

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

## *EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN UNIVERSITY STUDENTS*

Anthony Andree Gómez Muñoz <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4020-3596>. Correo: [anthonygomez01@gmail.com](mailto:anthonygomez01@gmail.com)

Alba del Pilar Vargas Espín <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9999-0168>. Correo: [albapilardl@gmail.com](mailto:albapilardl@gmail.com)

\* Autor para correspondencia: [anthonygomez01@gmail.com](mailto:anthonygomez01@gmail.com)

### Resumen

La inteligencia emocional enfatiza en la habilidad para atender, comprender y procesar las emociones propias y de los demás; mientras que la flexibilidad psicológica se centra en conectar con el momento presente y la capacidad de reaccionar a situaciones cambiantes de manera adecuada. La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre inteligencia emocional y flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios. El estudio se realizó mediante un diseño no experimental, de corte transversal, de tipo cuantitativo, descriptivo – correlacional. Con una población inicial de 881 estudiantes al que se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia con una muestra final de 235 participantes (72 hombres y 163 mujeres), con un rango de edad de 18 a 30 años. Se aplicó la escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones, (TMMS-24) que fue utilizada para evaluar inteligencia emocional y para evaluar flexibilidad psicológica se utilizó el cuestionario de Aceptación Acción II (AAQ-II). Los resultados arrojaron una relación positiva leve ( $Rho=0.378$ ,  $p<.001$ ) entre la dimensión atención emocional y flexibilidad psicológica. Concluyendo que, a mayor inteligencia emocional, mayor flexibilidad psicológica.

**Palabras clave:** emociones; flexibilidad psicológica; inteligencia; inteligencia emocional

### Abstract

*Emotional intelligence emphasizes the ability to attend to, understand and process one's own and others' emotions, while psychological flexibility focuses on connecting with the present moment and the ability to react to changing situations appropriately. The main objective of this research was to determine the*

*relationship between emotional intelligence and psychological flexibility in university students. The study was carried out by means of a non-experimental, cross-sectional, quantitative, descriptive-correlational design. With an initial population of 881 students to which a non-probabilistic convenience sampling was applied with a final sample of 235 participants (72 men and 163 women), with an age range of 18 to 30 years. The scale for the evaluation of the expression, management and recognition of emotions (TMMS-24) was used to evaluate emotional intelligence and the Acceptance Action Questionnaire II (AAQ-II) was used to evaluate psychological flexibility. The results showed a slight positive relationship ( $Rho=0.378$ ,  $p<.001$ ) between the emotional attention dimension and psychological flexibility. The conclusion was that the greater the emotional intelligence, the greater the psychological flexibility.*

**Keywords:** *emotions; intelligence; emotional intelligence; psychological flexibility*

**Fecha de recibido:** 24/09/2023

**Fecha de aceptado:** 26/11/2023

**Fecha de publicado:** 02/12/2023

## Introducción

La inteligencia emocional constituye un constructo psicológico que vincula componentes cognitivos y emocionales que le permiten al individuo conocerse a sí mismo, comprender y regular sus emociones, así como manejar las relaciones con los demás de manera efectiva. Este proceso implica el desarrollo de habilidades como: autoconciencia, autocontrol, empatía y habilidades sociales, las mismas que pueden ser trabajadas y fortalecidas a lo largo de la vida (Martín, 2018). A pesar de ello, el no desarrollar una adecuada inteligencia emocional, puede afectar la capacidad de adaptación y afrontamiento de las demandas personales y del entorno en el que se desenvuelve (López, 2000), desencadenando conductas disruptivas, aislamiento, bajo rendimiento académico y consumo de sustancias tóxicas (Fernández-Berrocal & Aranda, 2008).

El informe presentado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021) menciona que en los últimos años se ha evidenciado un incremento del consumo de sustancias de 275 millones de personas a nivel global. Por otro lado, la ONU (2022) manifiesta que, a consecuencia de la post pandemia, se generaron situaciones de ansiedad, estrés y aislamiento, desencadenando en México un incremento en la tasa de consumidores a un 40%. Por otra parte, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador para controlar el consumo problemático de sustancias, implementó atención gratuita en salud mental en espacios ambulatorios o residenciales, siendo la mayoría de usuarios jóvenes a partir de los 20 años, ofreciendo talleres de pintura y estrategias ocupacionales, con el objetivo de desarrollar un fortalecimiento en sus habilidades sociales (MSP, 2023).

Para abarcar el término de Inteligencia emocional, es importante empezar definiendo a las emociones, Goleman et al., (2010) menciona que las emociones son respuestas automáticas o subconscientes que se generan a través de un pensamiento o sentimiento, involucrando cambios en el estado mental o fisiológico de una persona. Siendo así una respuesta íntima, de cómo se están sintiendo en ese momento, es decir en el aquí y ahora, reconocen 4 emociones básicas contextualizadas por las vivencias internas del ser humano, que se

ven fundamentadas en el desarrollo psíquico del mismo, siendo estas; miedo, rabia, alegría y tristeza. Dentro de los cuales se desarrollan 3 niveles: nivel corporal, relacionado con las sensaciones físicas; nivel emocional, lo que provoca el estar sintiendo esa emoción y el nivel cognitivo, se refiere a la reacción que produce esa emoción. (Antoni & Zentner, 2015).

Cooper & Sawaf (1998) definen la Inteligencia emocional (IE) como, la capacidad de sentir, entender y aplicar eficientemente el dominio de las emociones propias como fuente de energía humana. Solovey y Mayer definen la IE como la capacidad de manipular las emociones o sentimientos propios o de los demás, permitiendo emplear dicha información en acción de su comportamiento emocional y conductual a futuro; los mismos autores proponen la estructuración de la IE como un modelo de habilidades que se encuentran interconectadas entre sí, las mismas que consta de 4 niveles: 1) la percepción emocional, permite percibir las emociones propias y de otros; 2) la facilitación emocional, refiriéndose a la capacidad de procesar las emociones para así facilitar el pensamiento y la toma de decisiones; 3) la comprensión emocional, implica la habilidad de interpretar las emociones propias y de otros, analizando sus causas y consecuencias; y 4) la regulación emocional, se refiere a la capacidad de monitorear y regular las emociones en uno mismo y en otros, reparando aquellas emociones negativas y fomentando emociones positivas. Por ende el desarrollo y fortalecimiento de dichas habilidades, logra mejorar las relaciones interpersonales, la toma de decisiones y la adaptabilidad emocional (Salovey & Mayer, 1990).

A partir del desarrollo del modelo de habilidades, Salovey et al., (1995) junto con sus colaboradores elaboran el test Trait Meta Mood Scale del TMMS, en la cual incorporaron el modelo de Inteligencia Emocional Intrapersonal o Autopercebida, dicho modelo integra tres dimensiones que son: 1) atención emocional, se refiere a la habilidad de percibir de manera consciente sus propias emociones; 2) claridad emocional, es la capacidad de reconocer y comprender sus propios estados emocionales, es decir, como se está sintiendo; 3) reparación emocional, es la destreza para responder de manera correcta a una emoción negativa o situación estresante, permitiendo regular sus propios estados emocionales.

Tomando en consideración lo anterior, se han realizado múltiples estudios involucrando a la Inteligencia Emocional, esto se evidencia en la investigación realizada por Talavera Salas et al., (2021) mencionan que recrear un alto nivel de motivación, autoconciencia y empatía repercute en un alto nivel de IE, con una mayor prevalencia en mujeres, siendo capaces de reconocer y expresar sus propias emociones, de forma más elevada que los hombres, permitiéndoles mantener un adecuado nivel de IE y manejar habilidades de adaptación, bienestar, junto con el desarrollo de metas y planes a futuro (Delgado Gómez et al., 2019; Gutiérrez et al., 2022).

Además, se realizaron estudios incluyendo la variable IE, en los cuales evidenciaron correlaciones positivas significativas en variables como: la dependencia emocional, el compromiso académico junto con la autoeficacia académica, el apoyo social percibido, rendimiento académico, factores de personalidad; extraversión y estabilidad emocional (Villena & Vargas, 2023; Bonilla-Yucailla et al., 2022; Fernández Lasarte et al., 2019; Hidalgo-Fuentes et al., 2021).

Por otra parte, se define a la flexibilidad psicológica como la capacidad de adaptarse al momento presente, ante situaciones cambiantes de una manera consciente, permitiendo responder de manera afectiva o con una conducta adecuada aquellas situaciones estresantes (Hayes et al., 2014). Este constructo se ha incorporado en

las terapias de tercera generación, destacando la Terapia de aceptación y compromiso (Pérez Álvarez, 2006), la cual es una terapia contextual, funcional, centrada en generar flexibilidad psicológica, guiándose en el modelo hexaflex, el cual se estructura con seis procesos claves interconectados entre sí: contacto con el momento presente, aceptación, defusión, Yo-contexto, valores y acciones con significado; esto permitiría al individuo mejorar su bienestar emocional (Luciano, 2016).

Cobos-Sánchez et al., (2022) en el que incorpora la inteligencia emocional y regulación emocional realizado a una población adolescente, en el que se concluyó que existe una relación positiva entre inteligencia emocional y flexibilidad psicológica, posterior Cobos-Sánchez et al., (2017) realiza un estudio en adolescentes, incorporando una serie de variables a su estudio: inteligencia emocional, evitación experimental, función cognitiva, niveles de aceptación e impulsividad, obteniendo como resultado, niveles menores en atención emocional, inteligencia emocional percibida y evitación experimental. Por otro lado, Pipa Beltrán et al.,(2022) detectaron que a mayor presencia de situaciones estresantes o síntomas depresivos, se exhibe una menor presencia de flexibilidad psicológica. Por ende, aquellas personas que practican Mindfulness, favorece al equilibrio psicológico permitiendo perturbar aquellas situaciones estresantes, de duelo o situaciones que causen el dolor propio, los cuales pueden ser desencadenes de un déficit de flexibilidad psicológica (Ramírez Velásquez et al., 2021). Así también otros estudios se han relacionado con otras variables como: riesgo suicida; pensamiento negativo y repetitivo, estilos de vida saludable y autoeficacia académica (Jarrín & Ponce, 2023; Rojas Palomino, 2022; Jeffords et al., 2020).

En la investigación realizada por Montaner et al., (2021) menciona que aquellas personas que desarrollan una adecuada flexibilidad psicológica, presentaban una satisfacción vital y lograban prevenir el desarrollo del Burnout. En otro estudio realizado, detectaron que aquellos estudiantes con una alta flexibilidad en el afrontamiento del estrés, desarrollaban estrategias para la resolución de problemas, abordar situaciones estresantes y reestructuración cognitiva, por ende evidenciaban niveles significativos de fortalezas personales (Canedo et al., 2021)

Es por esta razón la presente investigación pretende determinar la posible relación entre inteligencia emocional y flexibilidad psicológica.

## Materiales y métodos

La presente investigación es de enfoque cuantitativo ya que se obtendrán medidas a través de instrumentos válidos y estandarizados. En cuanto al diseño se trata de un estudio no experimental, de corte transversal, ya que no se manipularán las variables y se realizara la aplicación de los instrumentos en una sola ocasión. Según, el alcance es descriptivo-correlacional porque primero se describen las variables de inteligencia emocional y flexibilidad psicológica para después determinar una posible relación.

### Población

La muestra estuvo compuesta por 234 estudiantes, 72 hombres y 163 mujeres, de una Universidad Pública del Ecuador de la provincia de Tungurahua, aplicando un muestreo no probabilístico por conveniencia, a través de criterios de inclusión: (1) estudiantes que acepten y firmen el consentimiento informado, (2) estudiantes que se encuentren legalmente matriculados en el periodo académico Octubre 2023 – Febrero 2024 y (3) estudiantes mayores de 18 años; y, criterios de exclusión: (1) estudiantes que a pesar de haber aceptado

el consentimiento informado deseen abandonar la investigación y (2) estudiantes que se encuentren bajo el efecto de alguna sustancia psicoactiva al momento de la evaluación.

### Instrumentos

**Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones, (TMMS-24):** La escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones, (TMMS) que fue utilizada para evaluar inteligencia emocional, que fue elaborada por Salovey y Mayer, cuyo propósito es evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida. Para este estudio se aplicó el TMMS – 24 que fue adaptado a la versión española (Fernandez-Berrocal et al., 2004) el cual evalúa la inteligencia emocional en tres dimensiones: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Estructurado por 24 ítems, en una escala tipo Likert de 1 a 5, donde 1 significa (nada de acuerdo) y 5 significa (totalmente de acuerdo) obteniendo una calificación para cada una de las dimensiones, con puntuaciones distintas para hombres y mujeres. El test presenta una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.8 (González et al., 2020).

**Cuestionario de Aceptación Acción II (AAQ-II):** Para evaluar flexibilidad psicológica se utilizó el cuestionario de Aceptación Acción II (AAQ-II) que fue diseñado para la población norteamericana. Posteriormente fue adaptado al español por (Ruiz et al., 2013), con el objetivo de evaluar evitación experimental y flexibilidad psicológica, el mismo que se encuentra estructurado por 7 ítems, en una escala Likert de 1 a 7, donde 1 significa (nunca es verdad) y 7 significa (siempre es verdad), con una calificación de: a mayor puntuación evitación experimental, y, a menor puntuación flexibilidad psicológica. La fiabilidad del cuestionario, está compuesta por alfa de Cronbach de 0.88 (Durán Parra et al., 2015).

### Procedimiento

Después de haber obtenido la autorización institucional y que los participantes aceptaran el consentimiento informado, se administró los cuestionarios por medio de la plataforma Google Forms. Posteriormente para el análisis estadístico de los resultados, se utilizó el programa estadístico Jamovi 2.4.11. A partir de ello para determinar la correlación entre las variables y al aplicar una prueba de normalidad se empleó la prueba no paramétrica de Rho Spearman.

## Resultados y discusión

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis de datos, de las dimensiones de Inteligencia Emocional: Atención, claridad y reparación. En la dimensión de atención emocional de los 235 participantes, el 45.5% presenta un nivel escaso, el 46.0% adecuado y el 8.5% excelente. Por otra parte, en la dimensión claridad emocional, en la cual, de los 235 participantes, el 66.4% se identificaron con una escasa claridad, con el 31.9% adecuado y con el 1.7% excelente. Finalmente, en dimensión reparación emocional, de los 235 participantes, el 53.6% poseen una escasa reparación, el 39.6% una adecuada y con el 6.8% excelente.

En la media de puntuación de flexibilidad psicológica con una muestra de 235 estudiantes, se evidencia una media de puntuación de ( $M=28.2$ ), con una desviación estándar de ( $SD=9.49$ ), y con un valor mínimo de 7 y un valor máximo de 49.

Se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk de las dimensiones de inteligencia emocional se observó un valor de  $p < 0.05$ , por ende, se utilizó la prueba de comparación no paramétrica, T de Welch.

**Tabla 1.** Media de puntuación de las dimensiones de inteligencia emocional entre hombres y mujeres.

	Sexo	n	Media	Estadístico	gL	p
<b>Atención emocional</b>	Hombre	72	24.9	-0.504	137	0.615
	Mujer	163	25.3			
<b>Claridad emocional</b>	Hombre	72	23.8	3.89	128	<.001
	Mujer	163	20.4			
<b>Reparación emocional</b>	Hombre	72	25.1	2.35	135	0.020
	Mujer	163	22.8			

Nota: **n**: muestra; **gL**: grados de libertad; **p**: valor crítico

En la tabla 1. Se observa que no existe diferencia estadísticamente significativa entre hombres y mujeres, en la dimensión de atención ( $p=0.615$ ); mientras que para las dimensiones de claridad y reparación emocional si existe diferencias significativas en comparación al sexo. ( $p= <.001$ ;  $p=0.020$ ).

**Tabla 2.** Matriz de correlaciones.

		Flexibilidad psicológica
<b>Atención emocional</b>	Rho de Spearman	0.378
	valor p	<.001
<b>Claridad emocional</b>	Rho de Spearman	-0.039
	valor p	0.554
<b>Reparación emocional</b>	Rho de Spearman	-0.006
	valor p	0.923

Con un 95% de confianza existe una relación positiva leve ( $Rho=0.378$ ,  $p<.001$ ) entre la dimensión atención emocional y flexibilidad psicológica. Sin embargo, no se encontró relación con claridad emocional ( $Rho= -0.039$ ,  $p 0.554$ ) y reparación emocional ( $Rh0= -0.006$ ,  $p 0.923$ ).

## Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el grado de relación entre Inteligencia emocional y Flexibilidad psicológica en estudiantes universitarios, se encontró una relación positiva leve ( $Rho=0.378$ ,  $p<.001$ ) entre dimensión atención emocional y flexibilidad psicológica, por lo tanto, a mayor inteligencia emocional, mayor flexibilidad psicológica. En cuanto a las dimensiones claridad y reparación emocional no se encontró relación, esto podría significar que estas dimensiones actúan de manera separada; estos resultados son similares a Cobos-Sánchez et al., (2022) quienes concluyeron que en una muestra de adolescentes existía

una relación positiva entre la dimensión atención emocional y flexibilidad psicológica, por lo que se infiere que estas variables se relacionan independientemente de la edad.

Los resultados del análisis categorial de las dimensiones de inteligencia emocional (IE), concuerdan con los encontrados en la investigación de Villena & Vargas (2023) realizado a estudiantes universitarios en los que dentro de la dimensión atención emocional prevalece un nivel adecuado (52.8%). Esto quiere decir, que los estudiantes universitarios logran atender sus sentimientos de manera adecuada. Por otra parte, Bojorquez & Moroyoqui (2020) en una muestra de 100 estudiantes universitarios Mexicanos, encontraron que en las dimensiones de claridad y reparación emocional sobresaile el nivel adecuado; es probable que la diferencia de resultados se haya producido por la variedad cultural entre la población estudiada e investigada.

En cuanto a la variable de flexibilidad psicológica se encontró una media de (28.2), resultado que coincide con la investigación desarrollada por Villarruel & Cueva (2023) en estudiantes universitarios de la facultad Ciencias de la Salud, quienes presentaron una  $M=22.4$ ; lo que indica que los participantes no presentan problemas de carácter clínico. A su vez, estos resultados concuerdan con los estudios realizados por Jarrín & Ponce (2023) en las carreras de Laboratorio Clínico y Nutrición y Dietética, quienes encontraron una media de  $M=24.1$ . Esta similitud de resultados podría deberse a que los estudios se realizaron en una población universitaria, por tanto, los estudiantes universitarios tienden a centrarse en el momento presente, permitiéndoles resolver situaciones estresantes de la vida diaria.

Por otro lado, en la media de puntuación de las dimensiones de inteligencia emocional entre hombres y mujeres se encontró que no existe una diferencia estadísticamente significativa en la dimensión atención emocional. Cuyos resultados son similares a los presentados por Barraza-López et al., (2017) aplicada a una población universitaria del área de medicina evidenciando que no existe diferencias significativas respecto al sexo en la dimensión atención emocional, es decir, tanto hombres como mujeres son capaces de prestar atención a sus sentimientos. Sin embargo, en las dimensiones claridad y reparación emocional se encontró diferencias estadísticamente significativas entre hombres a comparación de las mujeres. Es probable que la diferencia de resultados en estas dimensiones se haya producido por la desigualdad de participantes de ambos sexos.

Finalmente, es importante mencionar las limitaciones presentes en el estudio que a posterior podrán ser solventadas en futuras investigaciones: (1) En el estudio no se mencionó el nivel socioeconómico a pesar de ser una variable sociodemográfica, la misma que podría influir en la inteligencia emocional o flexibilidad psicológica; (2) El tamaño de la muestra fue pequeña por la falta de accesibilidad a la población, por ende, es importante en futuras investigaciones ampliar la cantidad de evaluados.

## Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos se concluye que existe una relación positiva leve entre la dimensión atención emocional y flexibilidad psicológica. De tal manera, que a mayor atención emocional mayor flexibilidad psicológica. Además, se encontró que no existe relación entre las dimensiones claridad y reparación emocional. Denotando, la capacidad intelectual para reconocer emociones tanto propias como ajenas, conllevando a mejorar vínculos afectivos, autoconocimiento, resolución de problemas, comunicación afectiva, etc.

Con respecto a la evaluación de las dimensiones de inteligencia emocional, prevalece en los estudiantes un nivel escaso, seguido de un nivel adecuado y un nivel excelente. En este sentido, lograran procesar y utilizar aquellas emociones de manera eficiente ante situaciones problemáticas.

Finalmente, en el presente estudio se encontró que no existe diferencia significativa entre hombres y mujeres en la dimensión atención emocional. Sin embargo, existe diferencia significativa referente al sexo en las dimensiones de claridad y reparación emocional. Por tanto, en los hombres se evidencia niveles superiores en la comprensión y regulación de sus estados emocionales, seguido por las mujeres.

### Referencias

- Antoni, M., & Zentner, J. (2015). *Las cuatro emociones básicas*. Herder Editorial. <https://elibro.net/es/ereader/uta/45725?page=19>
- Barraza-López, R. J., Muñoz-Navarro, N. A., & Behrens-Pérez, C. C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(1), 18-25. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>
- Bojorquez, C. I., & Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista ESPACIOS*, 41(13). <https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- Bonilla-Yucailla, D., Balseca-Acosta, A., Cárdenas-Pérez, M. J., & Moya-Ramírez, D. (2022). Inteligencia emocional, compromiso y autoeficacia académica. Análisis de mediación en universitarios ecuatorianos. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 39(2), Article 2. <https://doi.org/10.16888/845>
- Canedo, M. del M. F., Rodríguez, C. F., & Rico, P. G. (2021). Flexibilidad en el afrontamiento del estrés y fortalezas personales en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1400>
- Cobos-Sánchez, L., Flujas-Contreras, J. M., & Gómez Becerra, I. (2022). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology*, 41(8), 5434-5443. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>
- Cobos-Sánchez, L., Flujas-Contreras, J. M., & Gómez-Becerra, I. (2017). *Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: Una serie de casos*.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). *INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL LIDERAZGO*.
- Delgado Gómez, M. S., Gómez Díaz, M., Gómez Sánchez, R., & Reche García, C. (2019). Relación entre Inteligencia Emocional y Riesgo Psicopatológico en Estudiantes Universitarios. *Formación Universitaria*, 12(3), 39-46.
- Durán Parra, Y., Guerrero Santiesteban, K., & Cárdenas, S. (2015). *Validación del Acceptance and Action Questionnaire—II (AAQ-II) en una muestra universitaria de Bogotá, Colombia*. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/3389>

- Fernández Lasarte, O., Ramos Díaz, E., & Axpe Saez, I. (2019). Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 39-49.
- Fernández-Berrocal, P., & Aranda, D. R. (2008). La Inteligencia emocional en la Educación. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), Article 15. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3 Pt 1), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Goleman, D., Raga, D. G., & Mora, F. (2010). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairos. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uta-ebooks/detail.action?docID=678707>
- González, R., Custodio, J. B., Abal, F. J. P., González, R., Custodio, J. B., & Abal, F. J. P. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente*, 23(44), 1-26. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>
- Gutiérrez, C. S., Andrade-Villegas, C., Juárez-Loya, A., & González-Alcántara, K. E. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Psicumex*, 12. <https://www.redalyc.org/journal/6678/667873518023/>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2014). *TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO*.
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez Álvarez, I., & Sospedra Baeza, M. J. (2021). La relación entre inteligencia emocional y personalidad en estudiantes universitarios españoles. *Apuntes de Psicología*, 39(2), 87-93.
- Jarrín, C. M., & Ponce, R. (2023). Flexibilidad psicológica y riesgo suicida en estudiantes universitarios: Psychological Flexibility and Suicidal Risk in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.274>
- López, Y. O. (2000). *Inteligencia emocional*. Plaza y Valdes.
- Luciano, C. (2016). Evolución de ACT. *Análisis y Modificación de Conducta*, 42(165-66), Article 165-66. <https://doi.org/10.33776/amc.v42i165-66.2791>
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia Emocional*. Editorial Elearning, S.L.
- Ministerio de Salud Pública. (2023). *MSP brinda atención integral y ofrece espacios para tratar casos de consumo problemático de sustancias*. <https://www.salud.gob.ec/msp-brinda-atencion-integral-y-ofrece-espacios-para-tratar-casos-de-consumo-problematico-de-sustancias/>
- Montaner, X., Tárrega, S., & Moix, J. (2021). Flexibilidad psicológica, burnout y satisfacción vital en profesionales que trabajan con personas afectadas de demencia. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 56(3), 144-151. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.10.004>
- Organización de las Naciones Unidas. (2021). *Los consumidores de drogas en el mundo sumaron 275 millones en el último año | Noticias ONU*. <https://news.un.org/es/story/2021/06/1493672>

- Organización de las Naciones Unidas. (2022). *Drogas en América: Más muertes por sobredosis en Estados Unidos y mayores incautaciones en Sudamérica* / Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2022/03/1505412>
- Pérez Álvarez, M. (2006). La terapia de conducta de tercera generación. *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 5(2), 159-172.
- Pipa Beltrán, M. V., Sánchez García, J. V., & Soyer Parraga, G. (2022). Relación entre la flexibilidad psicológica y depresión en adultos. *Repositorio Institucional - Ulima*. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/15829>
- Ramírez Velásquez, F., Clavijo Pulido, L. F., Manjarrés Bejarano, A. V., & Aguirre Abril, L. C. (2021). *Duelo y flexibilidad psicológica en practicantes y no practicantes de Mindfulness*. <http://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/58873>
- Rojas Palomino, A. M. (2022). *Autoeficacia, regulación emocional, flexibilidad psicológica, pensamiento negativo repetitivo y su relación con estilos de vida saludable* [Trabajo de grado - Maestría, Bogotá D.C.: Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2022]. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4946>
- Ruiz, F. J., Herrera, Á. I. L., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire - II. *Psicothema*, 25(1), 123-129.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125-154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Talavera Salas, I. X., Zela Pacori, C. E., Parillo Sosa, E. G., & Calcina Cuevas, S. C. (2021). Inteligencia emocional y estilos para el manejo de conflictos sociales en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias*, 7(2), 180-194.
- Villarruel, F., & Cueva, M. A. C. R. (2023). Flexibilidad psicológica y autoeficacia académica en estudiantes universitarios: Psychological flexibility and academic self-efficacy in college students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.765>
- Villena, J. L. B., & Vargas, A. del P. E. (2023). Inteligencia emocional y dependencia emocional en estudiantes universitarios: Emotional Intelligence and Emotional Dependence in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.751>