

Artículo original

El Buen Humor y su relación con la Inteligencia Emocional

Good Humor and its relationship with Emotional Intelligence

Silvia Bazán Velásquez³, Reyna Arias Carrillo², Sonia Pomareda Angulo³

Resumen

El estudio tuvo como objetivo describir la inteligencia emocional y determinar su relación con el buen humor en los estudiantes universitarios. Fue una investigación de tipo no experimental, descriptiva relacional de naturaleza transversal, con un enfoque cuantitativo. El estudio se realizó en una muestra de 156 estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna. Se implementó la técnica de la encuesta, con escala de medición del tipo escala Lickert. La confiabilidad del instrumento fue muy buena, con Alpha de Cronbach de (0.88). Entre los principales resultados obtenidos en esta investigación, se detectó que existe relación significativa entre el humor y la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios. Se concluye en la necesidad de que los gestores educativos emprendan la planeación y puesta en marcha de un proceso de formación emocional.

Palabras claves: Inteligencia emocional, humor, factor influyente

Abstract

The study aimed to describe emotional intelligence and determine its relationship with good humor in university students. It was a non-experimental, descriptive relational research of a transversal nature, with a quantitative approach. The study was carried out on a sample of 156 students from the Faculty of Business Sciences of the Private University of Tacna. The survey technique was implemented, with a measurement scale of the Likert scale type. The reliability of the instrument was very good, with Cronbach's Alpha of (0.88). Among the main results obtained in this research, it was detected that there is a significant relationship between humor and emotional intelligence of university students. It is concluded that educational managers need to undertake the planning and implementation of an emotional training process.

1 Dra. Ciencias de la Educación docente de la UPT Tacna

2 Mtra. Administración y Gestión Estratégica docente de la UPT Tacna

3 MSc. Ciencia y Tecnología de Alimentos docente de la UPT Tacna

Keywords: emotional intelligence, humor, influential factor

Introducción

El poseer sentido del humor lleva a estilos de vida saludable, donde no se permite que los problemas afecten demasiado y lleven a enfermedades mentales y físicas. EL humor lleva a afrontar situaciones difíciles con seguridad y a tener la confianza que los problemas terminarán. Así, Simón (1988), define al humor, de una manera más integral, como una estrategia de afrontamiento, basada en la evaluación cognitiva particular de algún estímulo que se manifiesta en alguna conducta tal como la risa, la sonrisa o en sensaciones de alegría y diversión que provocan una disminución de la ansiedad. El humor es un factor que no solo ayuda a enfrentar situaciones difíciles sino también a liberar tensiones, preocupaciones, a expresar emociones y es también un mecanismo de defensa. En la actualidad cada vez se reconoce más la importancia de la inteligencia emocional y sus componentes entre ellos, el humor. La inteligencia emocional influye en forma positiva en todos los aspectos de la vida y ayuda a alcanzar equilibrio, bienestar y la paz mental que son básicos para vivir en armonía y tranquilidad. En 1995 Daniel Goleman, acuñó el término inteligencia emocional. Según su teoría son importantes no solo el conocimiento sino también el razonamiento analítico que combina el pensamiento y la emoción esto viene a ser el desarrollo y logro de las competencias emocionales. Inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Desde marzo del año 2020 el mundo entero enfrenta la terrible pandemia del Coronavirus 19 que ha llevado en muchos casos a trágicos resultados con una gran cantidad de pérdida de vidas humanas, muchos negocios han quebrado, muchos planes han quedado sin realizarse y los habitantes del planeta se han visto confinados en sus hogares en algunos casos para realizar trabajos online, para impartir o realizar clases vía plataformas virtuales. Como resultado de este confinamiento que a diciembre del 2021 ya son varios meses la salud mental de las personas se ha visto muy afectada especialmente de aquellos que no han desarrollado un buen nivel de inteligencia emocional. Los últimos reportes en los diferentes medios de comunicación entre ellos de diferentes organizaciones de la salud indican que actualmente se sufre de un gran deterioro mental en los pobladores de todas las edades en todas partes del mundo siendo uno de los grupos más afectados, los estudiantes debido a las pérdidas de seres queridos, incertidumbre, confinamiento, falta de relaciones sociales entre otros. En este contexto, el objetivo de la investigación consistió en conocer el nivel de humor de los estudiantes como indicador de su inteligencia emocional en estos momentos de pandemia donde muchos se encuentran confinados sin tener mucho contacto social y recibiendo largas horas de clases, conferencias, seminarios, capacitaciones y reuniones en forma virtual frente a un ordenador, celular o tablet.

Revisión de literatura

1. Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional relaciona la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, relaciona también la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, también la habilidad para entender emoción y conocimiento emocional y la habilidad para regular emociones que promuevan el crecimiento emocional e intelectual» (Mayer & Salovey, 1997)). Sin embargo, Daniel Goleman, quien en 1995 definió a la Inteligencia Emocional (IE) como “la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último —pero no por ello, menos importante—, la capacidad de enfatizar y confiar en los demás” (Goleman, 1995).

2. Dimensiones de la inteligencia emocional

2.1. Intrapersonal

Dentro de las características de una persona con una consciencia emocional desarrollada, se encuentra la capacidad de adaptarse mejor a los ambientes en que se desenvuelve, asimismo, tal capacidad se relaciona con la inteligencia intrapersonal, como señala Goleman (2008). Gadner (1983) citado por Suárez & Mendoza (2008), menciona que las capacidades que promueven el desarrollo de la Inteligencia Intrapersonal son:

- Desarrollo de la propia identidad (individual, social, sexual)
- Adquirir mecanismos de adaptación a situaciones novedosas.
- Incrementar la autoestima, aceptación, confianza y seguridad en sí mismo.
- Desarrollar vivencias y comunicaciones afectivas.
- Vivenciar sentimientos de satisfacción, plenitud, goce, felicidad, placer ante los propios logros.
- Manejar afectos, emociones y sentimientos de forma adecuada.
- Autonomía e iniciativa, control de la propia conducta y autocontrol personal.
- Aumentar la capacidad de resistencia a la frustración.
- Evitar o canalizar sentimientos de ansiedad.
- Autocrítica: reconocimiento de errores, valoración de la propia actuación.
- Defensa de los derechos y las opiniones.
- Desarrollo de la responsabilidad y el compromiso personal.

2.2. Interpersonal

La relación interpersonal puede ser asumida como un sistema de creencias y valores individuales, las emociones, la cadena pensamiento–sentimiento–deseo–acción, la inteligencia emocional y la autoestima, que se mezclan subjetivamente en una comunicación establecida por dos o más personas en un momento determinado (Feldman, 2006). Sin embargo Gadner (1983) citado por Suárez & Mendoza (2008). Nos

dice que las capacidades que promueven el desarrollo de la inteligencia interpersonal son:

- La capacidad de adaptación, relación y participación en los grupos sociales y el establecimiento de normas,
- Respeto a los demás y al entorno. Desarrollar actitudes de comprensión, colaboración, solidaridad, empatía, compartir.
- Interiorización de pautas de convivencia. Aceptación, cumplimiento y respeto de normas de los grupos sociales.
- Expresión de afectos, sentimientos y emociones.
- Asimilación de formas o modelos sociales de comportamiento positivo.
- Progreso en el dominio de habilidades sociales.
- Respeto a la diversidad de etnias, religiones o culturas; a las diferencias de tipo físico o intelectual, de sexo, de clase social o de tipos de profesiones y ocupaciones.
- Progresar en la diferenciación de roles sexuales.
- Resolución pacífica y progresivamente autónoma de conflictos, utilizando el diálogo y la no violencia.
- Desarrollo de hábitos cooperativos.
- Iniciarse en la interiorización de valores humanos.

2.3. Adaptabilidad

Según Fragoso-Luzuriaga (2010), la adaptabilidad, significa el manejo del cambio, las habilidades y competencias que la integran son: chequeo de realidad, flexibilidad y resolución de problemas. Mientras que para Ramírez et al. (2003), es la capacidad intelectual y emocional de responder coherentemente a las exigencias del entorno, es un proceso dinámico que ajusta y regula el comportamiento en función del entorno

2.4. Manejo de estrés

El futuro de los seres humanos como especie depende en gran parte de la capacidad para adaptarse a factores estresantes y potentes. Todos los seres humanos están expuestos a situaciones estresantes a nivel social, comunitario e interpersonal, donde la manera en que se enfrentan estos desafíos determina en gran medida la salud de la sociedad. La relación entre el estrés y la enfermedad física y mental ha sido establecida en la literatura (Labrador & Crespo, 2009). En el caso particular de los estudiantes universitarios, se ha observado que este período está cargado de preocupaciones, problemas de sueño, altos niveles de ansiedad y angustia (Lindsay, Kirby, Dluzewska y Campbell, 2015). Citado por Iglesias et al. (2018).

El estrés académico, es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado

dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo esto es mencionado por Román & Hernández (2011). El control del estrés implica la concientización de que el estrés puede ser una causa importante en los problemas de trabajo individuales y grupales. Las técnicas de control de estrés se basan, sobre todo, en el control de la respiración. Roca (2007), propone técnicas complementarias de relajación muscular, como la autógena, que se puede practicar en cualquier lugar y situación. (Roca, 2007)

2.5. Humor

García-Larrauri (2008), plantea que para definir el sentido del humor hay que tener en cuenta cuatro dimensiones: creación de humor, apreciación de humor, uso del humor para afrontar los problemas y uso del humor en las relaciones interpersonales. La creación de humor se refiere las habilidades para percibir estímulos de forma insólita y comunicarlos de manera que provoque la risa en los demás. La apreciación de humor se define como el conjunto de estrategias que utiliza una persona para disfrutar riendo, tomarse la vida con humor y apreciar y disfrutar del humor creado por los demás. El uso del humor en el afrontamiento de problemas se define en este caso como la capacidad para usar el humor con el objetivo de hacer frente a las contrariedades y adversidades. La última dimensión hace referencia a la capacidad para usar el humor con el fin de facilitar y mejorar las relaciones con los demás. El humor juega un papel importante en el campo educativo y en las relaciones interpersonales, como un método de mejora de las interacciones positivas y facilitando, de este modo, las auto revelaciones y el acercamiento social, desactivando tensiones y conflictos e incrementando las buenas relaciones (Carbelo, 2011). Así mismo, los estilos negativos de humor, como las bromas de mal gusto o el sarcasmo, muestran un impacto negativo en las relaciones sociales.

Metodología

La investigación es un estudio de tipo no experimental-transversal descriptivo, con metodología cuantitativa. Se desarrolló un diseño de análisis de independencia estadística, orientado a determinar si la variable inteligencia emocional tiene relación con las cinco (5) dimensiones (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y el humor). La unidad de estudio fueron los estudiantes del I primero al X décimo ciclo de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna. La muestra de estudio fue de 156 estudiantes, de los cuales el 62.82% son mujeres y el 37.18% hombres. En la investigación se aplicó la técnica de la encuesta, considerando las cinco (5) dimensiones de la variable inteligencia emocional. Los enunciados se midieron utilizando la escala de Likert. La confiabilidad del instrumento fue muy buena y con un alto valor del Alpha de Cronbach de (0.88) respectivamente. Se obtuvo una tasa de respuestas del 95%, del cuestionario virtual. Para el análisis estadístico se aplicó la prueba de normalidad, y se aplicó el método de P Valor, para determinar el nivel significatividad del estadístico Chi cuadrado. Se administró el Programa SPSS versión 25 para el análisis del comportamiento de la variable.

Resultados

A continuación, se realizó un análisis descriptivo de los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta sobre la variable Inteligencia emocional.

1. Antecedentes de los encuestados

La Tabla 1 muestra los antecedentes de los encuestados. El 62.82% de los encuestados son mujeres y el 37.18 son hombres. El 57.69% estudian y trabajan. El 15.54% posee un negocio y solo el 30.13% lo administra. El 71.79% son estudiantes menores de 20 años y finalmente el 100% de ellos estudia en la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Privada de Tacna.

Tabla 1
Características relevantes de los encuestados

Genero	Fa	%
Hombres	58.00	37.18
Mujeres	98.00	62.82
Ocupación		
Estudia	66.00	42.31
Estudia y trabaja	90.00	57.69
Edad		
Menor de 20 años	112.00	71.79
20-24 años	27.00	17.31
24 a más	17.00	10.90
Negocio		
Si	18.00	15.54
No	91.00	58.33
Administra	47.00	30.13

Fuente: Elaboración propia

2. Análisis estadístico descriptivo

La tabla 2 muestra los resultados principales de la variable inteligencia emocional con sus 5 dimensiones (intrapersonales, interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés, y humor). Se observa que los niveles predominantes que afectan de manera negativa a la de inteligencia emocional fueron el Humor con un nivel de insuficiente de 79%, seguido por la dimensión relaciones interpersonales con un nivel de insatisfacción de 78% y finalmente la dimensión manejo del estrés con un nivel de insuficiencia del 75%. Seguidamente las dimensiones intrapersonales un nivel de insatisfacción con 58%, la dimensión adaptabilidad con un porcentaje de insatisfacción 55%. Respecto a los niveles óptimos de las dimensiones en estudio se puede observar que la dimensión manejo del estrés presenta un porcentaje de 51%, la dimensión intrapersonal con un porcentaje del 41%, las dimensiones interpersonales con un porcentaje de 39%, la dimensión de humor con un porcentaje de 28%, y finalmente la dimensión de

adaptabilidad con un porcentaje del 0%. Del análisis se deduce que los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales, se encuentran en un nivel de insuficiente de inteligencia emocional donde el principal inconveniente el manejo del humor que les permita afrontar los momentos de crisis debido a la pandemia por COVID-19. Sin embargo, también se observa que los estudiantes afrontan estos momentos de crisis y se demuestra en los resultados obtenidos en la dimensión del manejo del estrés donde un poco más de la mitad de los estudiantes demuestran manejar esta situación.

Tabla 2

Niveles de las dimensiones de la Inteligencia emocional

Variable	Niveles	FA	%
Relaciones intrapersonales	Insuficiente	58	37,20
	Suficiente	52	33,30
	Óptimo	46	29,50
	Total	156	100.00
Relaciones interpersonales	Insuficiente	78	50.00
	Suficiente	39	25.00
	Óptimo	39	25.00
	Total	156	100.00
Adaptabilidad	Insuficiente	55	35,30
	Suficiente	101	64,70
	Óptimo	-	-
	Total	156	100.00
Manejo de stress	Insuficiente	75	48,10
	Suficiente	30	19,20
	Óptimo	51	32,70
	Total	156	100.00
Humor	Insuficiente	79	50,60
	Suficiente	49	31,40
	Óptimo	28	17,90
	Total	156	100.00

Fuente: Elaboración propia

3. Análisis estadístico inferencial

El estudio está orientado a comprobar la hipótesis de que la inteligencia emocional de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la UPT durante el año 2021 es significativamente baja.

3.1. Prueba de normalidad

Para la prueba de normalidad se plantea las siguientes hipótesis:

Hipótesis

H_0 = Los datos de la inteligencia emocional tiene distribución normal

H_1 = Los datos de la inteligencia emocional, no tienen distribución normal

Regla de decisión

Si Valor Sig > 0.05 Se acepta la H_0

Si Valor Sig < 0.05 Se rechaza la H_0

Tabla 3

Prueba de normalidad

Variables	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia emocional	0.171	156	0.00

Fuente: Elaboración propia

Los resultados de la tabla 3 revelan que la variable inteligencia emocional no tiene distribución normal (Sig. < 0.05) en este caso se recomienda el uso de pruebas no paramétricas.

3.2. Prueba estadística

La prueba no paramétrica apropiada para la comprobación de la hipótesis, es el estadístico Chi cuadrado. Para el efecto se procede con la formulación de las hipótesis.

Comprobación de hipótesis 1

H_0 La dimensión intrapersonal y la inteligencia emocional, no se relaciona significativamente.

H_1 La dimensión intrapersonal y la inteligencia emocional, se relaciona significativamente.

Valor de significancia = 5%

Los datos de la tabla 4 revelan que existe relación significativa entre la dimensión intrapersonal y la inteligencia emocional, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa. Este resultado nos demuestra que los encuestados desarrollan la capacidad de manejar afectos, emociones y sentimientos de forma adecuada.

Tabla 4

Prueba de Chi cuadrado de Pearson

Variables	Prueba	Inteligencia emocional	Sig.
Intrapersonal	Chi cuadrado	60,614	0.000
	gl	4	
	N	156	

Fuente: Elaboración propia

Comprobación de hipótesis 2

Ho La dimensión interpersonal y la inteligencia emocional, no se relaciona significativamente.

H1 La dimensión interpersonal y la inteligencia emocional, se relaciona significativamente.

Valor de significancia = 5%

Los datos de la tabla 5, revela que existe relación significativa entre la dimensión interpersonal y la inteligencia emocional, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa. El resultado demuestra que los encuestados desarrollan actitudes de comprensión, colaboración, solidaridad, empatía, compartir y solucionan conflictos utilizando el dialogo y la no violencia.

Tabla 5
Prueba de Chi cuadrado de Pearson

Variables	Prueba	Inteligencia emocional	Sig.
Interpersonal	Chi cuadrado	75,801	0.000
	gl	4	
	N	156	

Fuente: Elaboración propia

Comprobación de hipótesis 3

Ho La adaptabilidad y la inteligencia emocional, no se relaciona significativamente.

H1 La adaptabilidad y la inteligencia emocional, se relaciona significativamente.

Valor de significancia = 5%

Los datos de la tabla 6, revelan que existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la adaptabilidad, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa. El resultado demuestra que los encuestados tienen la capacidad intelectual y emocional de responder coherentemente a las exigencias del entorno y las habilidades y competencias para analizar la realidad y resolver los problemas.

Tabla 6
Prueba de Chi cuadrado de Pearson

Variables	Prueba	Inteligencia emocional	Sig.
Adaptabilidad	Chi cuadrado	52,810	0.000
	gl	2	
	N	156	

Fuente: Elaboración propia

Comprobación de hipótesis 4

Ho El manejo de estrés y la inteligencia emocional, no se relaciona significativamente.

H1 El manejo de estrés y la inteligencia emocional, se relaciona significativamente.

Valor de significancia = 5%

Los datos de la tabla 7, revelan que existe relación significativa entre la inteligencia emocional y el manejo de estrés, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa. El resultado demuestra que los encuestados tienen la capacidad de trabajar en función a prioridades, manteniendo contacto con personas que brindan apoyo emocional, realizan actividades relajantes y evitan pensar obsesivamente en problemas agobiantes.

Tabla 7
Prueba de Chi cuadrado de Pearson

Variables	Prueba	Inteligencia emocional	Sig.
Manejo estrés	Chi cuadrado	39,692	0.000
	gl	4	
	N	156	

Fuente: Elaboración propia

Comprobación de hipótesis 5

Ho El humor y la inteligencia emocional, no se relaciona significativamente

H1 El humor y la inteligencia emocional, se relaciona significativamente.

Valor de significancia = 5%

Los datos de la tabla 8, revelan que entre el humor y la inteligencia emocional existe relación significativa, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa. El resultado demuestra que los encuestados tienen la capacidad para usar el humor con el objetivo de hacer frente a las contrariedades y adversidades, así como para facilitar y mejorar las relaciones con los demás.

Tabla 8
Prueba de Chi cuadrado de Pearson

Variables	Prueba	Inteligencia emocional	Sig.
Humor	Chi cuadrado	37,048	0.000
	gl	4	
	N	156	

Fuente: Elaboración propia

3.3. Análisis comparativo

Los valores decrecientes de Chi cuadrado que contiene la tabla 9, revelan el grado de importancia que los encuestados brindan a las dimensiones de la inteligencia emocional. En primer lugar, se observa que los encuestados muestran importante desarrollo en su desarrollo interpersonal, luego le sigue el desarrollo intrapersonal, continua el desarrollo de adaptabilidad, en cuarto lugar, está la capacidad del manejo del estrés y finalmente se encuentra la capacidad del manejo del humor. De lo descrito se puede deducir, que los encuestados demuestran un bajo nivel de conocimiento de la importancia que tiene el manejo del humor para hacer frente a las contrariedades y adversidades, por lo tanto, se constituye en un factor de riesgo que puede afectar la inteligencia emocional, generando dificultades para facilitar y mejorar las relaciones con los demás.

Tabla 9
Grado de importancia de las relaciones bivariadas

Dimensiones	Prueba	Valores	Sig.
Interpersonal	Chi cuadrado	75,614	0.000
Intrapersonal	Chi cuadrado	60,614	0.000
Adaptabilidad	Chi cuadrado	52,810	0.000
Manejo del estrés	Chi cuadrado	39,692	0.000
Humor	Chi cuadrado	37,048	0.000

Fuente: Elaboración propia

Conclusiones

- a) La investigación revela que las capacidades: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y el humor, tienen relación significativa con la inteligencia emocional, con un nivel de confianza del 95%.
- b) En grado de importancia, se revela que la capacidad asociada con el aspecto interpersonal, es el que tiene el primer lugar y la capacidad del humor es el que ocupa el último lugar en importancia en la estructura de la inteligencia emocional en los estudiantes de la facultad de Ciencias Empresariales.
- c) Los resultados de la presente investigación revelan un significativo desconocimiento de la importancia que tiene el sentido del humor en los estudiantes de la facultad de Ciencias Empresariales de la UPT. Esta situación refleja la presencia de un factor de riesgo que en este tiempo de pandemia puede afectar profundamente las capacidades de afrontar y superar los problemas que se están presentando en estos momentos los estudiantes.
- d) De acuerdo con los hallazgos del estudio el tener un buen nivel de sentido del humor está altamente relacionado con un nivel elevado de inteligencia emocional. Cabe señalar que de acuerdo a diversos estudios los estudiantes que poseen un alto nivel de inteligencia emocional aprecian, producen y califican el humor como importante en su vida lo que los ayuda a superar los problemas que se les presenta.
- e) El estudio revela el fuerte impacto que tiene las relaciones interpersonales e intrapersonal en el desarrollo de la inteligencia emocional, constituyendo potenciales temas de trabajo a implementar en la formación profesional de los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

- Carbelo, B. (2011). Un nuevo enfoque en valores: el humor y la alegría en el ámbito de la educación. *Revista Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, 337, 17-20.
- Feldman, C. (2006). *Encontro: Uma abordagem humanista*.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2010). *Revista Iberoamericana de Educación Superior* versión On-line ISSN 2007-2872 . 6. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006
- García-Larrauri, B. (2008). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Pirámide.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*.
- Goleman, D. (Abril de 2008). Inteligencia emocional. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19(39), 163 - 179.

- Iglesias , S., Azzara , S., González , D., & Ibar , C. (2018). *Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. Ansiedad y Estrés*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793718300678>
- Labrador, F., & Crespo, M. (2009). *Estrés: trastornos psicofisiológicos*. Eudema.
- Mayer , J., & Salovey, R. (1997). *What is Emotional Intelligence?»*, en P. Salovey y D. J. Sluyter: *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: BasicBooks.
- Ramírez, M., Herrera, F., & Herrera, I. (2003). ¿Qué ocurre con la adaptación y el rendimiento académico de los alumnos, en un contexto educativo pluricultural? *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Roca, E. (2007). *Técnicas de relajación. Técnicas para manejar la ansiedad*. Papallona.
- Román Collazo, C., & Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2). Obtenido de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/260>
- Simón, J. (1988). Humor and the Older Adult: implications for nursing. *Journal of Advanced Nursing Practise*, 13, 441–446.
- Suárez, I., & Mendoza, B. (2008). Desarrollo de la inteligencia emocional y de la capacidad para establecer relaciones interpersonales e intrapersonales. *Laurus*, 14(27), 76–95. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892005>