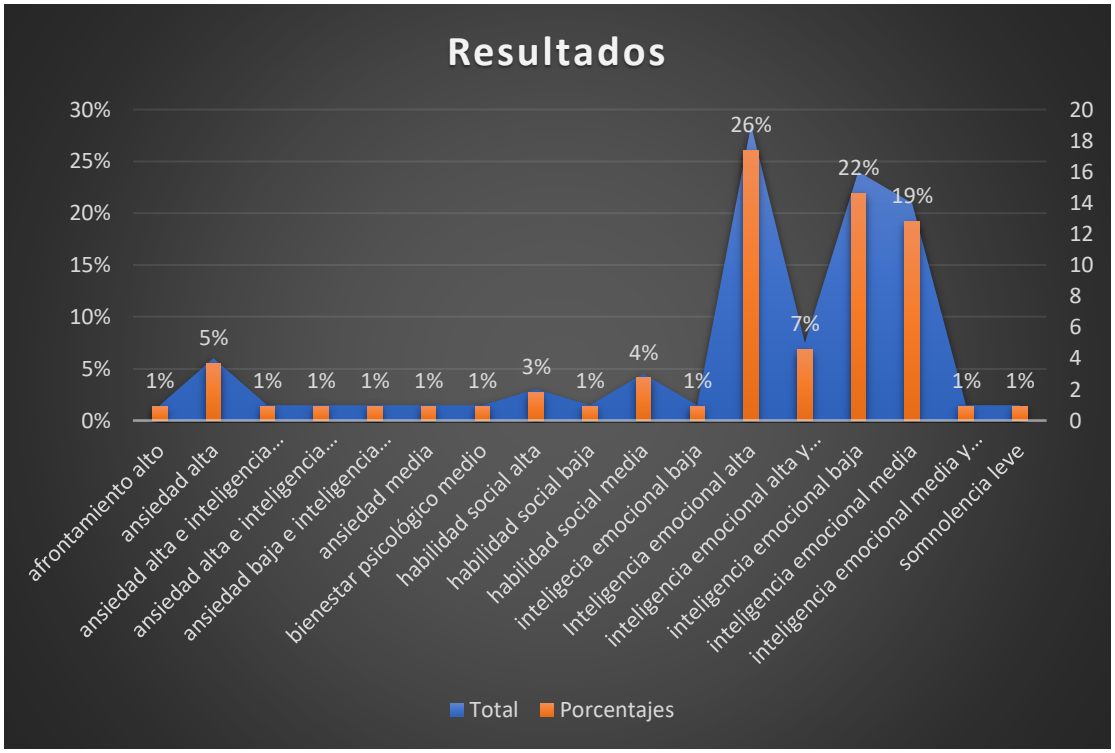


figura 9 Resultados

9.8 Beneficios

Cuando se analizó los beneficios que tenía cada investigación la mayoría de los estudios presentaban una relación de inteligencia emocional y habilidades sociales (10), seguido de la presencia de un nivel de inteligencia emocional (9) y con relación a la inteligencia emocional y ansiedad (6). La figura 10 muestra los porcentajes de este resultado.

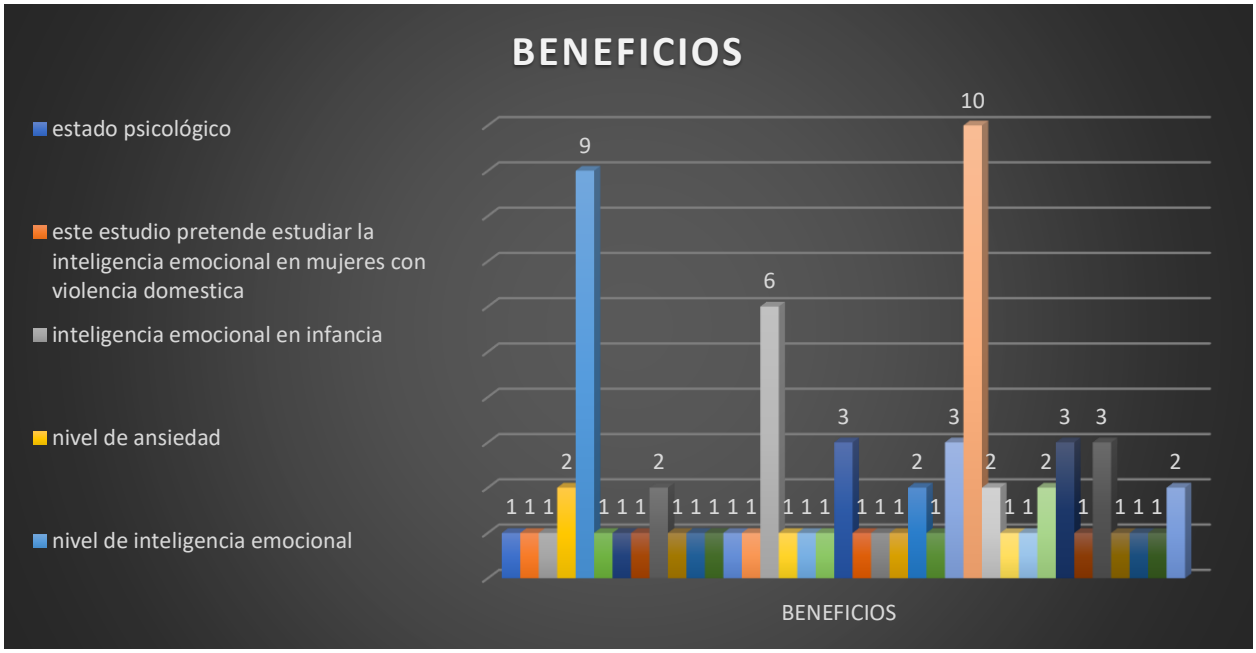


figura 10 Beneficios

9.9 Conclusiones de las investigaciones

De acuerdo con los datos obtenidos la mayoría de los estudios tienen una presencia de inteligencia emocional con 33%, seguido del bienestar psicológico con 7% y la presencia de control emocional de 4%. La información puede ser observada en la figura 11.

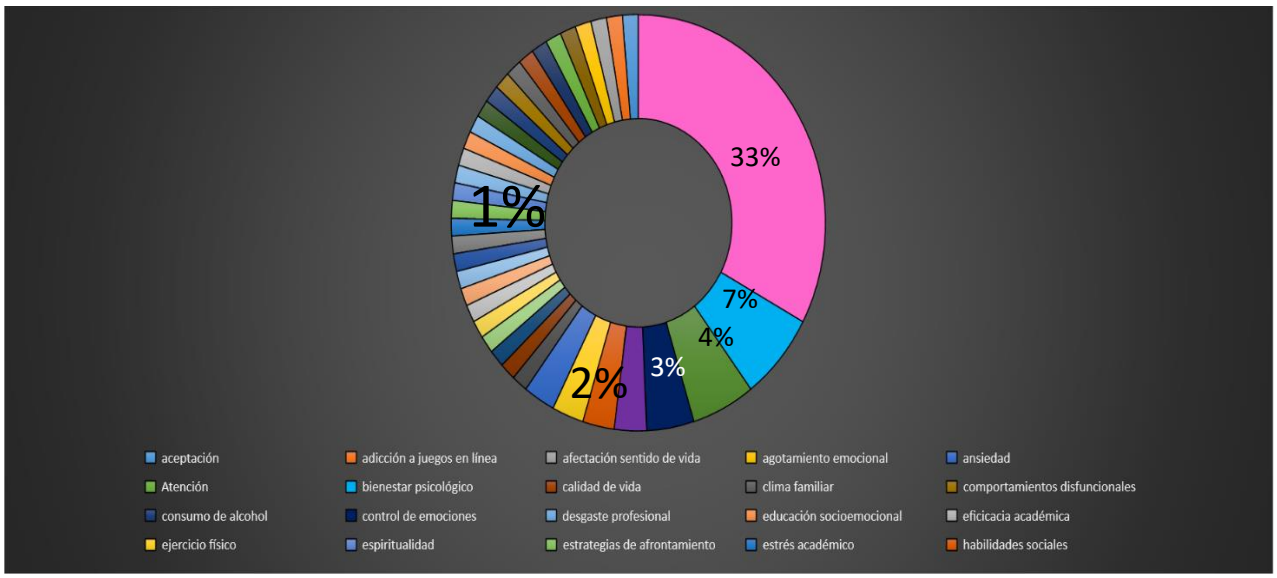


figura 11 Conclusiones

9.10 Variables empleadas

De acuerdo con los datos obtenidos, la mayoría de los estudios tienen una presencia de inteligencia emocional (65), seguido de habilidades sociales (15) y con presencia de ansiedad (11). La información puede ser observada en la figura 12.

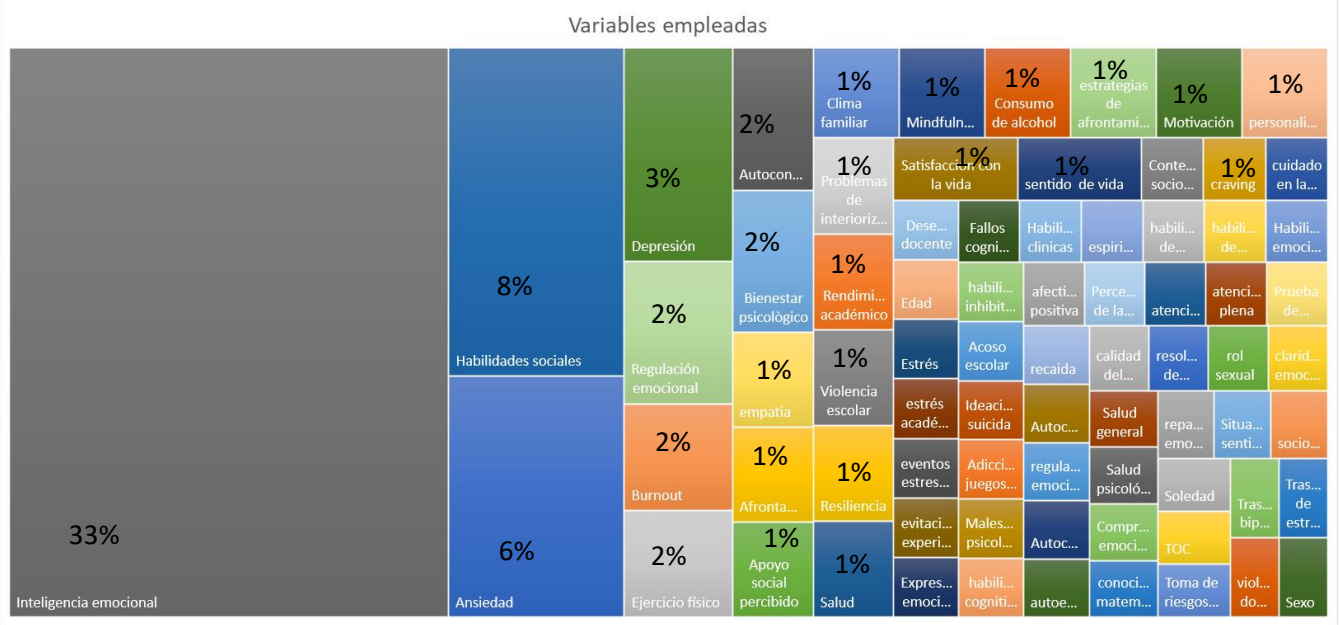


figura 12 variables empleadas

9.11 Repetición de variables

Cuando se analizó los datos obtenidos, la mayoría de los estudios tienen una presencia de inteligencia emocional (74%), seguido de habilidades sociales (16%) y con presencia de ansiedad (10%). La información puede ser observada en la figura 13.

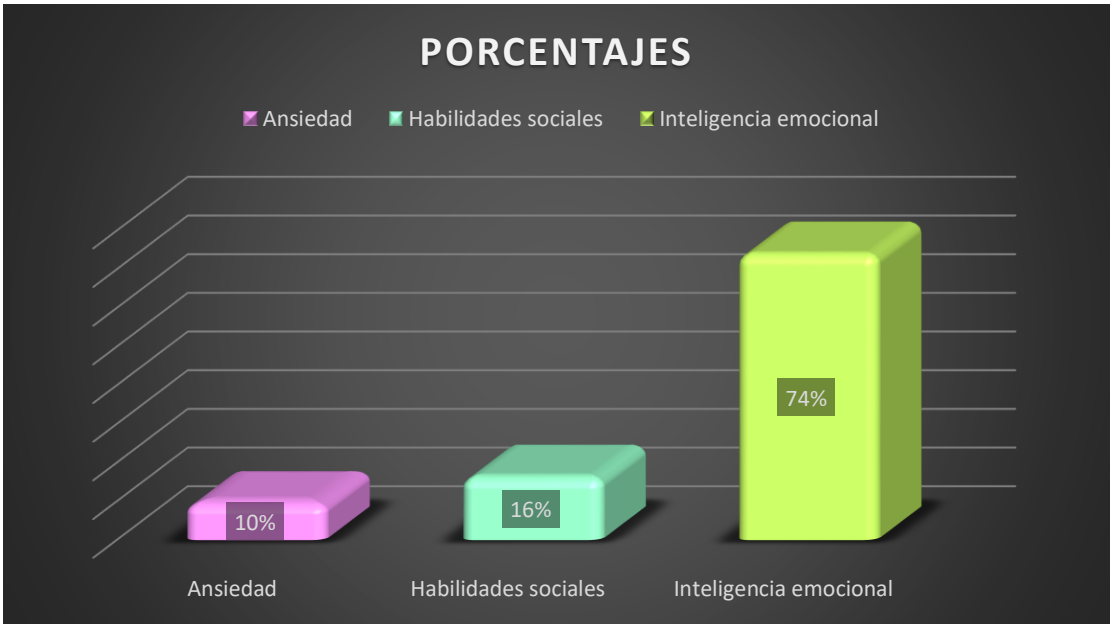


figura 13 Variables que se utilizaron

9.12 Limitaciones

Como último aspecto, se tipificaron algunas de las limitaciones que se presentaron durante las investigaciones. Todas las limitaciones estuvieron relacionadas con el fin de obtener las principales situaciones que generaron dificultad durante la investigación. Las tres principales limitantes fueron: el usó de instrumentos de autoinforme con 21%, seguido de los autores que no refieren conflicto de interés con 14% y con 13% las investigaciones que eran diseño transversal. La información se puede observar en la figura 14.

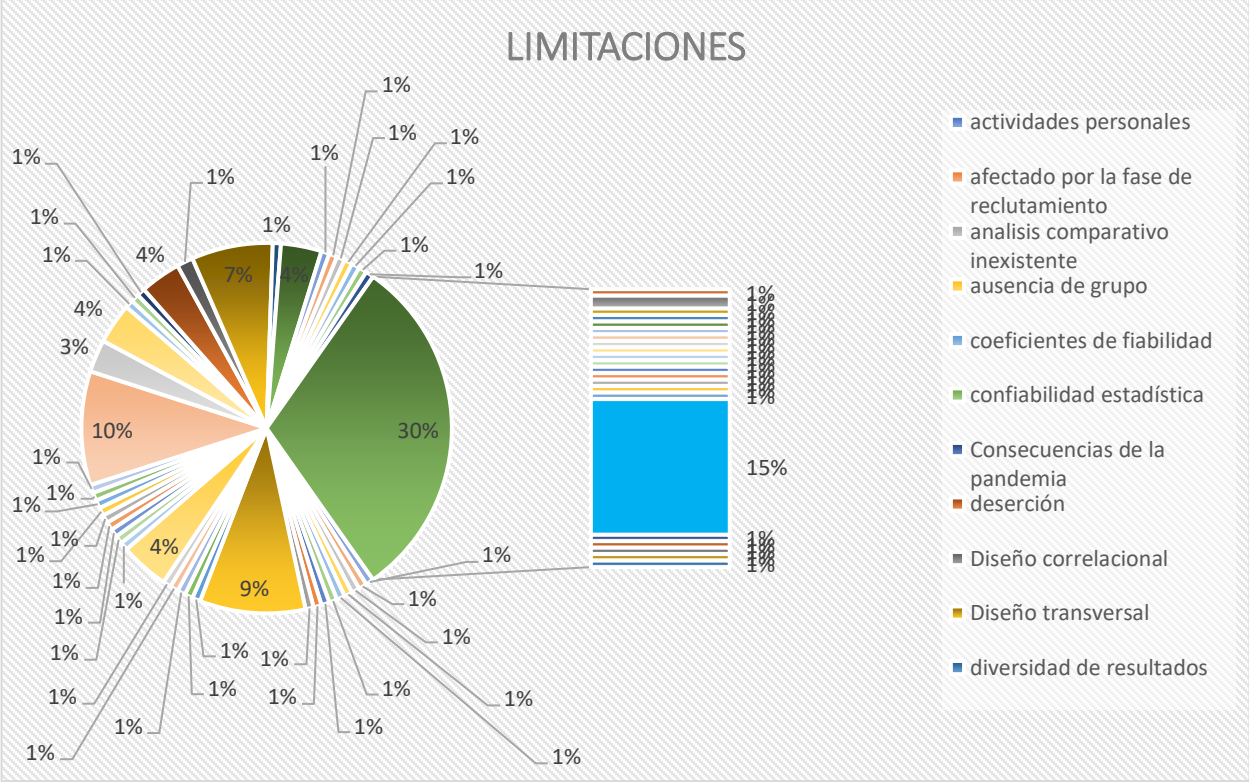


figura 14 Limitaciones

DISCUSIÓN

Se partió de un marco teórico a partir de la importancia de la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad. Sobre esto puede decirse que desde la perspectiva de Cifuentes (2017), los individuos que presentan una óptima educación emocional tienden a resolver de manera adecuada las situaciones cotidianas presentando éxito en la vida.

Sin embargo, en concordancia con lo mencionado por Carrillo (2015), las habilidades sociales y la inteligencia emocional se deben entrenar para mejorar sus factores personales razón por la que ha sido importante abarcar la relación entre la Inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad.

La ansiedad muchas veces es un aspecto que infunde miedo o temor siendo considerada como intensa ya que el individuo está experimentando una sensación fuera de control, lo cual puede ser un obstáculo para realizar las actividades cotidianas. Por lo que, de acuerdo con Torres y otros (2009), si los niveles de ansiedad son elevados la manera de resolver conflictos no es la adecuada. Por lo tanto, la estrategia de afrontar el problema permitiría un mejor enfoque para el bienestar psicológico (Rodríguez y otros, 2014). Por todos los argumentos antes mencionados es importante abordar la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad.

En cuanto a la investigación realizada consistió en una revisión sistemática cuantitativa de las investigaciones previas sobre la relación entre la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad. Para ello se utilizó como base de datos: Scopus, Scielo, REDALYC y Google académico; los cuales permitieron obtener los principales estudios sobre la temática durante los últimos años. Se comenzó con la revisión de 1722 artículos, los cuales pasaron por un proceso de filtrado en el cual se excluyeron los documentos que presentan las siguientes características: textos duplicados, correspondientes a test, textos que no estaban relacionados a la investigación o con idiomas diferentes y los diferentes artículos que no se pudieron abrir. Luego de haber realizado el proceso de investigación se obtuvo una muestra de 73 artículos.

La importancia de esta investigación radica en que se ha pretendido indicar la relación entre la inteligencia emocional, las habilidades sociales y ansiedad; teniendo en cuenta que, el interés de la inteligencia emocional en las investigaciones permitirá obtener el nivel de educación emocional o bienestar psicológico de los sujetos, relacionando con otros factores personales y sociales para mejorar la calidad de vida. Por otra parte, la relación que tiene la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad, ha tenido relevancia en algunos continentes a partir de los diferentes objetivos de estudio propuestos, se hará un contraste con los resultados y la base de datos abordada.

Específicamente sobre la revisión sistemática se obtuvieron 73 artículos, la mayoría fueron americanos, seguidos de europeos, Asia, África, teniendo en último lugar Australia. Se destaca en este caso que en Ecuador sólo se encontraron 3 artículos, en ellos se abarcó la perspectiva de la influencia de la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en la adolescencia y adultez temprana, seguido de la adultez media con investigaciones sobre inteligencia emocional y habilidades sociales; por último, la infancia y adultez tardía con artículos de inteligencia emocional. Se considera que en Ecuador al ser un país subdesarrollado no se ha podido realizar investigaciones respecto al tema, esto puede que también ocurra en otros países, es por ello que se puede observar continentes como Norteamérica y Europa llevando la delantera en investigaciones que permitan identificar el bienestar psicológico, esto se logró evidenciar con los distintos abordajes sobre la relación entre inteligencia emocional, las habilidades sociales y ansiedad a través de las diversas edades de los participantes.

En las investigaciones se encontró que la inteligencia emocional en adultos presenta una puntuación alta con un total en la población encontrada del 26%, permitiendo obtener una correcta estrategia de afrontamiento. Continuando con otras investigaciones en sujetos que presentan algún tipo de enfermedad, se obtuvo que existe una inteligencia emocional baja con un porcentaje total al 22% presenciando de este modo una afectación en el sentido de vida de los pacientes.

Por otro lado, en estudiantes universitarios con un total del 19% se evidenció la presencia de una inteligencia emocional media, ya que se pudo identificar lo siguiente: a mayor eficacia en la inteligencia emocional existirá una mejoría en las habilidades personales de los sujetos. Por otra parte en adultos se pudo evidenciar la presencia de una inteligencia emocional alta con una relación en las habilidades sociales elevadas permitiendo una bienestar teniendo así un control emocional que les permita regular habilidades interpersonales.

Por último, se puede observar que existe una relación entre la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad en adultos, en las investigaciones en las cuales los sujetos presentan una ansiedad alta, lo que esto disminuye la relación entre inteligencia emocional y habilidades sociales provocando una afectación al sentido de vida, alterando el bienestar psicológico en los sujetos.

El presente estudio pudo dar respuesta al objetivo general de la investigación, el cual consistía en desarrollar una investigación teórica describiendo la relación entre inteligencia emocional con las habilidades sociales y ansiedad, mediante una metodología de revisión sistemática cuantitativa en estudios previos. Para ello, al existir un grado de ansiedad baja la inteligencia emocional y las habilidades sociales aumentan gradualmente, esto se pudo observar en estudiantes universitarios, por lo que se pudo obtener con éxito la existencia de la relación entre inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad (Morales y otros, 2020).

Por otro lado se pudo observar que cuando existe presencia de habilidades sociales e inteligencia emocional en niños (Castillo y otros, 2021), adolescentes (Malinauskas & Malinauskiene, 2021),adultos tardíos (Justicia y otros, 2015) y adultos mayores (Stewart y otros, 2019), la calidad de vida mejora en los individuos, por ende se genera una perspectiva colectiva para desarrollar más investigaciones.

Como principales limitaciones dentro del estudio, se observó que las bases de datos tenían artículos en otros idiomas como (portugués, chino, ruso o japonés). Además de esto, en el ámbito ecuatoriano únicamente se consiguieron 3 artículos científicos publicados, por lo que,

algunos antecedentes provienen de tesis de pregrado. Por otro lado algunos artículos publicados fueron análisis o elaboración de test acerca de la inteligencia emocional. Por último existieron artículos que no se pudieron abrir. Por lo que, con esta investigación se brinda un comienzo para que futuras investigaciones se adentren en este tema ya que es fundamental para la salud mental y la sociedad en general.

Para concluir, las principales recomendaciones en investigaciones futuras se puede considerar que en primer lugar, las bases de datos que se presenten posean diversas metodologías para un mismo abordaje siendo predominante la inteligencia emocional o su equivalente en inglés; sin embargo, en español es más fácil encontrar artículos relacionados a las "habilidades sociales". Por ello se sugiere estandarizar los términos para ambos idiomas. Por otro lado, vale la pena destacar que a lo largo de los años no han existido muchos artículos en las cuales se relacione la inteligencia emocional, habilidades sociales y ansiedad; por lo que, se hace meritorio ampliar estos temas.

En segundo lugar, parte de los artículos que se encontró en la base de datos no se relacionan a la inteligencia emocional, habilidades sociales o ansiedad. Por lo que, las variables expuestas necesitan ser revisadas en cuanto a la relación de varios ámbitos de la población y como esta se beneficia y en qué medida.

Finalmente, a pesar de las distintas limitaciones surgidas en los estudios, es necesario que las siguientes investigaciones tengan una guía metodológica clara e intenten continuar con la investigación de la relación entre las variables. De esta manera se conseguirá que de a poco se vaya introduciendo un bienestar psicológico en las personas. Como recomendación a estudios futuros se plantea la ejecución de estudios cuasi experimentales o experimentales, que permitan generar una perspectiva científica de calidad a través de la comparación estadística entre grupos de control, experimentales o de identificación en la sociedad. De esta manera, se podrá establecer un contraste de porcentajes para observar donde existen mayores diferencias o semejanzas entre los grupos evaluados.

Referencias

Abbasi, S., Rakhshani, T., Rezaie, M., ebrahimi, M., & Taravatmesh, S. (2018). Abbasi, S., Rakhshani, T., Rezaie, M., ebrahimi, M. R., Taravatmanesh, S. (2018). A study of emotional intelligence and the effect of educational intervention in emergency medicine residents. Archives of Psychiatry and Psychotherapy. *Archives of psychiatry and psychotherapy, 20*(1), 45-52. https://doi.org/10.12740/APP/82317

Acebes, J., Granado, M., & Giráldez, C. (2020). Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de fútbol sala de Madrid (Relationship between emotional intelligence and anxiety in a futsal club from Madrid). *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación, 39*(1), 643-648. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81975

Aguilar, M., Sanchez, A., Mur, N., García, I., Rodríguez, M., Ortegón, A., & Cortes, E. (2014). Cortisol salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos; revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria, 29*(5), 960-968. https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.5.7273

Al-Asmakh. (2007). Reproductive functions of progesterone. *Middle East Fertility Society, 12*(3), 147-152. https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/39551/1/mf07027.pdf

Albarracín, S., Baldeón, M., Sangronis, E., Cucufate, A., & Reyes, F. (2016). L-Glutamato: un aminoácido clave para las funciones sensoriales y metabólicas. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 66*(2), 101-112. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222016000200002&lng=es&tlng=es.

Alonso, L., Murcia, G., Murcia, J., Herrera, D., Gomez, D., Comas, M., & Ariza, P. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte, 23*(1), 32-42. https://doaj.org/article/16b1ff15765a4c35aecf1df24374cb2e

Angarita, M., Calderón, D., Carrillo, S., Rivera, D., Cçeres, M., & Rodríguez, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en Universitarios: actividad física e inteligencia emocional. *Sociedad Venezolana de farmacología clínica y terapéutica, 39*(6), 763-769. https://doi.org/10.5281/zenodo.4407166

Arrabal, E. (2018). *Inteligencia eemocional.* Editoral Elearning, SL.

Asale, R. (2023). *Emoción*. Diccionario de la lengua española: https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n?m=form

Barraza, R., Muñoz, N., & Behrens, C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Rev. chil. neuro-psiquiatr, 55*(1), 18-25. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003

Body, L., Ramos, N., Recondo, O., & Pelegrina, M. (2016). Desarrollo de la inteligencia emocional a través del programa Mindfulness para Regular Emociones (PINEP) en el profesorado. *DOAJ (DOAJ:*

Directory of Open Access Journals), 30(3), 47-59. https://doaj.org/article/ba8d9a3756ba4c49a9e59f8b18c72b5a

Bueno, D. (2016). *Cerebroflexia: El arte de contruir el cerebro.* Plataforma actual.

Bueno, D. (2020). Genética y aprendizaje: como influyen los genes en el logro educativo. *Journal of neuroeducation, 1*(1), 38-51. https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31788

Caballo, V. (2022). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.* Siglo XXI.

Caldera, J., Reynoso, O., Angulo, M., Cadena, A., & Ortíz, D. (2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Escritos de psicología , 11*(3), 144-153. https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2018.3112

Carmichael, M., Bridge, P., & Harriman, A. (2016). Emotional intelligence development in radiation therapy students: A longitudinal study. *Journal of Radiotherapy in Practice, 15*(1), 45-53. https://doi.org/10.1017/S1460396915000461

Carranza, S. (2016). Correlación del estado psicológico con la inteligencia emocional en residentes de ginecología y obstetricia. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc, 54*(6), 780-786. https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2016/im166n.pdf#:~:text=En%20el%20grupo%20completo%20hubo%20correlaci%C3%B3n%20positiva%20de,TPSPT%20y%20la%20calificaci%C3%B3n%20final%20con%20la%20AE.

Carrillo. (2015). Tesis doctoral. *Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años.* España: Universidad de Granada. https://bit.ly/21gRTnM

Casinda, M., Chingombe, A., & Angulo, L. G. (2017). Inteligencia emocional: Su relación con el rendimiento académico en preadolescentes de la Escuela 4 de Abril, de Io ciclo, Angola. *Revista educación, 41*(2), 163-171. https://doi.org/10.15517/revedu.v41i2.22713

Castillejos, L., Garcia, Y., & Landeros, E. (2020). Relación de la inteligencia emocional con el cuidado otorgado por enfermeras/os. *Revista Cuidarte, 11*(3), 1-12. https://doi.org/10.15649/cuidarte.989

Castillo, E., Moreno, E., Tornero, I., & Sáez, J. (2021). Development of Emotional Intelligence through Dramatisation. *Apunts Educación Física y Deportes, 143*(1), 27-32. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.04

Castillo, G., Pérez, L., & Becerra, N. (2022). Inteligencia emocional en los psicólogos en formación. *Psicología Iberoamericana, 29*(2), 1-22. https://doi.org/10.48102/pi.v29i2.403

Castro, R., & Pérez, C. (2022). Inteligencia Emocional y Ansiedad en tiempos de pandemia: Un estudio sobre sus relaciones en jóvenes adultos. *Ansiedad y Estrés, 28*(2), 122-130. https://doi.org/10.5093/anyes2022a14

Cejudo, J., & López, M. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Revista de los psicologos de la educación, 23*(1), 29-36. https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001

Cejudo, J., García, S., & López, M. (2017). Effects of an emotional intelligence program in anxiety and self-concept in women with breast cancer. *Ter Psicol, 35*(3), 239-246. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000300239

Cejudo, J., López, M., & Rubio, J. (2016). Emotional intelligence and resilience: Its influence and satisfaction in life with university students. *Anuario de psicología, 46*(2), 51-57. https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001

Charro, O., Cantalapiedra, A., Torres, M., Fernandez, M., Fuentes, R., García, A., & Cantalapiedra, A. (2006). Neurotransmisores. *Revista de informe científica, 52*(4), 1-18. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757333014

Che, D., Hu, J., Xhen, S., Yu, C., Li, B., Chang, X., & Zhang, W. (2017). Dimensions of Emotional Intelligence and Online Gaming Addiction in Adolescence: The Indirect Effects of Two Facets of Perceived Stress. *Front Psychol, 8*(1), 1-8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01206

Chero, S., Díaz, A., Chero, Z., & Casimiro, G. (2020). La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Medisur, 18*(2), 195-202. http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4569

Cifuentes, J., & Mena, E. (2023). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Colombia y España que practican técnicas de relajación. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación, 49*(1), 478-484. https://doi.org/10.47197/retos.v49.98006

Cifuentes, M. (2017). Tesis doctoral. *La inteligencia emocional en el rendimiento matemático de alumnos de educación secundaria. Aplicación de un programa de intervención psicopedagógica de educación emocional.* Madrid, España: Universidad Camilo José de Cela. https://bit.ly/34cglbg

Clark, D., Boutros, N., & Méndez, M. (2012). *El cerebro y la conducta.* Editorial el Manual Moderno.

CogniFit, & CogniFit. (8 de mayo de 2023). *¿Qué es la dopamina y para qué sirve? Preguntas y respuestas* . CogniFit Blog: Brain Health News: https://blog.cognifit.com/es/que-es-la-dopamina-y-para-que-sirve/

Cuesta, P., Prieto, A., & Gil, P. (2016). Evaluación diagnóstica en la enseñanza conjunta de habilidades sociales y motrices en educación infantil. *Opción, 32*(7), 505-525. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31048480030

Dacal, J., & Borges, V. (2009). La Dehidroepiandrosterona (DHEA), revisión de su eficacia en el manejo de la disminución de la libido y de otros síntomas del envejecimiento. *Actas Urologicas Espanolas, 33*(4), 390-401. https://doi.org/10.1016/s0210-4806(09)74165-8

Deák, A., Bodrogi, B., Orsi, G., Perlaki, G., & Bereczkei, T. (2022). Emotional intelligence not only can make us feel negative, but can provide cognitive resources to regulate it effectively: an FMRI study. *Frontiers in Psychology, 13*(1), 1-7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.866933

Del Rey, R., Casas, J., & Ortega, R. (2017). Desarrollo y validación de la Escala de Convivencia Escolar (ECE). *Univ. Psychol., 16*(1). https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-1.dvec

Delhom, I., Satorres, E., & Meléndez, J. (2020). Can We Improve Emotional Skills in Older Adults? Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Resilience. *29*(3), 133-139. https://doi.org/10.5093/pi2020a8

Donoso, A., Donoso, P., & Donoso, P. (2017). *Neurofisiología y psicofisiología en la discapacidad.* CREACTIVO.

Ekin, E., Altinok, A., & Duy, D. (2022). Grandiose narcissism and trait anxiety among adolescents: The mediating of perfectionism when self-esteem is controlled. *annals of psychology, 38*(3), 499-507. https://doi.org/10.6018/analesps.495161

Emmons, R. (2000). Spiritualy and Intelligence: problems and prospect. *Int J Psychol Relig, 1*(10), 57-64. https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329

Emociones universales. (29 de septiembre de 2021). *Genial.ly*. https://view.genial.ly/6154dd505d28670d7f01bd4c/interactive-content-emociones-universales

Ferreira, J., & Rodríguez, R. (2011). Efectividad de las actividades experimentales demostrativas como estrategia de enseñanza para la comprensión conceptual de la tercera ley de Newton en los estudiantes de fundamentos de Física del IPC. *Revista de Investigación, 35*(73), 61-84. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142011000200005&lng=es&nrm=iso

Flores, E., Garcia, M., Calsina, W., & Yapuchura, A. (2016). LAS HABILIDADES SOCIALES Y LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO. *COMUNI@CCION: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo, 7*(2), 5-14. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=449849320001

Freepik. (11 de octubre de 2022). *Concepto De Histamina Fórmula Química Icono Texto Fuente Vector Ilustración*. Freepik: https://br.freepik.com/vetores-premium/ilustracao-em-vetor-de-fonte-de-texto-de-rotulo-de-icone-de-formula-quimica-de-conceito-de-histamina_32964766.htm

García, F. (2019). ¿Masculino, femenino, andrógino o indiferenciado? Relación entre el rol sexual, la afectividad y la inteligencia emocional en personas adultas. *Psychologia, 13*(2), 55-65. https://doi.org/10.21500/19002386.4001

Gil, J., Sanchez, L., & Martí, M. (2023). Evaluación del autoconcepto y las habilidades sociales de docentes en formación. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 34*(1), 24-43. https://doi.org/10.5944/reop.vol.34.num.1.2023.37404

Goldstein, A., Spranfkin, R., Gershaw, J., & Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de entrenamiento.* Ediciones Martínez Roca, S.A.

Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual.* Penguin Random House Grupo Editorial.

Gómez, A., Mazón, J., Ávila, D., & Díaz, V. (2017). Inteligencia emocional y sentido de vida en pacientes con VIH. Hospital Provincial General Docente Riobamba. *Revista Eugenio Espejo, 11*(2), 37-44. https://doi.org/10.37135/ee.004.03.05

Gonzales, R. (1997). Concepciones y enfoques de aprendizaje. *Revista de Psicodidáctica*(4), 5-39. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17517797002

González, S., Lázaro, S., & Palomera, R. (2021). How does emotional intelligence contribute to the study of personal protective factors for alcohol consumption in adolescence? *Revista de los psicólogos de la educación, 27*(1), 27-36. https://doi.org/10.5093/psed2020a13

Green, W. (3 de mayo de 2019). *Frequently asked questions about glutamine supplementation*. Green Way Of Health: https://irnsca.com/2019/04/general-guide-to-the-use-of-supplemental-glutamine/

Grossman, S., & Mattson, P. (2014). *Porth Fisiopatología.* Wolters Kluwer.

Guerri, M. (18 de mayo de 2023). *¿Qué es la acetilcolina y qué funciones tiene en el cuerpo?* PsicoActiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente: https://www.psicoactiva.com/blog/acetilcolina-que-es-y-que-funciones-tiene/

Gutiérrez, N. (2019). Types of school violence perceived by future educators and the relationship of the dimensions of Emotional Intelligence. *Interacciones, 5*(2), 1-7. https://doi.org/10.24016/2019.v5n2.150

Guyton, & Hall. (2016). *Tratado de fisiología médica.* Elsevier.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación.* Mc GRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES.

Hidalgo, S., Tijeras, A., Martínes, I., & Sospedra, M. (2021). El papel de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido en la satisfacción vital de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Argentiba de ciencias del comportamiento, 13*(3), 87-95. https://doi.org/10.32348/1852.4206.v13.n3.30421

Hilal, R., & Brunton, L. (2015). *Manual de farmacología y terapéutica.* Mc Graw Hill.

Jácome, A., Ardila, E., & Casas, L. (24 de Jun de 2017). *Fisiología Endócrina.* MAnual Moderno. scribd: https://es.scribd.com/document/47478794/Hormonas-PDF

Jain, P., & Jain, P. (2023). Trait emotional intelligence as predictor of psychological health in undergraduate medical students: A hierarchical multiple regression approach. *Indian J Physiol Pharmacol, 67*(1), 21-28. https://doi.org/10.25259/IJPP_145_2022

Jar, N. (2018). *Comunicación no verbal: El lenguaje silencioso, más alla de las palabras.* Bonalletra Alcompas, S.L.

Jiménez, M., Axpe, I., & Esnaola, I. (2020). Capacidad predictiva de la inteligencia emocional sobre el apoyo social percibido de adolescentes. *Suma psicológica, 27*(1), 18-26. https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.3

Justicia, M., Pelegrina, S., Lechuga, M., Gutiérrez, N., Martín, E., & Lendínez, C. (2015). Ansiedad a las matemáticas y su relación con las habilidades inhibitorias y la inteligencia emocional percibida. *Annals of Psychology, 32*(1), 125-131. https://doi.org/10.6018/analesps.32.1.194891

Justicia, M., Pelegrina, S., Lechuga, M., Gutiérrez, N., Martín, E., & Lendínez, C. (2016). Ansiedad a las matemáticas y su relación con las habilidades inhibitorias y la inteligencia emocional percibida. *Anales de psicología, 32*(1), 125-131. https://doi.org/10.6018/analesps.32.1.194891

Kim, H., & Jotham, S. (2023). Individual differences in emotional intelligence skills of people with visual impairment and loneliness amid the COVID-19 pandemic. *British Journal of Visual Impairment, 41*(1), 20-32. https://doi.org/10.1177/02646196211013860

Korkmaz, S., Danaci, D., Kazgan, A., Gürkan, M., Feyzi, C., & Atmaca, M. (2020). Emotional intelligence and problem solving skills in individuals who attempted suicide. *Journal of clinical neuroscience, 74*(1), 120-123. https://doi.org/10.1016/j.jocn.2020.02.023

Ladino, P., González, C., González, C., & Caicedo, J. (2016). Ejercicio físico e inteligencia emocional en un gruó de estudiantes universitarias. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio, 11*(1), 31-36. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5287963.pdf

Lara, A., & Lorenzo, E. (2022). Clima familiar y habilidades sociales en adolescentes estudiantes de Riobamba. *Revista Eugenio Espejo, 17*(1), 8-18. https://doi.org/10.37135/ee.04.16.03

Licona, J., Blanco, A., & Ortiz, L. (2016). Ejes de racionalidad en torno a la familia y los modelos parentales: una construcción cualitativa de las teorias sobre la familia. *Enclaves del pensamiento, 10*(20), 115-134. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6070261

Limited, A. (2023). *Glycine Amino Acid Molecule Fotografías e imágenes de alta resolución - Alamy*. Alamy: https://www.alamy.es/imagenes/glycine-amino-acid-molecule.html?sortBy=relevant

López, D., Valdovinos, A., Méndez, M., & Mendoza, V. (2009). El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates. *Psicología Iberoamericana, 17*(2), 60-69. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133912609008

López, M., Megías, A., Gómez, R., Gutiérrez, M., & Fernández, P. (2018). The Relationship Between Perceived Emotional Intelligence and Risk Behaviour in the Setting of Health. *Escritos de psicología, 11*(3), 115-123. https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2018.2712

Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2021). raining the Social-Emotional Skills of Youth School Students in Physical Education Classes. *Front. Psychol, 12*(1), 1-8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741195

Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport.* Champaign.

Martínez, M., Zabala, M., Morales, S., Aguado, R., & Martínez, A. (2023). Assessing emotional, empathic and coping skills in Spanish undergraduates in Health Sciences and Social Sciences. *Science and Social Sciences, 47*(1), 126-137. https://doi.org/10.47197/retos.v47.94344

Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En J. Mayer, & P. Salovey, *Emotional deve-lopment and emotional intelligence: Implications for educators* (págs. 3-34). Basic Books.

Mestre, J., Turanzas, J., García, M., Guerra, J., Cordon, J., De la Torre, G., & Lopez, V. (2019). Do trait emotional intelligence and dispositional mindfulness have a complementary effect on the children's and adolescents' emotional states? *Front Psychol, 10*(1), 1-11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02817

Miguel, J., Vílchez, E., & Reyes, M. (2018). Spirituality and Emotional Intelligence in university students of the city of Ayacucho. *Interacciones, 4*(2), 131-141. https://doi.org/10.24016/2018.v4n2.104

Mitjana, L. (4 de julio de 2021). *Los 27 tipos de sentimientos*. La mente es maravillosa: https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-sentimientos/

Mohammad, A., Mohammadreza, K., Mohammad, H., Lahangard, L., Bajoghli, H., Sadeghi, D., Holsboer, E., & Brand, S. (2016). Higher emotional intelligence is related to lower test anxiety among students. *Neuropsychiatr Dis Treat, 1*(1), 133-136. https://doi.org/10.2147%2FNDT.S98259

Montero, E., Villalobos, J., & Valverde, A. (2007). Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la Universidad de Costa Rica: un análisis mutlinivel. *RELIEVE: Revista Electrónica De Investigación Y Evaluación Educativa, 13*(2), 215-234. https://doi.org/10.7203/relieve.13.2.4208

Montes, J., Flores, J., & Alfonso, E. (2005). Histamina, receptores y antagonistas. *Rev Med Hosp Gen Mex, 68*(3), 164-169. https://www.medigraphic.com/pdfs/h-gral/hg-2005/hg053g.pdf

Morales, F. (2017). Relationships between coping with daily stress, self-concept, social skills and emotional intelligence. *European journal of educations and psychology, 10*(2), 41-48. https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001

Morales, F., Espigares, I., Brown, T., & Pérez, J. (2020). The relationship between psychological well-being and psychologicalfactors in university students. *International of Journal Enviromental Research and Public Healt, 17*(13), 1-20. https://doi.org/10.3390/ijerph17134778

Navarra, C. U. (2020). *Ǵnsiedad: sintomas, ataque de ansiedad, control y tratamiento [monografía en Internet]*. Universidad de Navarra: https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad

Newseed Chemical Co., L. (13 de junio de 2017). *Applications and uses of gamma-Aminobutyric acid*. Food Additives & Ingredients Supplier - Newseed Chemical Co., Limited: https://www.foodsweeteners.com/applications-and-uses-of-gamma-aminobutyric-acid/

Neyra, R., Cano, M., & Taype, L. (2020). Resiliencia e inteligencia emocional en pacientes diagnosticados con trastorno por consumo de sustancias. *Revista de neuro-psiquiatría, 83*(4), 236-242. https://doi.org/10.20453/rnp.v83i4.3889

Nussbaum, M. (2004). *Hiding from humanity: Disgust, shame and the law.* Princeton University Press.

Nyarko, F., Peltonen, K., Kangaslampi, S., & Leena, R. (2020). Emotional intelligence and cognitive skills protecting mental health from stress and violence among Ghanaian youth. *Heliyon, 6*(1), 1-9. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03878

Oomura, Y., Aou, S., Fukunaga, K., Moriguchi, S., & Sasaki, K. (2010). Prandial increses of leptin and orexin in the brain modulate spatial learning and memory. *Hirosaki Medical Journal, 61*(SUPL), S1-S10. https://doi.org/https://tohoku.elsevierpure.com/en/publications/prandial-increases-of-leptin-and-orexin-in-the-brain-modulate-spa-2#:~:text=Orexin-A%20suppressed%20LTP%20and%20CaMK%20II%20phosphorylation%20without,brain%20may%20have%20important%20implications%20for%20cog

Oppenheimer, A. (2019). *Salvese quien pueda.* Editorial Penguin Random House.

Ortiz, R., & Beltran, E. (2019). Habilidades clínicas, inteligencia emocional percibida y desgaste laboral en médicos pasantes de servicio social. *Investigación educ. médica, 8*(29), 76-84. https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.006

Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos-Dónde se forman y cómo se transforman.* Marge Books. https://www.academia.edu/30023959/Emociones_y_Sentimientos

PartesDel.com., E. d. (3 de abril de 2018). *Partes de la neurona*. Partesdel.com.: https://www.partesdel.com/partes_de_la_neurona.html

Pereira, K., Loureiro, S., & Crippa, J. (2016). Mental health in medical residents: relationship with personal, work-related, and sociodemographic variables. *Revista Brasileira de psiquiatría, 38*(1), 318-324. http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2015-1882

Pérez, M. (2003). Donde y como se produce la ansiedad: sus bases biológicas. *Ansiedad*, 16-28. https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/como_produce_ansiedad.pdf

Pérez, M., Castro, M., Chacón, R., & Gamarra, M. (2023). Inteligencia emocional en Educación Secundaria: relación con los factores sociales y académicos. *revista fuentes, 25*(2), 126-137. https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2023.20909

Pérez, M., Gázquez, J., Molero, M., Martínez, A., Barragán, A., & Simón, M. (2016). Inteligencia emocional y salud en el envejecimiento: beneficios del programa PECI-PM. *Actualidades en Psicología, 30*(121), 11-23. http://dx.doi.org/10.15517/ap.v30i121.24048

Piqueras, J., Martínez, A., & Ramos, V. (2008). Ansiedad, depresión y salud. *Suma Psicológica, 15*(1), 43-73. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604002

Pixoto, I., & Muniz, M. (2022). Emotional intelligence, intelligence and social skills in different areas of work and leadership. *Psico-USF, 27*(2), 237-250. https://doi.org/10.1590/1413-82712022270203

Portela, L., Domínguez, J., Alvariñas, M., & Chinchilla, J. (2022). Influence of Personal, Academic, Social, and Level of Physical Activity Variables on Emotional Intelligence. *Children, 9*(1), 1-12. https://doi.org/10.3390/children9020286

Primaria, G. d. (2008). *Plan Nacional para el SNS del MSC.* Agencia Laín Entralgo.

psicólogos, A. (9 de abril de 2021). *¿Qué es la resiliencia y cómo desarrollarla ante situaciones de crisis?* Psicología y mente: https://psicologiaymente.com/clinica/que-es-resiliencia

Quevedo, M. (2018). *El cerebro inconsciente: Los automatismos de nuestra mente.* Bonalletra Alcompas, S.L.

Quiliano, M., & Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería, 26*(3), 1-9. https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203

Reyes, M. (2016). Impactos del modelo integrativo de regulación emocional grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizada. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 21*(1), 9-20. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29248180002

Roca, E. (2014). *Como mejorar tus habilidades sociales.* Valencia: ACDE Ediciones.

Roda, C. (29 de mayo de 2020). *Monoaminas: qué son y funciones*. La mente es maravillosa: https://lamenteesmaravillosa.com/monoaminas-que-son-funciones/

Rodríguez. (2008). El valor de las emociones para el analisis cultural. *Papers, 87*(1), 145-159. https://doi.org/10.5565/rev/papers/v87n0.793

Rodríguez, M., Sanmiguel, F., Muñoz, A., & Rodríguez, C. (2014). El estrés en esrudiantes de medicina al inicio y al final de su formación académica . *Revista Iberoamericána de Educación, 66*(1), 105-122.

Rojas, E., Palma, J., & Bermúdez, A. (2007). Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la universidad de Costa Rica: un análisis multinivel. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa, 13*(2), 215-234. https://doi.org/10.7203/relieve.13.2.4208

Rovira, I. (4 de enero de 2018). *Los 6 tipos de habilidades sociales, y para qué sirven*. Psicologia y Mente: https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-habilidades-sociales

Ruiz, A., & Lago, B. (2005). *Transtornos de ansiedad en la infancia y en la adolescencia.* Exlibris.

Ruiz, L., Marín, M., & Martínez, R. (2022). La Inteligencia Emocional y Las Estrategias de Afrontamiento de las Mujeres Desplazadas Víctimas del Conflicto Armado. *Anuario de psicología jurídica, 32*(1), 87-93. https://doi.org/10.5093/apj2021a24

Ruiz, P., & Carranza, R. (2018). Inteligencia emocional, género y clima familiar en adolescentes peruanos. *Acta Colombiana de Psicología, 21*(2), 188-199. https://doi.org/10.14718/ACP.2018.21.2.9

Sabater, V. (11 de septiembre de 2020). *Noradrenalina, una molécula clave en el comportamiento y las emociones*. La Mente es Maravillosa: https://lamenteesmaravillosa.com/noradrenalina-una-molecula-clave-comportamiento-y-emociones/

Salavera, C., Usán, P., & Jaire, L. (2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in Secondary Education students. Are there gender differences? *Wiley, 60*(1), 39-46. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.009

Salavera, C., Usán, P., & Teruel, P. (2019). Contextual problems, emotional intelligence and social skills in Secondary Education students. Gender differences,Annales Médico-psychologiques. *revue psychiatrique, 177*(3), 223-230. https://doi.org/10.1016/j.amp.2018.07.008

Salcido, L., Jiménez, O., Ramos, N., & Sánches, M. (2021). Intervención en duelo y mindfulness. *Diversitas, 17*(1). https://doi.org/10.15332/22563067.6537

Salguero, M., Merchán, A., & Alameda, J. (2021). Emotional Intelligence as a Mediator between Subjective Sleep Quality and Depression during the Confinement Due to COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(16), 1-9. https://doi.org/10.3390/ijerph18168837

Salzberg, S. (2018). Open questions: How many genes do we have? *BMC Biology, 16*(94). https://doi.org/10.1186/s12915-018-0564-x

Santander, Y. (2015). Perfil farmacocinético y farmacodinámico del nebivolol en un modelo experimental de síndrome metabólico. *Redalyc.org., 83*(2), 101-106. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305339281007

Santos, C., & Vallín, L. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *Enfermería comunitaria, 6*(1), 21-31. https://doi.org/ https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6317303.pdf

Shafait, Z., Khan, M., Sahibzada, U., Dacko, Z., & Popp, J. (2021). An assessment of students' emotional intelligence, learning outcomes, and academic efficacy: A correlational study in higher education. *PLoS ONE, 16*(8), e0255428. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255428

Shahidi, N., Mahdavi, F., & Gol, M. (2020). Comparison of emotional intelligence, body image, and quality of life between rhinoplasty candidates and control group. *J Edu Health Promot, 9*(1), 1-5. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_569_19

Šifrar, T., Majoranc, K., & Katjna, T. (2020). Matching of personality traits, emotional intelligence and scial skills among dance partners in competitive dancing. *Kinesiology, 52*(2), 242-249. https://doi.org/10.26582/k.52.2.9

Solanki, D., & Lane, A. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy an trait emotional inteligence. *Asian Journal of Sports Medicine, 1*(4), 195-200. https://doi.org/10.5812/asjsm.34831

Soria, O. (2019). Contexto familiar y los factores intervinientes en el rendimiento académico del sujeto educativo. Aproximación diagnóstica. *Polo Conocimiento, 4*(4), 25-38. https://doi.org/10.23857/pc.v4i4.919

Soto, O., Venegas, D., & Medina, E. (2023). Incidencia de factores socioemocionales en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria. *Educación y Humanismo, 25*(44), 121-145. http://dx.doi.org/10.17081/eduhum.25.44.5344

Sperak, R. (2016). tipos de familia y su importancia. *Rev. Psicol, 6*(2), 123-126.

Spielberg, C., Gorsuch, R., & Lushene, R. (1970). *State trait anxiety inventory manual .* Consulting Psychologists Press.

Stewart, S., Wright, C., & Atherton, C. (2019). Deception Detection and Truth Detection Are Dependent on Different Cognitive and Emotional Traits: An Investigation of Emotional Intelligence, Theory of Mind, and Attention. *Personality and Social Psychology Bulletin, 45*(5), 794-807. https://doi.org/10.1177/0146167218796795

Suárez, D., & Martínez, K. (2014). Impacto de la motivación sobre el desempeño académico de los estudiantes de primero a tercer semestre de carrera profesional. En Y. Heredia, & D. Camacho, *Factores que afectan el desempeño académico* (págs. 251-268).

Suárez, M., & Martín, J. (2019). Influencia del perfil sociodemográfico del profesor universitario sobre la inteligencia emocional y el burnout. *Educación XXI, 22*(2), 93-117. https://doi.org/10.5944/educxx1.22514

Suárez, Y., Restrepo, D., & Caballero, C. (2016). Ideación suicida y su relación con la inteligencia emocional en universitarios colombianos. *Rev. Univ. Ind. Santander salud, 4*(8), 470-478. http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n4-2016005

Suria, R. (2017). Relationship between emotional intelligence profiles and psychological wellbeing of people with spinal cord injury. *Anuario de Psioclogía, 47*(1), 9-16. https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2017.05.001

Tigueros, R., Sanchez, E., Mercader, I., Aguilar, J., López, R., Morales, M., Fernández, J., & Rocamora, P. (2020). Relationship between Emotional Intelligence, Social Skills and Peer Harassment. A Study with High School Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health, 17*(12), 1-10. https://doi.org/10.3390/ijerph17124208

Toledo, C., & Vera, J. (2021). Factores asociados a las matematicas e inteligencia emocional en estudiantes de ingeniería. *revista de investigación educativa de la refiech, 13*(1), 1-19. http://dx.doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v13i0.1366

Torres, M., Hernández, M., Catillo, P., Coronado, O., & Cerezo, S. (2009). Relacion entre promedio escolar y tres indicadores de ansiedad en estudiantes de medicina. . *Universitas Psychologica, 8*(1), 69-86.

Tsirigotis, K., & Łuczak, J. (2016). Emotional Intelligence of Women Who Experience. *Psychiatr Q, 87*(1), 165-176. https://doi.org/10.1007/s11126-015-9368-0

Usán, P., & Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología, 32*(125), 95-112. http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123

Vaquero, M., Amado, D., Sanchez, O., Sanchez, P., & Iglesias, D. (2020). Inteligencia emocional em ña adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y ciencias, 20*(77), 119-131. https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008

Velásquez, V., Suárez, P., Serrano, H., & Yance, C. (2016). La inteligencia emocional y su influencia en la gestión personal y productiva de los microempresarios. *Revista Ciencia Unemi, 9*(18), 81-89. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=582663825011

Veliz, A., Dörner, A., Soto, A., Reyes, J., & Ganga, F. (2018). Emotional intelligence and psychological well-being in nursing professionals from southern Chile. *MediSur, 16*(2), 259-266. Retrieved 2023 de noviembre de 02, from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2018000200009&lng=es&tlng=es

Vicente, M., López, H., Pedrosa, I., Suárez, J., Galindo, M., & García, E. (2017). Estimating the effect of emotional intelligence in wellbeing among priests. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 17*(1), 46-55. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.10.001

Villareal, J., Sánches, M., Navarro, E., Alonso, M., Guzmán, F., López, K., & Bresó, E. (2022). 730Inteligencia emocional como mediador del craving y el riesgo de recaída en adultos en tratamiento por consumo de alcohol. *Salud Uninorte, 38*(3), 729-741. https://dx.doi.org/10.14482/sun.38.3.152.4

Virues, R. (25 de mayo de 2005). Ansiedad estudio. *Revista PsicologiaCientifica.com, 7*(8). https://psicolcient.me/jecd9

WHO. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2- eng.pdf;jsessionid=79694F46E0E8DD1DCE1520C70E734C3F?sequence=1

WHO. (2018). *Mental health:strengtheing our response*. World Health Organization: http://apps.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengtheing-our-response

Wikimedia, W. p. (12 de septiembre de 2002). *Serotonina*. https://pl.wikipedia.org/wiki/Serotonina

ANEXOS

N°	Cita	Link	título	Participantes	Edad	Género	País	Continente	Tipo de población	Test utilizados	Conclusiones	Resultados	Beneficios	Limitaciones	Variables empleadas	¿Qué variables se utilizaron?
1	(Gómez y otros, 2017)	https://doi.org/10.37135/ee.004.03.05	Inteligencia emocional y sentido de vida en pacientes con VIH. Hospital Provincial General de Riobamba	53	> 18	mixto	Ecuador	América	Pacientes con VIH	test de Inteligencia emocional validado por Wisinger Instrumento Logo test	afectación sentido de vida	inteligencia emocional baja	relación de inteligencia emocional y sentido de vida	Los autores no refieren conflicto de interés	Inteligencia emocional sentido de vida	Inteligencia emocional
2	(Cejudo y otros, 2016)	https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001	Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios	432	17 a 59	342 mujeres 90 hombres	España	Europa	Estudiantes universitarios	Trait Meta-Mood Scale-24 Satisfaction with life scale Escala de Resiliencia de Wagnid y Young	control de emociones	Inteligencia emocional alta	relación de inteligencia emocional y sentido de vida	uso de instrumentos de autoinforme población estudiantes	Inteligencia emocional Resiliencia sentido de vida	Inteligencia emocional
3	(Suria, 2017)	https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2017.05.001	Relación entre perfiles de inteligencia emocional y bienestar psicológico en personas con lesión medula	94	21 a 55	44 hombres 50 mujeres	España	Europa	personas con lesiòn medular	Cuestionario sociodemográfico ad hoc. Escala de BP de Ryff Trait Meta-Mood Scale-24	bienestar psicológico	Inteligencia emocional alta	nivel de inteligencia emocional	muestra pequeña	Inteligencia emocional Bienestar psicológico	Inteligencia emocional
4	(López y otros, 2018)	https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2018.2712	Relación entre la inteligencia emocional percibida y el comportamiento de riesgo en el ámbito de la salud	219	18 a 59	56 hombres 163 mujeres	España	Europa	Voluntarios	Trait Meta-Mood Scale-24 Escala original de Dospert-30	inteligencia emocional	Inteligencia emocional alta	inteligencia emocional en infancia	muestra femenina rango de edad bajo	Inteligencia emociona Toma de riesgos en el dominio de la salud/seguridad	Inteligencia emocional

5	(Veliz y otros, 2018)	http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X201800020009&lng=es&tlng=es	Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile	97	> 18	69 mujeres 28 hombres	Chile	América	Enfermeros	Trait Meta-Mood Scale-24 Escala de BP de Ryff	bienestar psicológico	bienestar psicológico medio	relación inteligencia emocional y bienestar psicológico	muestra única	Inteligencia emocional Bienestar psicológico	Inteligencia emocional
6	(Ortiz & Beltran, 2019)	https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.006	Habilidades clínicas, inteligencia emocional percibida y desgaste laboral en médicos pasantes de servicio social.	56	21 a 26	mixto	México	América	Médicos	Cuestionario de habilidades clínicas Inventario de Burnout de Maslach Trait Meta-Mood Scale-24	agotamiento emocional	inteligencia emocional baja	relación inteligencia emocional y burnout	uso de instrumentos de autoinforme	Inteligencia emocional Burnout Habilidades clínicas	Inteligencia emocional.
7	(Carranza, 2016)	im166n.pdf (medigraphic.com)	Correlación del estado psicológico con la inteligencia emocional en residentes de ginecología y obstetricia	76	> 18	50 mujeres 26 hombres	México	América	Residentes de medicina	Trait Meta-Mood Scale-24 Trait Meta-Mood Scale-24 What`s My M·3	inteligencia emocional	ansiedad alta	estado psicológico	Los autores no refieren conflicto de interés	Inteligencia emocional Ansiedad Depresión TOC Trastorno bipolar Trastorno de estrés postraumático	Inteligencia emocional Ansiedad
8	(Chero y otros, 2020)	http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v18n2/1727-	La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios	140	> 18	mixto	Perú	América	Estudiantes universitarios	Escala de somnolencia de Kenworth Trait Meta- Mood Scale	somnolencia diurna	somnolencia leve	relación inteligencia emocional y somnolencia diurna	Los autores no refieren conflicto de interés	Inteligencia emocional, somnolencia diurna	Inteligencia emocional

		897X-ms-18-02-195.pdf														
9	(Hidalgo y otros, 2021)	https://doi.org/10.32348/1852.4206.v13.n3.30421	El papel de la inteligencia emocional y el apoyo social percibido en la satisfacción vital de estudiantes universitario-ecuatorianos	381	18 y 36 años	292 mujeres 100 hombres	Ecuador	América	Estudiantes universitarios	Trait Meta-Mood Scale-24 Multidimensional Scale of Perceived Social Support Satisfaction with life scale	satisfacción vital	inteligencia emocional alta	Relación inteligencia emocional y satisfacción vital	muestra no generalizable muestra femenina	Inteligencia emocional Satisfacción con la vida Apoyo social percibido	Inteligencia emocional
10	(Barraza y otros, 2017)	http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003	Relación entre la inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés e estudiantes de medicina de primer año	106	> 18	52 hombres 54 mujeres	Chile	América	Estudiantes universitarios	Trait Meta-Mood Scale-24 DASS-21	niveles de ansiedad y depresión	Inteligencia emocional alta	Relación inteligencia emocional y ansiedad	muestra no generalizable estudio correlacional	Ansiedad Depresión Inteligencia emocional	Inteligencia emocional Ansiedad
11	(Cejudo & López, 2017)	https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001	Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros	196	> 18	149 mujeres 47 hombres	España	Europa	Docentes	Trait emotional intelligence Questionnaire-Short Form Escala de importancia de la inteligencia emocional para el desempeño docente.	inteligencia emocional	Inteligencia emocional alta	nivel de inteligencia emocional	Los autores no refieren conflicto de interés	Inteligencia emocional Desempeño docente	Inteligencia emocional
12	(Ruiz y otros, 2022)	https://doi.org/10.5093/apj2021a24	La inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento de las mujeres desplazadas víctimas del conflicto armado	151	> 18	Mujeres	Colombia	América	Víctimas de desplazamiento	Trait Meta-Mood Scale-24 Coping Responses Inventory	estrategias de afrontamiento	afrontamiento alto	relación emocional y estrategias de afrontamiento	Los autores no refieren conflicto de interés	Inteligencia emocional Afrontamiento	Inteligencia emocional
13	(Miguel y	https://doi.org/10.	Espiritualidad e inteligencia emocional en	195	18 a 38	80 Hombres	Perú	América	Estudiantes	Trait Meta-Mood Scale-24	espiritualidad	inteligencia	relación inteligencia	el test poco utilizado	espiritualidad	Inteligencia

	otros, 2018)	24016/2018.v4n2.104	estudiantes universitarios de la ciudad de Ayacucho			115 Mujeres			universitarios	Cuestionario de espiritualidad		emocional alta	emocional y espiritualidad	muestra no probabilística	Inteligencia emocional	emocional
14	(Vicente y otros, 2017)	https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.10.001	Estimación del efecto de la inteligencia emocional sobre el bienestar en sacerdotes	881	> 18	Hombres	México	América	Sacerdotes	Maslach Burnout Inventory Cuestionario de salud General Trait Meta-Mood Scale-24	inteligencia emocional	inteligencia emocional media	relación inteligencia emocional y burnout	muestra aleatoria uso de instrumentos de autoinforme	Salud general Inteligencia emocional Burnout	Inteligencia emocional
15	(Jiménez y otros, 2020)	https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.3	Capacidad predictiva de la inteligencia emocional sobre el apoyo social percibido de adolescentes	1030	11 a 19	579 mujeres 451 hombres	República Dominicana	América	Estudiantes de secundaria	Trait Meta-Mood Scale-24 Emotional Quotient Inventory: Youth Version Short Cuestionario Multidimensional Scale of Perceived Social Support	inteligencia emocional	inteligencia emocional media	relación inteligencia emocional y apoyo social	Diseño transversal no pruebas de deseabilidad social	Inteligencia emocional Apoyo social percibido	Inteligencia emocional
16	(Ladino y otros, 2016)	https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5287963.pdf	Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias	25	22	Mujeres	Colombia	América	Estudiantes universitarios	Pruebas Sanguíneas Trait Meta-Mood Scale-24	ejercicio físico	inteligencia emocional alta	relación inteligencia emocional y ejercicio físico	ausencia de grupo deserción	Inteligencia emocional Ejercicio físico	Inteligencia emocional
17	(Cejudo y otros, 2017)	https://doi.org/10.4067/s0718-48082017000300239	Efectos de un programa de inteligencia emocional en la ansiedad y el autoconcepto en mujeres con cáncer de mama	81	> 18	Mujhttps://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000300239eres	Chile	América	pacientes con cáncer de mama	La escala de autoconcepto Trait Meta-Mood Scale-24	calidad de vida	inteligencia emocional media	relación claridad y reparación emocionales	muestra pequeña	claridad emocional reparación emocional	escalas de la inteligencia emocional
18	(Angarita y otros, 2020)	10.5281/zenodo.4407166	Factores de protección de la salud mental en Universitarios:	100	> 18	mixto	Colombia	América	Personas que realizan actividad	Trait Meta-Mood Scale-24	ejercicio físico	inteligencia emocional alta	relación inteligencia emocional	Los autores no refieren	Inteligencia emocional	Inteligencia emocional

			actividad física e inteligencia emocional						física y que no realizan actividad física	Cuestionario Internacional de Actividad Física			y ejercicio físico	conflicto de interés	Ejercicio físico		
19	(Castillo y otros, 2021)	https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.04	Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la dramatización	294	11 y 12	141 niños 153 niñas	España	Europa	niños y niñas	Cuestionario de inteligencia emocional en niños elaborado por Porcayo	inteligencia emocional	habilidad social media	relación inteligencia emocional y habilidades sociales	Los autores no refieren conflicto de interés	Expresividad emocional Autocontrol Motivación Autoconocimiento Habilidades sociales	Inteligencia emocional Habilidades sociales	
20	(González y otros, 2021)	https://doi.org/10.5093/psed2020a13	¿Qué aporta la inteligencia emocional al estudio de los factores personales protectores	799	12 a 16	414 mujeres 385 hombres	España	Europa	adolescentes	Cuestionario de consumo de alcohol Cuestionario de datos sociodemográficos Escala de Autoestima de Rossemberg Escala de autoeficacia general Autoinforme de conducta asertiva Trait Meta-Mood Scale-24 Test de inteligencia emocional de la fundación botín para adolescentes	consumo de alcohol	inteligencia emocional baja	relación inteligencia emocional y consumo de alcohol	limitaciones metodológicas Diseño transversal	Inteligencia emocional Consumo de alcohol	Inteligencia emocional	
21	(Caldera y otros, 2018)	https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2018.3112	Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región	482	> 18	293 hombres 189 mujeres	México	América	Estudiantes de secundaria	Escala de Habilidades Sociales Escala de Autoconcepto	comportamientos disfuncionales	habilidad social media	relación habilidades sociales y autoconcepto	uso de instrumentos de autoinforme variables predictoras	Habilidades sociales Autoconcepto	Habilidades sociales	

														Diseño transversal			
22	(Lara & Lorenzo, 2022)	https://doi.org/10.37135/ee.04.16.03	Clima familiar y habilidades sociales en adolescentes de Riobamba	187	>15	95 mujeres 92 hombres	Ecuador	América	adolescentes	Escala de clima familiar Escala de Habilidades Sociales	clima familiar	habilidad social baja	relación habilidades sociales y clima familiar	la puntualidad contextual de la población diversidad de resultados	Clima familiar Habilidades sociales	Habilidades sociales	
23	(Neyra y otros, 2020)	https://doi.org/10.20453/rnp.v83i4.3889	Resiliencia e inteligencia emocional en pacientes diagnosticados con trastorno por consumo de sustancias	43	15 a 53	13 mujeres 30 hombres	Perú	América	Pacientes con trastorno por consumo de drogas	Escala de Resiliencia de Wagnid y Young Inventario de Inteligencia emocional de Reuven Bar-On	resiliencia	inteligencia emocional alta	relación inteligencia emocional y resiliencia	actividades personales tiempo reducido	Resiliencia Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	
24	(Suárez y otros, 2016)	https://doi.org/10.18273/revsal.v48n4-2016005	Ideación suicida y su relación con la inteligencia emocional en universitarios colombianos	186	18 a 37	49 mujeres 45 hombres	Colombia	América	Estudiantes universitarios	Trait Meta Mood-Meta Scale-24 Inventario de ideación suicida de Beck-ISB	ideas suicidas	inteligencia emocional baja	relación inteligencia emocional e ideación suicida	muestra única uso de instrumentos de autoinforme	Ideación suicida Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	
25	(Morales, 2017)	https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001	Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional	154	13 a 24	mixto	España	América	Estudiantes de secundaria	Cuestionario sobre habilidades sociales Escala de Autoconcepto Escala de afrontamiento Trait Meta-Mood Scale -24	habilidades sociales	inteligencia emocional media	relación inteligencia emocional y habilidades sociales	muestra pequeña uso de instrumentos de autoinforme	Inteligencia emocional habilidades sociales Autoconcepto Afrontamiento	Inteligencia emociona Habilidades sociales	
26	(Gutiérrez, 2019)	https://doi.org/10.24016/2019.v5n2.150	Tipos de violencia escolar percibidos por futuros educadores y la relación de las dimensiones de la inteligencia emocional.	175	edad promedio 25,79	40 hombres 135 mujeres	España	Europa	Estudiantes universitarios	Cuestionario de violencia escolar revisado Trait Meta-Mood Scale-24	inteligencia emocional	inteligencia emocional baja	relación inteligencia emocional y violencia	Los autores no refieren conflicto de interés	Violencia escolar Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	
27	(Casinda y	https://doi.o	Inteligencia emocional: su	60		mixto	África	África	Estudiantes de	Trait Meta-Mood Scale-24	inteligencia	inteligencia media	relación inteligenci	pocos estudios	inteligencia	Inteligencia	

	otros, 2017)	rg/10.15517/revedu.v41i2.22713	relación con el rendimiento académico en preadolescentes de la Escuela 4 de Abril, de lo ciclo, Angola		12 a 14				secundaria	Informe escolar Conflicto de dialogo y composición	emocional		a emocional y rendimiento académico		emocional Rendimiento académico	emocional	
28	(Arntz & Trunce, 2019)	https://doi.org/10.22201/facmed.2007505 7e.2019.31.18130	Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición	131	18 a 30	123 mujeres 8 hombres	Chile	América	Estudiantes universitarios	Trait Meta-Mood Scale-24	rendimiento académico	inteligencia emocional baja	relación inteligencia emocional y rendimiento académico	resultados controversiales	Rendimiento académico Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	
29	(Mohammady otros, 2016)	https://doi.org/10.2147%2FNDT.S98259	Higher emotional intelligence is related to lower test anxiety among students	200	>18	132 mujeres 68 hombres	Irán	Asia	Estudiantes universitarios	Test de ansiedad Emotional Quotient Inventory: Youth Version Short	ansiedad	ansiedad alta	nivel ansiedad	muestra pequeña población estudiantes uso de instrumentos de autoinforme variables latentes	Inteligencia emocional Ansiedad	Inteligencia emocional ansiedad	
30	(Kim & Jotham, 2023)	https://doi.org/10.1177/026461962110138 60	Individual differences in emotional intelligence skills of people with visual impairment and loneliness amid the COVID-19 pandemic	31	>18	15 hombres 16 mujeres	Estados Unidos de América	América	Estudiantes universitarios	Los Angeles Loneliness Scale Trait Meta-Mood Scale-24	soledad	inteligencia emocional baja	relación inteligencia emocional y soledad	uso de instrumentos de autoinforme muestra aleatoria	Soledad Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	
31	(Portela y otros, 2022)	https://doi.org/10.3390/children9020286	Influence of personal, academic, social, and level of physical activity variables on emotional intelligence	964	11 a 16	498 hombres 466 mujeres	Turquía	Europa	Estudiantes de secundaria	Trait Meta-Mood Scale-24 Physical Activity Questionnaire for adolescents	inteligencia emocional	inteligencia emocional media	relación inteligencia emocional y habilidades sociales	uso de instrumentos de autoinforme	Inteligencia emocional Ejercicio físico	Inteligencia emocional Habilidades sociales	

										The social emotional competence Questionnaire					Habilidades sociales		
32	(Šifrar y otros, 2020)	10.26582/k.52.2.9	Matching of personality traits, emotional intelligence, and social skills among dance partners in competitive dancing	58	16 a 34	24 mujeres 24 hombres	Eslovenia	Europa	Bailarines	Big five Questionnaire Social Skills Inventory Questionnaire of emotional competence	control de emociones	habilidad social alta	relación inteligencia emocional y habilidades sociales	Los autores no refieren conflicto de interés	personalidad Habilidades sociales Inteligencia emocional	Habilidades sociales Inteligencia emocional	
33	(Pereira y otros, 2016)	https://doi.org/10.1590/1516-4446-2015-1882	Mental health in medical residents: relationship with personal, work-related, and sociodemographic variables	270	>18	126 mujeres 144 hombres	Brasil	América	Médicos	Alcohol Use disorders Identification Test-3 NEO-Five Factor Inventory Social Skills Inventory	prevención salud mental	habilidad social media	relación habilidades sociales y consumo de alcohol	muestra grande diseño transversal sesgo de la negativa de residentes análisis comparativo inexistente	Consumo de alcohol Habilidades sociales personalidad	Habilidades sociales	
34	(Tigueros y otros, 2020)	https://doi.org/10.3390/ijerph17124208	Relationship between Emotional Intelligence, Social Skills and Peer Harassment. A Study with High School Students	912	14 a 16	471 hombres 441 mujeres	España	Europa	Estudiantes de secundaria	Trait Meta-Mood Scale-24 Peer Harassment Questionnaire La batería de socialización	inteligencia emocional y habilidades sociales	inteligencia emocional alta y habilidad social alta	relación inteligencia emocional y habilidades sociales	uso de instrumentos de autoinforme muestra incidental estudio relacional	Habilidades sociales Inteligencia emocional Acoso escolar	Habilidades sociales Inteligencia emocional	
35	(Morales y otros, 2020)	https://doi.org/10.3390/ijerph1	The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial	149	>18	mixto	España	Europa	Estudiantes universitarios	Trait Meta-Mood-Scale	bienestar psicológico	ansiedad alta	Relación inteligencia emocional y ansiedad	uso de instrumentos de autoinforme	Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	

		7134778	Factors in University Students							State-Trait Anxiety Inventory				muestra única	Bienestar psicológico	Habilidades sociales	
										Test of Cognitive and affective empathy					Habilidades sociales	Ansiedad	
										AF5 Multidimensional Self-Concept Scale					Ansiedad		
										Cuestionario sociodemográfico					empatía		
										Escala de BP de Ryff					Autoconcepto		
										Learning Styles Questionarie							
36	(Salavera y otros, 2019)	https://doi.org/10.1186/s41155-018-0115-y	The relationship of internalizing problems with emotional intelligence and social skills insecondary education students: gender differences	1358	12 a 17	691 hombres	España	Europa	Estudiantes de secundaria	System to Evaluate Children and Adolescents	inteligencia emocional	inteligencia emocional alta y habilidad social alta	relación inteligencia emocional y habilidades sociales	estudio longitudinal	Problemas de interiorización	Habilidades sociales	
						667 mujeres				The ICQ-15 social skills questionnaire					Habilidades sociales	Inteligencia emocional	
										The TEIQue-SF emotional intelligence Questionnaire					Inteligencia emocional		
37	(Malinauskas & Malinauskiene, 2021)	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741195	Training the Social-Emotional Skills of youth School Students in Physical Education Classes	104	15 a 18	73 hombres	Lituania	Europa	Estudiantes de primaria	Schutte Self Report Inventory	educación socioemocional	habilidad social alta	nivel habilidades sociales	uso de instrumentos de autoinforme	Habilidades emocionales	Habilidades sociales	
						31 mujeres				Social Skills Rating System				la asignación de grupos de control y experimental	Habilidades sociales		
														Falta de medidas de retención			
38	(Jain & Jain, 2023)	https://doi.org/10.25259	Trait emotional intelligence as predictor of psychological	132	18 a 25	76 hombres	India	Asia	Estudiantes universitarios	Cuestionario sociodemográfico	bienestar psicológico	inteligencia emocional alta	relación inteligencia	Diseño transversal	Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	

		/ijpp_145_2022	health in undergraduate medical students: A hierarchical multiple regression approach			56 mujeres				TEI Questionnaire			emocional y salud	resultados con generazibilidad limitada	Salud psicológica		
										DASS-21				uso de instrumentos de autoinforme			
39	(Abbasi y otros, 2018)	https://doi.org/10.12740/app/82317	A study of emotional intelligence and the effect of educational intervention in emergency medicine residents	56	> 18	27 mujeres	Iran	Asia	Estudiantes universitarios	Sheering Emotional Intelligence Inventory	inteligencia emocional	inteligencia emocional media	nivel inteligencia emocional	intervención breve	Edad	Inteligencia emocional	
						29 hombres				Cuestionario sociodemográfico				muestra no generalizable	Sexo		
															Situación sentimental		
															Inteligencia emocional		
40	(Shafait y otros, 2021)	https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255428	An assessment of students' emotional intelligence, learning outcomes, and academic efficacy: A correlational study in higher education	454	> 18	mixto	Hungría	Europa	Estudiantes universitarios	Emotional Intelligence Scale	eficacia académica	inteligencia emocional media	nivel inteligencia emocional	muestra pequeña	inteligencia emocional	inteligencia emocional	
														muestra no generalizable			
41	(Justicia y otros, 2016)	https://doi.org/10.6018/analesps.32.1.194891	Math anxiety and its relationship to inhibitory abilities and perceived emotional intelligence	161	18 a 52	149 mujeres	España	Europa	Estudiantes universitarios	The White Bear Suppression Inventory (WBSI;	ansiedad	inteligencia emocional baja	Relación inteligencia emocional y ansiedad	muestra única	Ansiedad	inteligencia emocional	
										Cognitive Failures Questionnaire (CFQ;				un test	habilidades inhibitorias		
						12 hombres				Mathematics Anxiety Rating Scale				Diseño transversal	Ansiedad	Ansiedad	
										Perceived Emotional Intelligence (PEI).					Fallos cognitivos		
										Statistical Anxiety Scale (SAS;					Inteligencia emocional		

42	(Martínez y otros, 2023)	https://doi.org/10.47197/retos.v47.94344	Assessing emotional, empathic, and coping skills in Spanish undergraduates in Health Sciences and Social Sciences	693	17 a 64	103 hombres 590 mujeres	España	Europa	Estudiantes universitarios	Trait Meta-Mood Scale-24 Difficulties in emotion regulation scale The Interpersonal Reactivity Index Brief COPE Questionnaire	bienestar psicológico	inteligencia emocional media	relación inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento	Diseño transversal muestra única muestra femenina muestra no generalizable	inteligencia emocional Regulación emocional empatía estrategias de afrontamiento	inteligencia emocional	
43	(Delhom y otros, 2020)	https://doi.org/10.5093/pi2020a8	Can We Improve Emotional Skills in Older Adults? Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Resilience	125	> 65	mixto	España	Europa	adultos mayores	Trait Meta-Mood Scale-24 Satisfaction with Life Scale Brief Resilient Coping Scale	inteligencia emocional	inteligencia emocional alta	relación inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento	muestra femenina	inteligencia emocional Satisfacción con la vida estrategias de afrontamiento	inteligencia emocional	
44	(Shahidi y otros, 2020)	https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_569_19	Comparison of emotional intelligence, body image, and quality of life between rhinoplasty candidates and control group	160	> 18	32 hombres 128 mujeres	Iran	Asia	pacientes de rinoplastia	Schering's emotional intelligence Questionnaire Health Survey Questionnaire Cuestionario sociodemográfico	habilidades sociales	inteligencia emocional alta	relación inteligencia emocional y salud	sin comparación no controlar las tensiones prequirúrgicas	inteligencia emocional Salud	inteligencia emocional	
45	(Salavera y otros, 2019)	https://doi.org/10.1016/j.amp.2018.07.008	Contextual problems, emotional intelligence, and social skills in Secondary Education students. Gender differences	485	12 a 17	238 mujeres 247 hombres	España	Europa	Estudiantes de secundaria	System to Evaluate Children and Adolescents The ICQ-15 social skills questionnaire The TEIQue-SF emotional intelligence Questionnaire	inteligencia emocional y habilidades sociales	inteligencia emocional alta y habilidad social alta	relación inteligencia emocional y habilidades sociales	estudio longitudinal muestra pequeña	inteligencia emocional Habilidades sociales Problemas de interiorización	inteligencia emocional Habilidades sociales	
46	(Stewart y	https://doi.org/10.	Deception Detection and Truth Detection	115	18 a 64	87 mujeres	Reino Unido	Europa	Estudiantes	Cuestionario demográfico computarizado	inteligencia	inteligencia	Relación inteligencia	muestra femenina	inteligencia	inteligencia	

	otros, 2019)	1177/0146167218796795	Are Dependent on Different Cognitive and Emotional Traits: An Investigation of Emotional Intelligence, Theory of Mind, and Attention			24 hombres			universitarios	Assessing Emotions Scale RMET. Short Story Task Attention Network Test Truth and Deception Detection Videos Task.	emocional	emocional baja	emocional y atención	las variables carecían de fiabilidad	emocional habilidades de cognición social habilidades de lectura atención	emocional	
47	(Che y otros, 2017)	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01206	Dimensions of Emotional Intelligence and Online Gaming Addiction in Adolescence: The Indirect Effects of Two Facets of Perceived Stress	931	13 a 19	hombres	China	Asia	Estudiantes de secundaria	Perceived Stress Scale Chinese Emotional Intelligence Scale Chinese Internet Adiction Scale	adicción a juegos en línea	inteligencia emocional baja	relación inteligencia emocional y adicción a juegos	Diseño transversal Diseño correlacional uso de instrumentos de autoinforme no se evaluó síntomas psiquiátricos muestra masculina	Estrés Inteligencia emocional Adicción juegos online	inteligencia emocional	
48	(Mestre y otros, 2019)	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02817	Do Trait Emotional Intelligence and Dispositional Mindfulness Have a Complementary Effect on the Children's and Adolescents' Emotional States?	318	8 a 16	156 mujeres 162 hombres	China	Asia	Estudiantes de primaria	Trait emotional intelligence Questionnaire-Short Form Child and Adolescent Mindfulness Measure	mindfulness	inteligencia emocional alta	relación inteligencia emocional y mindfulness	Se interpretó de forma provisional	Inteligencia emocional Mindfulness	inteligencia emocional	
49	(Nyarko y	https://doi.org/10.	Emotional intelligence and cognitive skills	415	14 a 17	120 hombres	Ghana	África	Estudiantes de primaria	Multidimensional Scale of Stressful Live-Events	inteligencia	inteligencia	relación inteligencia	No fue concluyente	eventos estresantes	Inteligencia	

	otros, 2020)	1016/j.heliyon.2020.e03878	protecting mental health from stress and violence among Ghanaian youth			295 mujeres				Adolescent Exposure to Violence scale	emocional	emocional baja	emocional y violencia	uso de instrumentos de autoinforme	Violencia escolar	emocional	
										Bireleson Depression Self-Rating Scale for Children				Variable unidimensional	Depresión		
										Strenght and Difficult Questionnaire					habilidades cognitivas		
										Amsterdam Executive Function inventory					Inteligencia emocional		
										Trait emotional intelligence Questionnaire-Short Form					Malestar psicológico		
50	(Korkmaz y otros, 2020)	https://doi.org/10.1016/j.jocn.2020.02.023	Emotional intelligence and critical thinking skills in individuals who attempted suicide	25	18 a 49	14 mujeres 11 varones	Finlandia	Europa	pacientes con intento de suicidio	Beck anxiety inventory	resolución de problemas	ansiedad alta e inteligencia emocional baja	Relación inteligencia emocional y ansiedad	muestra pequeña	Ansiedad	inteligencia emocional	
										Beck´s depression inventory				uso de instrumentos de autoinforme	Depresión		
										Problem-solving inventory					resolución de problemas	ansiedad	
										Emotional Intelligence Scale					inteligencia emocional		
51	(Salavera y otros, 2017)	https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.009	Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in Secondary Education students. Are there gender differences?	1402	12 a 17	711 hombres 691 mujeres	España	Europa	Estudiantes de secundaria	General self-efficacy scale	inteligencia emocional y habilidades sociales	inteligencia emocional media y habilidad social media	relación inteligencia emocional y habilidades sociales	estudio longitudinal	autoeficacia	Habilidades sociales	
										The ICQ-15 social skills questionnaire					Habilidades sociales	inteligencia emocional	
										The TEIQue-SF emotional intelligence questionnaire					inteligencia emocional		
52	(Salguero y otros, 2021)	https://doi.org/10.3390/ijerph1	Emotional Intelligence as a Mediator between Subjective Sleep Quality and	188	> 18	127 mujeres	Estados Unidos de América	América	adultos	Pittsburgh Sleep Quality index	inteligencia emocional	inteligencia emocional baja	relación inteligencia emocional	uso de instrumentos de autoinforme	calidad del sueño	inteligencia emocional	

		8168837	Depression during the Confinement Due to COVID-19			61 hombres				Trait Meta-Mood Scale-24 Beck´s depression inventory			y depresión	realizado en la segunda mitad de la pandemia	inteligencia emocional Depresión		
53	(Carmichael y otros, 2016)	https://doi.org/10.1017/S1460396915000461	Emotional intelligence development in radiation therapy students: a longitudinal study	26	20 a 40	18 hombres 3 mujeres 5 no definido	Queensland	Australia	Estudiantes universitarios	Trait Meta- Mood Scale-24	inteligencia emocional	inteligencia emocional baja	nivel inteligencia emocional	uso de instrumentos de autoinforme estudio longitudinal sesgo de la información	Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	
54	(Deák y otros, 2022)	10.3389/fpsyg.2022.866933	Emotional Intelligence Not Only Can Make Us Feel Negative, but Can Provide Cognitive Resources to Regulate It Effectively: An fMRI Study	40	> 18	mixto	Hungría	Europa	adultos	Assesing Emotions Scale Cognitive emotion regulation	represión emocional	inteligencia emocional media	relación inteligencia emocional y regulación cognitiva	no hubo análisis conductuales efecto de repetición	inteligencia emocional regulación emocional cognitiva	Inteligencia emocional	
55	(Tsirigotis & Łuczak, 2016)	https://doi.org/10.1007/s11126-015-9368-0	Emotional Intelligence of Women Who Experience Domestic Violence	40	23 a 47	Mujeres	Polonia	Europa	mujeres con violencia física	Emotional Intelligence Scale Emotional Intelligence Questionnaire	inteligencia emocional	inteligencia emocional baja	este estudio pretende estudiar la inteligencia emocional en mujeres con violencia domestica	muestra pequeña	Inteligencia emocional violencia domestica	Inteligencia emocional	

56	(Pixoto & Muniz, 2022)	https://doi.org/10.1590/1413-827120222702203	Emotional Intelligence, Intelligence and Social Skills in Different Areas of Work and Leadership	120	18 a 61	84 hombres	Brasil	América	adultos	Sociodemographic and Professional Career Questionnaire	inteligencia emocional y habilidades sociales	inteligencia emocional alta y habilidad social alta	relación inteligencia emocional y habilidades sociales	Los autores no refieren conflicto de interés	sociodemográficos	inteligencia emocional
						36 mujeres				Test Primary Emotions Perception					Percepción de la personalidad	
										Test of Emotional Understanding					Comprensión emocional	
										Reasoning Test Battery					Prueba de raciocinio	Habilidades sociales
										Social Skills Inventory					Habilidades sociales	
															inteligencia emocional	
57	(Reyes, 2016)	IMPACTOS DEL MODELO INTEGRATIVO DE REGULACIÓN EMOCIONAL GRUPAL EN	Impactos del modelo integrativo de regulación emocional grupal en usuarios con trastorno de ansiedad generalizada	88	20 a 54	69 mujeres	México	América	pacientes con trastorno afectivo	Beck anxiety inventory	trastornos comórbidos	ansiedad media	reducción de la desregulación emocional	Los autores no refieren conflicto de interés	Ansiedad	Ansiedad
						19 hombres				Escala de dificultades de regulación emocional					Regulación emocional	
										Cuestionario de Aceptación Acción- II					evitación experiencial	

		USUARIOS CON TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (redalyc.org)															
58	(Toledo & Vera, 2021)	http://dx.doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v13i10.1366	Factores asociados a las matemáticas e inteligencia emocional en estudiantes de ingeniería	732	> 18	197 mujeres 535 hombres	México	América	Estudiantes universitarios	Evaluación del contexto socio-escolar Prueba de conocimientos y habilidades matemáticas Inventario de cociente emocional	inteligencia emocional	inteligencia emocional baja	relación inteligencia emocional y rendimiento académico	Los autores no refieren conflicto de interés	Contexto socio-escolar conocimientos matemáticos Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	
59	(Soto y otros, 2023)	http://dx.doi.org/10.17081/eduhum.25.44.5344	Incidencia de factores socioemocionales en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria	494	< 18	259 hombres 235 mujeres	Colombia	América	Estudiantes de secundaria	Trait Meta-Mood Scale-24 Lista de Chequeo de Habilidades sociales	rendimiento académico	inteligencia emocional alta y habilidad social alta	relación inteligencia emocional y habilidades sociales	Consecuencias de la pandemia	inteligencia emocional Habilidades sociales	Inteligencia emocional Habilidades sociales	
60	(Castillo y otros, 2022)	https://doi.org/10.48102/pi.v29i2.403	Inteligencia emocional en los psicólogos en formación	236	18 a 53	177 mujeres	México	América	Estudiantes universitarios	Inventario de manejo emocional	inteligencia emocional	inteligencia emocional media	nivel inteligencia emocional	muestra aleatoria	inteligencia emocional	inteligencia emocional	
61	(Suárez &	https://doi.o	Influencia del perfil sociodemográfico	304		168 hombres	España	Europa	Docentes	Cuestionario sociodemográfico		inteligencia	relación inteligenci	muestra similar	Burnout	inteligencia	

	Martín, 2019)	rg/10.5944/educxx1.22514	del profesorado universitario sobre la inteligencia emocional y el burnout		51 a 60	136 mujeres				Trait Meta-Mood Scale-24 Maslach Burnout Inventory	desgaste profesional	emocional baja	a emocional y burnout	estudio longitudinal	Inteligencia emocional	emocional	
62	(Castro & Pérez, 2022)	https://doi.org/10.5093/anyes2022a14	Inteligencia emocional y ansiedad en tiempos de pandemia: Un estudio sobre sus relaciones en jóvenes adultos	99	18 a 35	34 hombres 65 mujeres	España	Europa	adultos	Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad Trait Meta-Mood Scale-24 Emotion Regulation Questionnaire	control de emociones	ansiedad alta e inteligencia emocional alta	relación inteligencia y regulación emocionales	afectado por la fase de reclutamiento protocolo de consentimiento informado uso de instrumentos de autoinforme varias variables	Ansiedad inteligencia emocional Regulación emocional	Inteligencia emocional inteligencia emocional	
63	(Salcido y otros, 2021)	https://doi.org/10.15332/22563067.6537	Intervención en duelo y mindfulness	17	26 a 71	15 mujeres 2 hombres	México	América	adultos	Inventario de autoevaluación rasgo-estado Beck´s depression inventory Escala de atención plena	aceptación	ansiedad alta	nivel de ansiedad	Los autores no refieren conflicto de interés	Depresión Ansiedad atención plena	Ansiedad	
64	(Quiliano & Quiliano, 2020)	http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020001002 03	Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería	30	> 18	mixto	Perú	América	Estudiantes universitarios	Inteligencia emocional por Bar-On Inventario SISCO	estrés académico	inteligencia emocional alta	Relación inteligencia emocional y ansiedad	Diseño transversal no es factible la veracidad	estrés académico Inteligencia emocional	Inteligencia emocional	
65	(Ruiz & Carranza, 2018)	https://doi.org/10.14718/acp.2018.21.2.9	Inteligencia emocional, género y clima familiar en adolescentes peruanos	127	13 a 15	66 mujeres 61 hombres	Perú	América	Estudiantes de secundaria	Escala de clima familiar Escala de inteligencia emocional	inteligencia emocional	inteligencia emocional media	relación inteligencia emocional y clima familiar	coeficientes de fiabilidad muestra pequeña	inteligencia emocional Clima familiar	inteligencia emocional	
66	(Pérez y	https://doi.org/10.12795/r	Inteligencia emocional en educación	1650	11 a 20	832 hombres	España	Europa	Estudiantes de	Trait Meta-Mood Scale-24	inteligencia	inteligencia	relación inteligencia y	Diseño transversal	inteligencia	inteligencia	

	otros, 2023)	evistafuentes.2023.20909	secundaria: relación con los factores sociales y académicos			818 mujeres			secundaria	Cuestionario (ad hoc)	emocional	emocional media	regulación emocionales	estudio descriptivo sesgos en respuestas	emocional Regulación emocional	emocional	
67	(Castillejos y otros, 2020)	https://doi.org/10.15649/cuidarte.989	Relación de la inteligencia emocional con el cuidado otorgado por enfermeras/os	127	> 18	2 hombres 125 mujeres	México	América	Enfermeros	Inventario de Inteligencia emocional de Reuven Bar-On Evaluación de los comportamientos del cuidado otrogado por la enfermera	inteligencia emocional	inteligencia emocional alta	nivel inteligencia emocional	falta de interés confiabilidad estadística	inteligencia emocional cuidado en la practica	inteligencia emocional	
68	(Acebes y otros, 2020)	https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81975	Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de futbol sala de Madrid	48	16 a 18	hombres	España	Europa	deportistas	Trait Meta-Mood Scale-24 State-Trait Anxiety Inventory	inteligencia emocional y ansiedad	ansiedad baja e inteligencia emocional alta	Relación inteligencia emocional y ansiedad	Diseño transversal uso de instrumentos de autoinforme tamaño de muestra	Ansiedad inteligencia emocional	inteligencia emocional Ansiedad	
69	(Villareal y otros, 2022)	https://doi.org/10.14482/sun.38.3.152.4	Inteligencia emocional como mediador del craving y el riesgo de recaída en adultos en tratamiento por consumo de alcohol	274	> 18	238 hombres 36 mujeres	México	América	pacientes con adicción	Cuestionario sociodemográfico Cuestionario de Craving por alcohol Inventario de cociente emocional cuestionario de variables predictoras de abandono y adhesión al tratamiento	inteligencia emocional	inteligencia emocional baja	nivel inteligencia emocional	Diseño transversal estudio longitudinal uso de instrumentos de autoinforme	inteligencia emocional craving recaída	Inteligencia emocional	
70	(García, 2019)	https://doi.org/10.21500/1900	¿Masculino, femenino, andrógino o indiferenciado? Relación entre el rol sexual, la	193	18 a 60	98 mujeres 95 hombres	Chile	América	adultos	Inventario de Rol sexual Trait Meta-Mood Scale-24	rol sexual	inteligencia emocional media	nivel inteligencia emocional	muestra pequeña muestra no probabilística	afectividad positiva rol sexual	inteligencia emocional	

		2386.4001	inteligencia emocional en personas adultas							Escala de afecto positivo y negativo				no experimental	inteligencia emocional		
71	(Pérez y otros, 2016)	http://dx.doi.org/10.15517/ap.v30i121.24048	Inteligencia emocional y salud en el envejecimiento: beneficios del programa PECI-PM	28	60 a 70	26 mujeres 2 hombres	España	Europa	adultos mayores	Programa de estimulación cognitiva e inteligencia emocional para personas mayores Short Form-36 Health Survey	inteligencia emocional	inteligencia emocional alta	relación inteligencia emocional y salud	nivel de activación vitalidad	inteligencia emocional salud	inteligencia emocional	
72	(Usán & Salavera, 2018)	http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123	Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria	3512	12 a 18	1816 hombres 1696 mujeres	España	Europa	Estudiantes de secundaria	Trait Meta-Mood Scale-24 Escala de Motivación Educativa	motivación escolar	inteligencia emocional alta	relación inteligencia emocional y motivación	Diseño transversal muestra aleatoria índices	inteligencia emocional motivación	inteligencia emocional	
73	(Body y otros, 2016)	https://doaj.org/article/ba8d9a3756ba4c49a9e59f8b18c72b5a	Desarrollo de la inteligencia emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado	180	41 a 50	144 mujeres 36 hombres	España	Europa	docentes	Cuestionario sociodemográfico ad hoc. cuestionario WLEIS	Atención	Inteligencia emocional alta	relación inteligencia emocional y mindfulness	Los autores no refieren conflicto de interés	Mindfulness Inteligencia emocional	inteligencia emocional	