

EDUCAÇÃO EMOCIONAL E SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.

Raiane Jordan da Silva Araújo¹
Janaína Paula Calheiros Pereira Sobral²
Marília Vieira Cavalcante³
Paula Cristina de Oliveira Vilela Canuto⁴
Verônica de Medeiros Alves⁵

RESUMO

Atualmente o cenário da educação apresenta necessidades que contemplam não somente a formação técnica ou científica do indivíduo, mas também o desenvolvimento da capacidade de controlar e equilibrar suas emoções para viver de forma saudável e em sociedade. Assim, esta pesquisa teve como objetivo analisar os estudos ou publicações que abordem a associação entre educação emocional e saúde. Trata-se de revisão integrativa da literatura, na qual foram utilizados os descritores “Emotional Intelligence” e “Health”, sendo combinados com o uso do operador booleano *AND*, criando-se uma estratégia de busca para a pesquisa nas bases de dados LILACS, SCIELO, SCIENCE DIRECT, SCOPUS e WEB OF SCIENCE, que ocorreu em julho de 2019. Adotou-se os seguintes critérios de inclusão: publicações realizadas no período de 2014 a 2018, com a abordagem da referida temática, mencionando os impactos da educação emocional na saúde, escritos em português, inglês ou espanhol. Como critérios de exclusão, adotou-se: duplicidade de estudos nas bases de dados, ausência de resposta quanto a pergunta de pesquisa e indisponibilidade na íntegra. Assim, a amostra inicial contou com 124 artigos, selecionando-se 35 e, destes, 15 foram analisados. A relação entre educação emocional e saúde foi explícita como um fator de impacto no desenvolvimento da inteligência emocional que repercuti na qualidade de vida, em diminuição do comportamento de risco e dos transtornos de origem mental incluindo ideação suicida, depressão e distúrbios psicopatológicos. Ficou evidente que promover intervenções que proporcionem aprendizado emocional favorece o crescimento da Inteligência emocional e contribui para o bem-estar biopsicossocial e consequentemente com a situação de saúde.

Palavras-chave: Educação, Inteligência Emocional, Ensino, Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, a Educação Emocional surge como uma necessidade do cenário educativo que acompanha o contexto social, político e histórico. Uma vez que:

“Ao analisar o contexto da sociedade moderna a ausência de uma educação emocional é bem nítida, como prova disso o crescimento descontrolado da violência nas famílias, nas escolas e na sociedade. Mostrando que há um grande desequilíbrio de comportamento, de conduta e de ética. Onde o papel da educação emocional seria a

¹ Mestranda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas-UFAL, raianejsa@hotmail.com

² Mestra pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas – UFAL, nainacalheiros@gmail.com

³ Mestranda Curso de Enfermagem Universidade Federal de Alagoas-UFAL, mariliavcavalcante@outlook.com

⁴ Enfermeira, Centro Universitário CESMAC, brazil.paulavilela@gmail.com

⁵ Orientadora, Dr^a. em Psiquiatria, Pr^a.do Curso de Enfermagem da UFAL, veronica.alves@ensefar.ufal.br

busca por um equilíbrio do sujeito frente a tantos problemas sociais, tais como o estresse emocional, ansiedade, transtornos etc.” (SANTOS, 2018, p.38)

Neste contexto, o surgimento da dificuldade em lidar com emoções negativas interfere no bom andamento dos processos cognitivos que é indispensável para a obtenção de uma aprendizagem de qualidade (RODRÍGUEZ e CEDEÑO, 2015). Assim, considerando que esta prática acompanha as necessidades da própria sociedade, é imprescindível e urgente a implementação de intervenções que assegurem o treinamento desta nova abordagem de demanda no ensino voltadas as necessidades oriundas das emoções.

Diante do exposto, este estudo buscará responder a seguinte pergunta norteadora da pesquisa: Quais os aspectos encontrados na relação entre Educação Emocional e Saúde?

Logo, o objetivo geral deste estudo é descrever os aspectos da educação emocional associados a saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura seguindo a metodologia proposta por Mendes, Silveira e Galvão (2008) que a contempla em seis fases de construção: identificação do tema e seleção da hipótese, busca na literatura, categorização dos estudos, avaliação dos estudos incluídos, interpretação dos resultados, apresentação da revisão. E afirma também que a contribuição da síntese dos resultados de pesquisas na incorporação de evidências produz conhecimento novo para a prática.

A primeira etapa deste estudo que delimita o problema de pesquisa foi descrita no decorrer da introdução deste artigo favorecendo a compreensão lógica do processo de elaboração do mesmo. A busca na literatura aconteceu em julho de 2019 e identificou os artigos acerca deste assunto através da utilização dos descritores: “Emotional Intelligence” e “Health” e realizando a combinação entre si com o recurso do operador booleano *AND*. Tais estratégias foram inseridas nas bases de dados eletrônicas LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), Scopus, Science Direct, Web of Science.

Os critérios de inclusão dos estudos foram: artigos originais, publicados no período selecionado dos últimos 5 anos (2014 a 2018), nos idiomas Inglês, português e espanhol. Os critérios de exclusão foram: estudos duplicados, indisponíveis na íntegra, que não abordassem a temática e/ou respondessem a pergunta norteadora e ainda pesquisas dos tipos: teses, monografias, editoriais, revisões de literatura, reflexões entre outros.

Para categorizar os estudos optou-se pela extração das seguintes informações: título, autores, periódico, ano de publicação, país, metodologia, amostra, considerações relacionadas ao tema central do objeto de discussão desta revisão. Nos casos em que o resumo era considerado suficiente, selecionavam-se os artigos e a versão integral era obtida para confirmar a elegibilidade e assim incluir no estudo.

As etapas de avaliação dos estudos e de interpretação dos resultados foram realizadas de forma impessoal, detalhada e criteriosa buscando a compreensão dos resultados, discutindo a associação destes, com vistas a responder à pergunta norteadora e por fim, seguindo para a última etapa que é a descrição da síntese da revisão que será apresentada em seguida.

DESENVOLVIMENTO

As emoções são reações manifestas frente àquelas condições afetivas que, pela sua intensidade, nos mobilizam para algum tipo de ação (MARTINS e MELO, 2008). Portanto, seria uma resposta que o corpo emite a uma experiência vivenciada. (RODRIGUEZ e CADEÑO, 2015).

O controle das emoções é algo contínuo na vida do ser humano, ocorrendo de diversas maneiras que visam proporcionar a sensação de sentir-se bem, como por exemplo, algumas atividades que produzem alegria, paz, ler um livro, assistir um filme, estar com pessoas que preferimos, fazer algo que lhe traga prazer (MARTINS E MELO, 2008).

Batista e Noronha (2018) salientam que é também considerado um recurso para preservar a saúde mental, como por exemplo: redução de episódios de depressão e ansiedade. Assim como também na saúde física através de hábitos saudáveis.

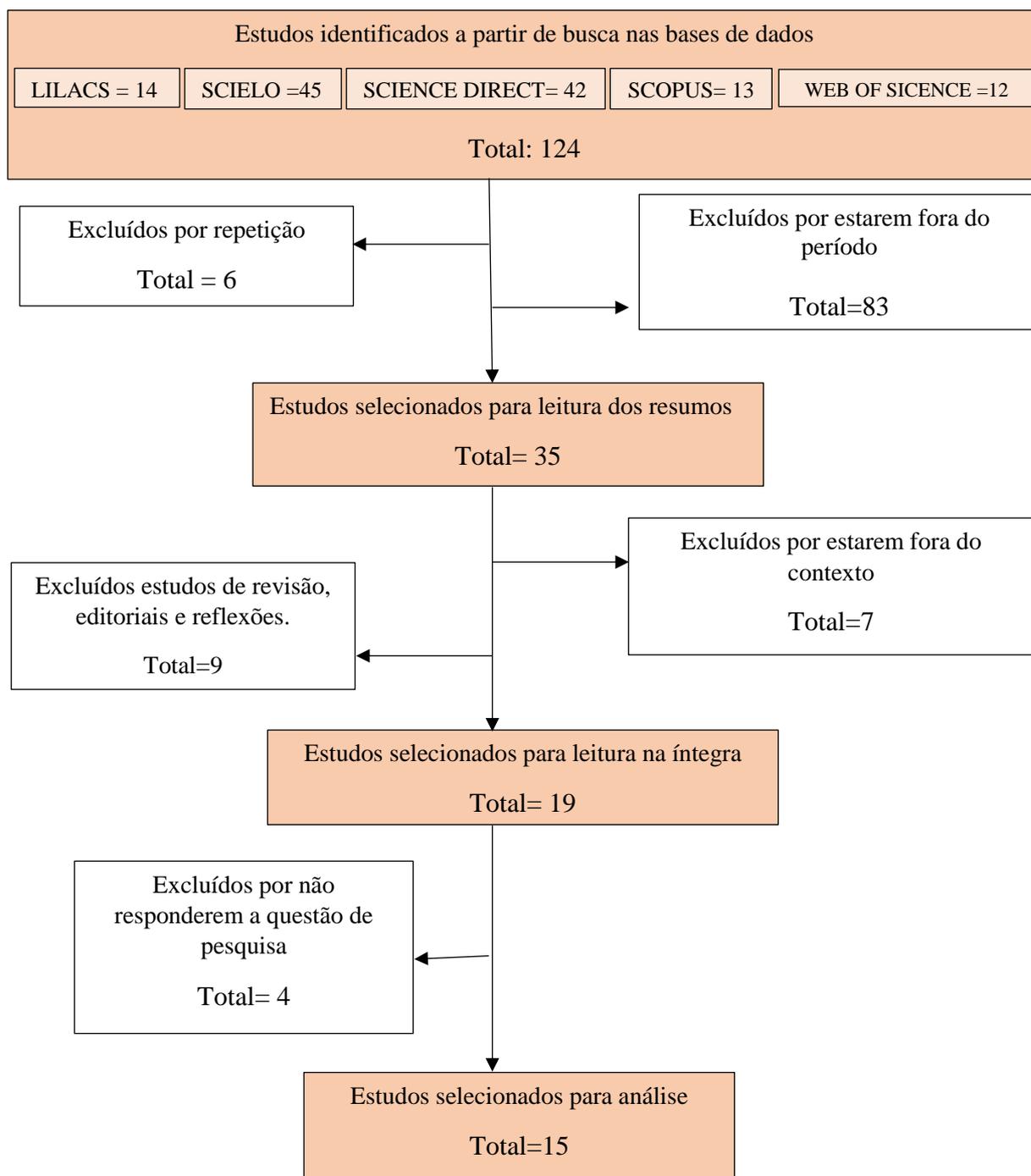
Vale ressaltar que: “o aperfeiçoamento da inteligência emocional não é uma questão de herança genética herdada de pai para filho, e sim uma habilidade que é trabalhada por meio de diferentes atividades, que vai pouco a pouco sendo aprendidas” (SANTOS, 2018, p. 49).

Partindo deste pressuposto é imprescindível lembrar que “ao longo de toda a evolução da espécie humana, a educação existiu e existe como prática fundamental, e é o que distingue o modo de ser cultural dos seres humanos do modo natural de existir dos demais seres vivos” (RÊGO e ROCHA, 2009, p. 138). Nesta perspectiva, o ato de educar extrapola a estrutura física e delimitada apenas pela obtenção de um diploma, um certificado, uma capacitação em ler, escrever e calcular; contemplando também o preparo para vida em seus muitos conflitos e contrastes, possibilitando a construção do ser emocionalmente forte, autônomo e com poder de decisão (SANTOS, 2018).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para facilitar o entendimento dos resultados obtidos foi elaborado um fluxograma com os passos percorridos no decorrer da seleção dos artigos (Figura 1).

Figura 1: Fluxograma de identificação e seleção dos artigos para revisão integrativa sobre educação emocional e saúde, 2014 a 2018.



Fonte: Dados da própria pesquisa, 2019.

A busca inicial de dados possibilitou a identificação de 12 artigos na base de dados LILACS, 45 na SciELO, 42 na Science Direct, 13 na Scopus e 12 na Web of Science. Resultando em 124 estudos encontrados através da estratégia de busca delimitada e inicialmente sem inserção de filtros.

Foram removidos 05 artigos repetidos e 83 que não estavam no limite de tempo correspondendo ao período de publicação entre 2014 a 2018. Resultando em 36 estudos selecionados para leitura dos respectivos resumos. Após a leitura dos resumos excluiu-se 9 artigos de revisão bibliográfica e 7 artigos que não correspondiam ao contexto do tema abordado nesta pesquisa. Foram eleitos 20 artigos para leitura completa, extraindo informações relevantes referentes a esta discussão em questão. Destes, 15 estudos foram incluídos na presente revisão integrativa.

Nos dias atuais esta temática ainda precisa ser mais explorada, pois, os números expressos na trajetória de construção dessa revisão apontam que neste critério de busca elencado houve um número reduzido de estudos publicados com este tema que discutam a relação do processo de aprendizagem emocional com a saúde do próprio indivíduo. Porém, neste aspecto é possível considerar também que a ampliação do período de estudo poderia levar a um maior número de artigos identificados nessa revisão.

A matriz de síntese desta revisão integrativa, exibida na Tabela 1, descreve aspectos predominantes na produção do conhecimento sobre a relação ou associação entre domínio das emoções e a saúde, destacando-se os estudos com abordagem quantitativa e realizados em diferentes regiões do mundo: Europa, América do Norte e América Latina.

Considerando que o assunto escolhido para a abordagem neste estudo é globalmente discutido, achou-se pertinente construir uma tabela com os principais resultados dos estudos analisados, possibilitando afirmar que o processo de Educação Emocional é apontado como um instrumento que permite a aquisição da Inteligência Emocional (Tabela 2).

Para Santos (2018, p.39) “a educação emocional não é a solução para todos os problemas existentes no contexto escolar, mas ela pode funcionar como um instrumento pedagógico de grande relevância para minimizar entraves sociais e educacionais”. Principalmente com relação a medidas de combate a violência. Logo, a presença e ausência dela é diretamente proporcional aos impactos positivos e negativos na saúde, principalmente na saúde mental. As evidências apontadas estabelecem a relação entre essa construção do aprendizado emocional e a saúde, predominando especificamente impactos relacionados ao aspecto psicológico.

Tabela 1: Matriz de síntese dos artigos sobre educação emocional e saúde, 2014 a 2018.

| Artigo | Título e Autores | Percurso Metodológico | Amostra e País | Periódico e Ano |
|--------|--|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1 | The relationship between psychopathology and emotional intelligence in adolescents and adults. Antoñanzas, JL. | Quantitativo | 350 adolescentes e adultos na Espanha | Elsevier 2017 |
| 2 | Burnouty estratégias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa. Ilaja, B. e Reyes, C. | Quantitativo | 60 professores Equador | Psicología desde el caribe 2015 |
| 3 | Competências emocionais: estudo de validação de um instrumento de medida. Bueno, JMH et al. | Validação de Instrumento | 409 adultos no Brasil | Avaliação Psicológica. 2015 |
| 4 | Inteligencia emocional y salud en el envejecimiento: beneficios del programa PECE-PM. Pérez-Fuentes, M.C. et al. | Quantitativo | 28 alunos idosos Espanha | Actualidades en Psicología, 2016 |
| 5 | Características de inteligencia emocional en un grupo de universitarios con y sin ideación suicida. Domínguez, C.C.C. et al. | Quantitativo | 44 jovens universitários da Colombia | Revista CES Psicología 2015 |
| 6 | The Mediating Role of Health Consciousness in the Relation Between Emotional Intelligence and Health Behaviors. Espinosa, A. e Kadić-Maglajlić, S. | Quantitativo | 314 jovens nos EUA | Frontiers in Psychology 2018 |
| 7 | The Effect of Training Skills of Optimism on Fostering Emotional Intelligence of Males in Education & Improvement Center in Zahedan. Jenaabadi, H. | Quantitativo | 61 pessoas no Irã | Elsevier 2014 |
| 8 | Relación entre la inteligencia emocional percibida y el comportamiento de riesgo en el ámbito de la salud. López, MTS et al. | Quantitativo | 219 pessoas na Espanha | Escritos de Psicología 2018 |
| 9 | Relationship Between Emotional Intelligence and Health Behaviours among University Students: The Predictive and Moderating Role of Gender. Malinauskas, R. et al. | Quantitativo | 1214 estudantes Lituânia | Hindawi 2018 |
| 10 | The effects of the growth environment on the adolescents' self-esteem, general intelligence and emotional intelligence Mihaela, S. | Quantitativo | 70 adolescentes | Elsevier 2014 |

Continuação da Tabela 1.

| | | | | |
|----|--|---------------|--|--|
| 11 | Estudantes De Enfermería En Prácticas Clínicas:L Rol De La Inteligencia Emocional En Los Estresores Ocupacionales Y Bienestar Psicológico. Pulido-Martos, M; Augusto-Landa, JM; Lopez-Zafra, E. | Quantitativo | 117 universitários Espanha | Index Enferm 2016 |
| 12 | Inteligencia emocional, género y clima amiliar en adolescentes peruanos. Ruiz, P. e Esteban, RFC. | Quantitativo | 127 adolescentes, Perú | Acta.colomb. psicol. 2018 |
| 13 | Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y sintomas psicossomáticos. Sarrionandia, A. e Garaigordobil, M. | Quantitativos | 148 adolescentes | Revista latinoamericana de Psicología 2017 |
| 14 | Ideación suicida y su relación con la inteligencia emocional en universitarios colombianos. Suárez, Y; Restrepo, D.E; Caballero, C.C. | Quantitativo | 186 universitários Colombia | Revista de la Universidad Industrial de Santander 2016 |
| 15 | Estimating the effect of emotional intelligence in wellbeing among priests. Vicente-Galindo, M.P. et al. | Quantitativo | 881 pessoas México, América Central e Caribe | International Journal of Clinical and Health Psychology 2017 |

Fonte: Dados da própria pesquisa, 2019.

Destaca-se que dentre os problemas de saúde relacionados a esfera psicológica, os que foram pontuados nos referidos estudos foram: Síndrome de Burnout, Depressão, Ideação Suicida e doenças psicopatológica. Sendo assim, levando em consideração que foi predominante jovens e estudantes o público que participou destas pesquisas, é imprescindível refletir nas possíveis contribuições que podem ser oferecidas para que, por intermédio da Educação Emocional, sejam prevenidos e minimizados estes agravos.

Embora a abordagem sobre Educação Emocional seja uma nova atribuição trazida para as instituições de ensino, estas não são somente as únicas responsáveis por proporcionar o crescimento e desenvolvimneto de habilidades voltadas ao controle emocional, devendo haver um elo de colaboração com a família e com as organizações e instituições de trabalho, visto que o homem é um ser em constante construção que vivencia/sente emoções em todas as etapas e ciclos da sua vida.

Interessante ressaltar que as publicações tiveram origem em diferentes periódicos mas com maior predomínio para o campo da psicologia, fazendo refletir a comunicação existente entre saúde e educação que através da interdisciplinariedade propicia mudanças na sociedade.

É interessante observar que, nesta revisão, o processo de Educação Emocional foi além do sujeito, enquanto aluno, expandindo para a formação do professor enquanto um ser ocupante de um espaço social que necessita de capacitação e de ações voltadas para o desenvolvimento da inteligência emocional, tanto para educar quanto para saber lidar com situações diárias que possam ocorrer, pois sua profissão exige de si a resolução de diferentes conflitos, dentre estes os de características emocionais.

Tabela 2: Detalhamento dos achados sobre educação e saúde mencionados nos respectivos artigos, 2014 á 2018.

| Artigo | Principais achados |
|--------|--|
| 1 | A diminuição da capacidade de regulação emocional interfere na saúde mental favorecendo o surgimento de doenças psicopatológicas. |
| 2 | Promover estratégias de inteligência emocional para docentes poderá resultar diminuição do risco de Síndrome de Burnout. |
| 3 | A regulação de emoções produz impactos na obtenção de uma qualidade de vida. |
| 4 | Efeitos positivos do treinamento emocional na percepção de saúde em pessoas idosas. |
| 5 | As dificuldades com habilidades emocionais estão relacionadas com ideação suicida. |
| 6 | A inteligência emocional propicia a adesão de melhores hábitos de vida. |
| 7 | Através da educação é possível desenvolver a inteligência emocional, promover bem-estar e melhorar a saúde. |
| 8 | A capacidade de compreensão das emoções diminui o comportamento de riscos á saúde. |
| 9 | Instituições educacionais podem criar oportunidades para o desenvolvimento da inteligência emocional dentro e fora das aulas. |
| 10 | A família e o ambiente consolidam a inteligência emocional de jovens adolescentes. |
| 11 | Os níveis de Inteligência Emocional ajudam a lidar com situações de trabalho estressantes. |
| 12 | Inteligência emocional fornece competências para enfrentar situações de estresse e relacionamento social, constituindo fatores de proteção à saúde mental e física dos indivíduos. |

- 13 Programas de Educação Emocional aumentam o bem-estar emocional e social e diminui a depressão.
- 14 As dificuldades com habilidades emocionais estão relacionadas com ideação suicida.
- 15 Fornecendo treinamento efetivo de inteligência emocional pode-se reduzir possíveis transtornos físicos e emocionais.

Fonte: Dados da própria pesquisa, 2019.

A aproximação dos dados representados, nas Tabelas 1 e 2, evidenciam ainda que as dificuldades e as potencialidades encontradas nesta temática não se restringem a um determinado território ou determinada população ou cultura, ou às questões de idade e de gênero, mas há constatação da necessidade e possibilidade de se trabalhar a Educação Emocional em todo o mundo, nos mais diferentes contextos e com uma abordagem multidisciplinar.

Nesta revisão ficou explícito a afirmação dos autores evidenciando a inteligência emocional como fator de impacto na saúde, no sentido de que o controle das emoções atua como fator de proteção em relação ao agravos a saúde mental relacionados a ideação suicida, depressão e doenças de origem psicopatológicas.

Além de favorecer o bem estar físico influenciando em adoção e manutenção de hábitos de vida saudáveis e diminuindo o comportamento de risco. Por promover o entendimento de situação de saúde desde a infância até a fase do envelhecimento.

Sendo assim, evidencia-se que as contrinuições da educação emocional para saúde estão respaldadas em evidências científicas que estão sendo amplamente discutidas nos dias atuais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados apresentados corroborou com o conhecimento de que a Educação Emocional abrange a construção da inteligência emocional no sentido de ser possível ensinar a percepção e controle das emoções.

Fica evidente que esta construção é favorecida em diferentes contextos além do espaço físico das escolas e das universidades, incorporando também a participação familiar e o espaço laboral.

Em diferentes regiões do mundo foi percebido que esta temática tem alcançado notoriedade, entre elas: América do Norte, América Latina, Europa e Ásia, abrangendo tanto

o público discente como docente e adentrando no cenário da educação e repercutindo em toda sociedade.

Torna-se relevante mencionar que a produção de novas pesquisas com abrangência metodológica qualitativa poderá compreender sob outro olhar e com mais profundidade as lacunas existentes nesta temática que não conseguem se expressas através de dados numéricos e generalistas.

É possível concluir que refletir Educação Emocional ou Inteligência Emocional é indissociável do pensar em saúde e principalmente em saúde mental. Tornando-se preciso reafirmar que as ações de intervenção emocional precisam estar atreladas a interdisciplinariedade e intersetorialidade: educação, saúde, família, sociedade e conjuntura política que facilite a adoção de ações e estratégias voltadas a este fim.

REFERÊNCIAS

ANTOÑANZAS, Joel L. The relationship between psychopathology and emotional intelligence in adolescents and adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 237 (2017) 1093 – 1096.

BATISTA, Helder Henrique Viana; NORONHA, Ana Paula Porto. Instrumentos de Autorregulação Emocional: Uma Revisão de Literatura. *Avaliação Psicológica*, 2018, 17(3), pp. 389-398. Acesso em 09 de agosto de 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v17n3/13.pdf>

BUENO, José Maurício Haas et al. Competências emocionais: estudo de validação de um instrumento de medida. *Avaliação Psicológica*, 2015, 14(1), pp. 153-163.

DOMÍNGUEZ, Carmen Cecilia Caballero et al. Características de inteligencia emocional en un grupo de universitarios con y sin ideación suicida. *Revista CES Psicología* ISSN 2011-3080 Volumen 8 Número 2 Julio-Diciembre 2015 pp.138-155.

ESPINOSA, Adriana; KADIC-MAGLAIJIC, Selma. The Mediating Role of Health Consciousness in the Relation Between Emotional Intelligence and Health Behaviors. *Frontiers in Psychology*, v.9, november 2018.

JENAABADI, Hossein. The Effect of Training Skills of Optimism on Fostering Emotional Intelligence of Males in Education & Improvement Center in Zahedan. *Social and Behavioral Sciences* 114 (2014) 191 – 196.

ILAJA, Betsy, REYES, Carlos. Burnouty estratégias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*. Vol. 33 (1): 31-46, 2016.

LÓPEZ, Maria Tereza Sánchez. Relación entre la inteligencia emocional percibida y el comportamiento de riesgo en el ámbito de la salud. *Escritos de Psicología*. Vol. 11, nº 3, pp. 115-123.

MALINAUSKAS, Romualdas et al. Relationship Between Emotional Intelligence and Health Behaviours among University Students: The Predictive and Moderating Role of Gender. *Hindawi BioMed Research International* Volume 2018, Article ID 7058105,11 page

MARTINS, Maria da Conceição Almeida; MELO, Jorge Manoel Cardoso Dias de. Emoção... Emoções... Que Implicações para a Saúde e Qualidade de Vida. *Millenium*, v.34 (13): abril de 2008. Acesso em 09 de agosto de 2019. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8362>

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVAO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis , v. 17, n. 4, p. 758-764, Dec. 2008. Acesso em 09 de agosto de 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>

MIHAELA, Stomff. The effects of the growth environment on the adolescents' selfesteem, general intelligence and emotional intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 127 (2014) 864 – 867.

PÉREZ-FUENTES, Maria Del Carmo; LINARES, José J. Gázquez. Inteligencia emocional y salud en el envejecimiento: beneficios del programa PECI-PM. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 2016, 11-23.

PULIDO-MARTOS, Manuel; AUGUSTO-LANDA, José M; LOPEZ-ZAFRA, Esther. Estudiantes de enfermería en prácticas clínicas: el rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico. *Index Enferm (Gran)* 2016; 25(3):215-219.

REGO, Claudia Carla de Azevedo Brunelli; ROCHA, Nívea Maria Fraga. Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula. *Ensaio: aval. pol. públ. Educ.*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 62, p. 135-152, jan./mar. 2009. Acesso em 09 de agosto de 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ensaio/v17n62/a07v1762.pdf>

RODRÍGUEZ, Alermino Roberto Chirino. CEDEÑO, Eniuska Hernández. Comunicación afectiva y manejo de las emociones en la formación de profesionales de la salud. *Educación Médica Superior*. 2015; 29(4):872-879. Acesso em 09 de agosto de 2019. Disponível em: <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v29n4/ems20415.pdf>

RUIZ, Percy et al. Inteligencia emocional, género y clima familiar en adolescentes peruanos. Acta Colomb. psicol. 21 (2): 188-199, 2018.

SARRIONANDIA, Ainize; GARAIGORDOBIL, Maite. Efectos de un programa de inteligencia emocional en factores socioemocionales y síntomas psicossomáticos. Revista Latino-americana de Psicología, (2017) 49: 110-118.

SANTOS, Bruno Freitas. Educação emocional: uma breve discussão. Revista Espaço Acadêmico, v.204, n. 1, p.37-50. mai 2018. Acesso em 09 de agosto de 2019. Disponível em: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/40432>

SUARÉZ, Yuly P; RESTREPO, Dayana E; CABALLERO, Carmen C. Ideación suicida y su relación con la inteligencia emocional en universitarios colombianos. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud Vol.48 No.4 Octubre - Diciembre de 2016.

VICENTE-GALINDO, María Purificación. Estimating the effect of emotional intelligence in wellbeing among priests. International Journal of Clinical and Health Psychology, (2017), 17: 46-55.