
REVISTA KRONOS



The consumption of alcoholic beverages in adolescent students from Sangolquí

Ricardo Suintaxi | iD Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE (Ecuador)

ABSTRACT Alcohol consumption at an early age represents a social problem that mainly affects young people, causing both physical and emotional damage. This work is descriptive in nature, and its objective is to determine the different factors that motivate the excessive consumption of alcohol in adolescents, belonging to the secondary level of education, in the district of Sangolquí. For this purpose, a survey was designed and applied, which allowed the collection of data focused on the participants' social, emotional, behavioral, and psychological aspects. The results showed that early alcohol consumption in adolescent students mainly triggered to experience new experiences and to adopt a more sociable behavior. The findings of this research could be used as a starting point for future studies and projects related to the prevention of early alcohol consumption.

KEY WORDS Alcohol, consumption, problems, students, behaviors.

FECHA DE RECEPCIÓN 27/03/2021

FECHA DE APROBACIÓN 02/08/2022

El consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes adolescentes de Sangolquí

RESUMEN El consumo de alcohol en edades tempranas representa una problemática social que afecta principalmente a los jóvenes, ocasionándoles daños tanto físicos como emocionales. Este trabajo es de carácter descriptivo y tiene como objetivo determinar los diversos factores que motivan el consumo desmedido de alcohol en los adolescentes, pertenecientes al nivel secundario de educación, de la parroquia Sangolquí. Para ello, se diseñó y se aplicó una encuesta, la misma que permitió recopilar datos enfocados a aspectos del entorno social, emocional, conductual y psicológico de los participantes. Los resultados indicaron que el consumo temprano de alcohol en estudiantes adolescentes se da como una forma de experimentar nuevas vivencias y adoptar una conducta más sociable. Los hallazgos de esta investigación podrían servir como punto de partida para futuros estudios y proyectos relacionados con la prevención del consumo temprano de alcohol.

PALABRAS CLAVE Alcohol, consumo, problemas, estudiantes, conductas.

INTRODUCCIÓN

En el Ecuador más de 900.000 ecuatorianos son consumidores de bebidas alcohólicas; de los cuales, un 2,5% de esta población son jóvenes adolescentes de entre 12 y 18 años; es decir, un gran número de los ecuatorianos inician el consumo de alcohol en la etapa de la adolescencia (INEC, 2014). Los problemas sociales y económicos que genera el consumo excesivo de alcohol afectan al entorno del individuo, en su ámbito familiar, social y personal. Es importante señalar que la ingesta desproporcionada de bebidas alcohólicas no solo constituye una problemática que engloba una serie de factores negativos en su entorno social, sino que también repercute de manera irreversible su salud física y mental. Según datos de la OPS (Organización Panamericana de Salud) en las Américas la ingesta de alcohol es la causa principal de al menos 80.000 muertes al año, en Ecuador la tasa de muertes en las que el alcohol es un factor relevante es de 5,9%, lo que significa que en nuestro país el consumo desmedido de alcohol es el causante de pérdidas humanas (OPS, 2021).

La presente investigación se enfocó en estudiar el consumo de alcohol en un segmento de estudiantes de Sangolquí, con la finalidad de dar a conocer el impacto que ocasiona el alcohol dentro de los entornos social, cultural, económico, emocional y psicológico, ya que cada vez es mayor la población de personas menores de edad que consumen alcohol en diversos espacios, siendo éste un agravante para el apareamiento de trastornos a nivel personal, social, familiar y educativo.

En Ecuador, específicamente en Sangolquí, los datos estadísticos señalan el rápido incremento de personas que consumen bebidas alcohólicas, y el género masculino es considerado como el mayor consumidor con una edad promedio de 12 años; 13 años en Loja y Zamora (Cabrera, 2012).

El alcohol es una droga como cualquier otra y es un hecho que cada vez más es consumida por la mayoría de los adolescentes como una diversión y una puerta de salida o escape de su realidad y de sus problemas. Por otro lado, el consumo de alcohol en padres de familia perjudica a los hijos, quienes afrontan consecuencias lamentables como la violencia intrafamiliar, consumo de drogas y alcoholismo, impactando tarde o temprano en su vida personal y en el entorno social que lo rodea.

Para el presente estudio, se definirá al alcoholismo como «un trastorno de conducta crónico manifestado en una preocupación indebida por el alcohol y su uso, que va en detrimento de la salud física y mental» (Naveillan, 1981). Para la OMS el alcoholismo está entendido «como cualquier deterioro en el funcionamiento físico, mental o social de una persona» (OMS, 2018).

REVISIÓN DE LA LITERATURA

ADOLESCENCIA

La adolescencia a lo largo de la historia es considerada como un ciclo de la vida donde se manifiesta los cambios fisiológicos, el aumento de la talla y aumento del peso. Además, la adolescencia es considerada como un período o etapa de los seres humanos comprendido entre los 10 y 19 años de edad, donde se presentan diferentes cambios biológicos, psíquicos y sociales, que varían según el entorno social en donde se desarrolla el individuo (Lozano, 2014).

Finalmente, desde un punto de vista social la adolescencia es el período que prepara a los niños y niñas hacia los roles de adultos, ya sea para el trabajo o para formar una familia; etapa por la cual el individuo experimenta dudas sobre sí mismo y su alrededor (Suárez, 2014).

ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

Se pueden diferenciar las etapas de la adolescencia en tres fases: la adolescencia temprana, media y tardía (Allen y Waterman, 2019). *La adolescencia temprana*, inicia en la pubertad (entre los 10 y 13 años), en esta etapa se evidencian los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, es decir, que el adolescente pasa por un proceso donde interviene la inteligencia, la misma que le permite tomar decisiones y crear sus propios criterios. En esta etapa los adolescentes no tienen la capacidad para enfrentarse a las presiones de la vida en la sociedad, y dentro de la familia. Estos factores pueden provocar trastornos como la depresión y la ansiedad, que intervienen en la conducta o comportamiento del individuo, alejándolos de sí mismos y a la vez de la sociedad (Salovey y Mayer, 1990).

Estos cambios se denominan crisis de identidad en la adolescencia. También se presentan cambios en su ambiente: escuela, maestros, compañeros, educación y responsabilidades. En la familia la participación del padre, madre o tutor se convierte en un factor importante de apoyo, no solo en la formación de su personalidad, sino también en la superación de su crisis de identidad provocadas al enfrentarse a un cambio (Sánchez, 2016).

La mayoría de los jóvenes en su *adolescencia media* discuten frecuentemente con sus padres, madres o tutores porque buscan tener más independencia, es decir, que quieren realizar actividades que los demás realizan con libertad. Por tal motivo es indiscutible que en esta etapa de vida requiera tiempo para experimentar nuevas cosas, viajar, salir con amigos, pese a enfrentar conflictos relacionados a su aspecto físico y su personalidad. En este período muchos jóvenes se adaptan a estos cambios y se aceptan a sí mismos. La inclusión en un grupo determinado le da cierta seguridad y confianza a la hora de relacionarse y establecer amistades; empiezan a encajar con otros adolescentes, generando que los jóvenes ya no tengan la admiración que antes sentían por el padre, madre o tutor (Luzuriaga, 2013).

La adolescencia tardía está comprendida desde los 18 a 21 años de edad. En esta etapa los adolescentes que se convierten en adultos jóvenes perciben la vida de una forma más realista con relación a su propio entorno, pueden identificar sus propias fortalezas y debilidades, tienen una visión de lo que quieren y como conseguirlo de manera en que se plantean metas y objetivos. No obstante, muchos comienzan a relacionarse de forma adulta con sus padres, considerándolos personas de su mismo grado a quienes pueden acudir para pedir consejos, además de entablar conversaciones sobre temas serios, considerando a su tutor o padres como un igual en vez de una figura de autoridad (Allen y Waterman, 2019).

También en este ciclo se ha concluido la mayor parte del crecimiento y desarrollo, aquí el adolescente se verá en la necesidad de tomar acciones y a la vez decisiones sumamente importantes en su educación, relaciones amorosas, amistades, trabajos, entre otros. Adicionalmente, los cambios en las emociones son menos notorias, asimismo, los sentimientos contrarios van desapareciendo a medida que crecen, estando a pocos pasos de formarse en un adulto joven, que se guiará bajo su propia modalidad de valores, estableciendo proyectos de vida (Luzuriaga, 2013).

ALCOHOLISMO

«El síndrome de dependencia de alcohol se refiere a la existencia de síntomas conductuales y fisiológicos que indican que se ha perdido el control sobre éste a pesar de las consecuencias adversas» (DSM-IV, 2002).

El alcoholismo constituye uno de los principales problemas de salud a escala mundial. El consumo de alcohol se ve influenciado por la cultura de las personas ya que vivimos en una sociedad consumista que dicta normas de comportamiento general en ambientes sociales.

Se menciona que el alcoholismo constituye un flagelo que alcanza en mayor o menor grado a todas las sociedades del mundo. Se ha considerado a lo largo de la historia, hasta

los momentos actuales, como el causante de múltiples problemas relacionados con el bebedor, su entorno familiar y socioambiental (Delgado, 2017).

TIPOS DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Cada tipo de licor que se vaya a ingerir tienen diferentes grados de alcohol y se clasifican en:

Bebidas fermentadas elaboradas a base de cereales o frutas que pasan por un proceso de fermentación. En este proceso, el azúcar o el cereal se convierte en alcohol gracias a una reacción química solo posible por la presencia de levaduras; algunos ejemplos de estos son: champagne, cava, cerveza, sidra, vermut, sake (Pérez, 2020).

Bebidas destiladas se obtienen a partir de la destilación de una bebida fermentada previamente. El proceso de destilación de bebidas alcohólicas se las realiza a través de un alambique por medio del calentamiento de un líquido hasta alcanzar que sus componentes volátiles pasen a la fase de vapor; así, el alcohol se evapora a setenta y ocho grados y el agua a cien grados. Este proceso da como resultado que el grado de alcohol sea más alto que las bebidas fermentadas (Pérez, 2020). Por ejemplo, las bebidas destiladas con más popularidad son el tequila, en México, con 50°; el pisco, en Perú, con 44°.

Licores y cremas son bebidas elaboradas mediante la mezcla de frutas, especias aromáticas y azúcares con aguardientes o crema de leche. En diferentes provincias o pueblos del Ecuador existen licores típicos del lugar; ejemplo de ello es el conocido Pájaro Azul (Pérez, 2020). Los licores y cremas más importantes son: licor de frutas, licor de hierbas, limoncello, licor de café, pacharán, amaretto, licor de whisky, crema de orujo.

Bebidas fortificadas o generosas son bebidas a las que se agrega un cierto tipo de alcohol o licor fuerte después de la fermentación con el propósito de aumentar el contenido de alcohol y lograr un equilibrio de su sabor. El alcohol presente en este tipo de bebidas tiene dos fuentes: una se produce por el proceso de fermentación natural y la que se le añade licor procedente de un proceso de destilación (Pérez, 2020). Las bebidas fortificadas o generosas más destacadas son: vino, oporto, jerez, madeira, marsala, manzanilla, palomino, banyuls francés.

FACTORES DE CONSUMO

Todas las personas en alguna ocasión han sentido estrés o frustración por el trabajo, estudio, vida sentimental, entre otras. Debido a estas situaciones, la mayoría de las personas buscan realizar alguna actividad fuera de su rutina para poder relajarse; por ejemplo, compartir con amigos y tomar unas cervezas, disfrutar de un evento social o simplemente dejar su casa para ir a caminar. A continuación, se detallan algunos factores que influyen en las personas para ingerir alcohol.

FACTORES COGNITIVOS

El alcohol ayuda a que haya una menor preocupación, y a olvidarse momentáneamente de problemas escolares, con amigos, con la pareja, o con sus padres o familiares. A su vez, el consumo de alcohol genera una sensación de valor, seguridad, fuerza, valentía y confianza para realizar algo que sin la influencia del mismo no ocurriría. Sin embargo, existen daños

a la salud ya que, con el tiempo, el consumo excesivo puede ocasionar enfermedades del hígado, entre otras. Y en ocasiones inclusive accidentes (Palacios, 2012, p. 33).

FACTORES AFECTIVOS

Los adolescentes pueden consumir alcohol cuando están atravesando situaciones positivas; es decir, cuando se sienten contentos, alegres, felices, tranquilos, aliviados, relajados, a gusto, satisfechos (Palacios, 2012, p. 34).

Sin embargo, existen factores negativos que influyen en el consumo de alcohol, tales como la depresión a causa de tristeza, despecho, soledad y melancolía. Otros indicadores potenciales son causados por los nervios, ansiedad, angustia, irritación, estrés y otros factores asociados con la culpa, dolor, desilusión, despecho, frustración, enojo, rabia, coraje, rencor. Finalmente, otro factor emocional es la acción de desahogarse (Palacios, 2012, p. 34).

FACTORES SOCIALES

Otros factores asociados al consumo del alcohol se relacionan con los ambientes sociales donde se puede obtener licor fácilmente, como son los carnavales, las cantinas, los antros, los colegios, los negocios, la misma casa, la calle o parque por diversas celebraciones, tales como año nuevo, cumpleaños, aniversarios y distintas ocasiones especiales (Palacios, 2012, p. 35).

El hedonismo, presión e imagen social son otro tipo de factores que conllevan a un mayor consumo de alcohol debido a que desean relacionarse plenamente con otras personas que les permiten sentirse mejor consigo mismo y frente al grupo, logrando un sentido de pertenencia y aceptación de los demás. También ayuda a que se sientan menos tímidos, más emotivos, a expresar lo que siente sin pena y así poder relacionarse mucho más, volviéndose alguien más sociable y que puede convivir con las personas que lo rodean (Palacios, 2012, p. 35).

FACTORES FAMILIARES

La familia cumple un rol significativo dentro del mundo de las drogas; y es la misma familia quien se puede convertir en el principal riesgo para el joven en el tema del alcoholismo. Las causales de este peligro por parte de la familia, en la mayoría de casos, pueden ser por alejamiento del padre o madre por causas de divorcio, muerte de uno de los dos, negación, abandono, entre otras (Ahumada, 2017, p. 20).

FACTORES ECONÓMICOS

En el caso de recursos económicos limitados, y para dejar de lado la sensación de hambre, frío, miedo, recurren a refugiarse en el alcohol, con el fin de sentir menos presión y, por lo general, para olvidarse de la realidad en que viven. Por otro lado, cuando existen buenos recursos económicos provistos por los padres, éstos suelen estar ausentes de su hogar debido a su extremada dedicación al trabajo u otras ocupaciones; el joven queda a merced de lo que el dinero de sus padres les pueda ofrecer y, en una buena proporción de casos, este vacío es llenado con el consumo de bebidas y sustancias alcohólicas para olvidar la soledad y llenar carencias emocionales (Pérez, 2002).

FACTORES ESCOLARES

Los adolescentes rehúsan asistir a sus instituciones educativas y buscan la manera de engañar a sus padres con el fin de ingerir alcohol durante su jornada escolar, y pronto buscan tener ingresos para sustentar sus vicios; pero al no poder hacerlo por falta de una preparación académica, la solución más viable es ingresar a formar parte de pandillas o bandas delincuenciales con el fin de poder conseguir dinero mediante la venta de artículos de dudosa procedencia (Johnson *et al.*, 2006).

EFFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL

Algunos de los efectos inmediatos del consumo de alcohol son entusiasmo, independencia, adrenalina, optimismo. Sin embargo, también producen efectos negativos para el adolescente como son sueño, cansancio, pérdida del equilibrio, desconfianza, vértigo (Palacios, 2012, p. 35). Entre otros efectos también se encuentran las dificultades respiratorias, distorsiones visuales y auditivas, capacidad de juicio deteriorado, disminución de la percepción y coordinación, pérdida del conocimiento temporal y períodos de inconsciencia (Ahumada, 2017, p.18).

Entre los problemas más frecuentes por ingesta de alcohol se encuentran los homicidios, suicidios, actividad sexual temprana, mal comportamiento y delincuencia; así como también problemas de salud físicos y mentales, tales como: pérdida/aumento de peso corporal, enfermedades al estómago, presión arterial alta, enfermedades severas relacionadas con el corazón, daños cerebrales, depresión, ansiedad, sentimientos de frustración e impotencia (Ahumada, 2017, p.15).

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo descriptiva, transaccional puesto que se analizó en un período de tiempo y describe las causas que originaron el consumo excesivo de alcohol en los adolescentes de la parroquia Sangolquí. Se realizó un análisis documental para verificar los datos sobre los adolescentes y el alcoholismo. Se hizo un análisis de campo; se tomó una muestra de 181 adolescentes a quienes se le aplicó una encuesta. Se analizaron las gráficas de estadística de los rangos de consumo y edad dentro de una población en la parroquia de Sangolquí.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los estudiantes de la Universidad de las Fuerzas Armadas, ESPE, realizaron una investigación descriptiva sobre el alcoholismo en los adolescentes de la ciudad de Sangolquí. La muestra se realizó sobre una población estimada de 8040 estudiantes entre 15 y 24 años, pertenecientes a instituciones educativas de Sangolquí; así, se entrevistó a una muestra no probabilística por conveniencia de 181 estudiantes.

En esta encuesta participaron en igual proporción tanto hombres como mujeres. Los principales resultados sugieren que la gran mayoría de jóvenes que sobrepasan los diecinueve años han iniciado su consumo de alcohol por experiencia, teniendo como bebida preferida la cerveza. Además, los encuestados están conscientes sobre los problemas sociales que generan al encontrarse en estado de embriaguez. La mayoría de los participantes de la encuesta no ha recibido una charla sobre esta problemática y están de acuerdo con la importancia de mantener una con expertos sobre el tema.

De los encuestados, el 68,5% con edades fluctuantes entre los 19 y 24 años, afirman consumir bebidas alcohólicas; el 24,3% corresponde a una población de 16 a 18 años; y por último el 7,2% son consumidores de 13 a 15 años. Además, se evidenció que el mayor porcentaje de los encuestados pertenecen a personas de género masculino con el 56,4% y género femenino con el 40,3%. En referencia a esto, autores como Natera-Rey, Borges, Medina, Solís, y Tiburcio (2001) indican que existe mayor probabilidad de desarrollar el síndrome de dependencia al alcohol en jóvenes con historial familiar de alcoholismo. El 43,7% de los encuestados afirman haber llegado a un estado de embriaguez en los últimos 30 días previos a su encuesta.

Una de las principales razones por la que los estudiantes consumen alcohol es por pura curiosidad y por experimentar algo nuevo con el 45,9% según Rice (2000). El segundo motivo de consumo de alcohol es por causas varias, no sugeridas en la encuesta, con un porcentaje de 44,8%. Se puede deducir, entonces, que dentro de estas causas varias se encuentran nuevos sentimientos y necesidades emocionales que aparecen con la llegada de la adultez, tales como son la búsqueda de la independencia o la emancipación de los padres lo que ocasiona que ese apoyo que antes era dado por la familia se busque en personas de su misma edad (usualmente adolescentes) (Rice, 2000).

Se evidenció con un 9,3% que las dos opciones menos comunes para consumir alcohol son la presión social y las problemáticas familiares. Este pequeño porcentaje se debe a que, si el menor de edad cuenta con una buena dinámica familiar acompañado de una buena comunicación con sus padres, éste no tendrá necesidad de acceder a las demandas de otros adolescentes consumidores de alcohol, y además será capaz de aceptar las opiniones de sus padres por encima de sus compañeros, al menos en dicha área (Rice, 2000).

Según los encuestados el 80,3% consume alcohol de manera ocasional, siendo las bebidas fermentadas las más consumidas (49,7%) tales como el vino, cerveza y champagne; el 21% consume bebidas destiladas como whisky, tequila, vodka y ron; y el 29,3% consume bebidas de todo tipo.

La mayoría de los encuestados indica que consume alcohol con sus amigos y también lo suele hacer con sus familiares para estar en confianza y por sentirse seguros al hacerlo; y un número reducido declara hacerlo de manera individual (ver Figura 1).

Las tiendas y restaurantes son los lugares preferidos para la compra de bebidas alcohólicas, mismas que pueden ir acompañadas con un plato de comida. Otro de los lugares atractivos para comprar alcohol son los supermercados, empero la venta en estos locales es condicionada a la mayoría de edad del consumidor. Se considera a los bares y discotecas como lugares idóneos para la obtención de estas bebidas; sin embargo, por el alto costo del ingreso a dichos establecimientos, los estudiantes se frenan de acudir a estos centros de diversión.

El principal lugar en el que los jóvenes suelen consumir bebidas alcohólicas a menudo es su propia casa o la casa de los amigos, en donde ellos o ellas sienten mayor seguridad, por encontrarse en un ambiente íntimo y de confianza (ver Figura 2).

Los adolescentes, en su mayoría, están conscientes que estar bajo los efectos de bebidas alcohólicas representa un problema, pues tras su consumo pueden ocasionarse diversos accidentes especialmente de tránsito. Según la Agencia Metropolitana de Tránsito AMT el abuso de alcohol es el responsable de una de cada cuatro muertes entre jóvenes varones por la conducción bajo los efectos del alcohol (AMT, 2019). En la encuesta el 42,5% considera que el consumo de alcohol es muy grave y el 30,4% piensa que es sólo grave.

El 87,8% de los encuestados entienden que al estar en estado de ebriedad pueden producir o traer consigo problemas sociales, afectando a diferentes personas de una manera indirecta. Además, el 81,8% de los adolescentes indica que en los últimos seis meses no han recibido una charla relacionada con los efectos y consecuencias de consumir alcohol, lo cual se debería considerar en el futuro, puesto que estiman que es muy importante recibir este tipo de charlas.

Figura 1. Consumo de alcohol y compañía

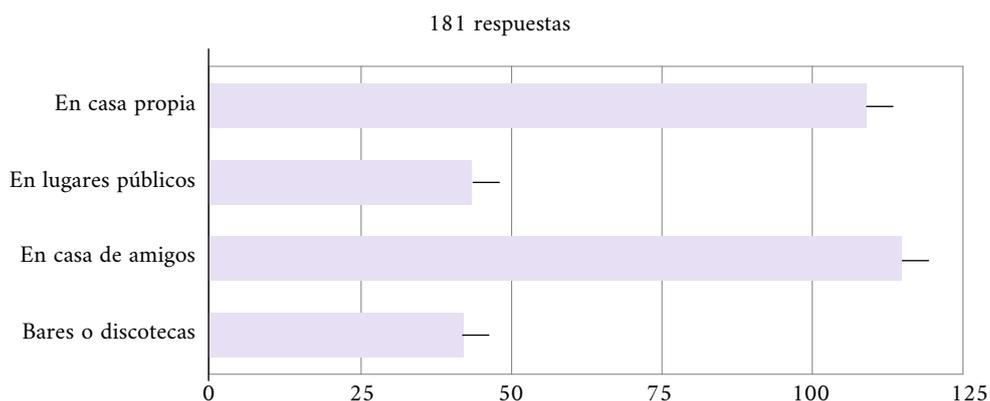
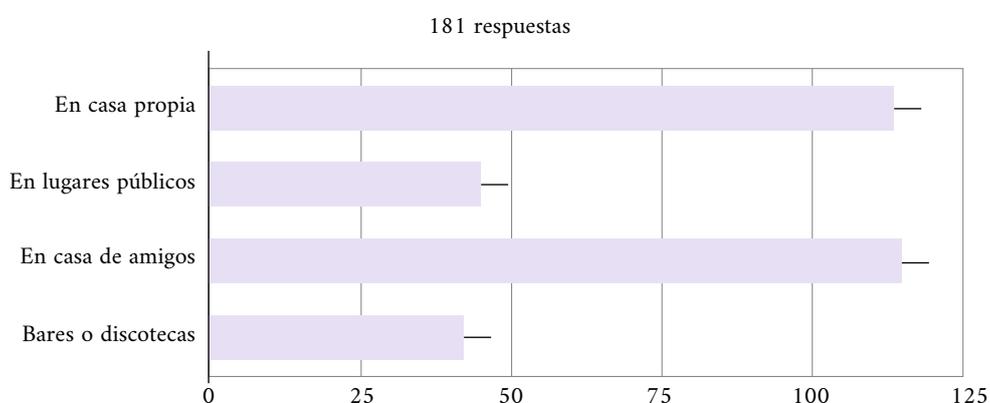


Figura 2. Lugares de mayor consumo de alcohol



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se concluye que el consumo temprano de alcohol en los adolescentes representa un problema de índole social que nace principalmente por la necesidad de ser aceptados dentro de un determinado grupo social o como válvula de escape a problemas familiares o emocionales; sin embargo, una gran parte de los encuestados declara que consume alcohol junto con sus amigos por diversión.

Se evidencia que el consumo de alcohol ocurre con mayor frecuencia en estudiantes de edades entre 19 y 24 años, principalmente en jóvenes de sexo masculino. Se pudo también conocer que las bebidas destiladas o fermentadas son las de mayor consumo. Otro de los resultados arrojados en la encuesta, fue que el lugar donde tienen mayor acceso a la compra de bebidas alcohólicas es en las tiendas locales.

Finalmente, el consumo excesivo de alcohol implica daños físicos como: obesidad, golpes o fracturas por caídas o accidentes de tránsito, daños cerebrales y, en general, el deterioro de órganos vitales debido a intoxicaciones, así como daños emocionales, por ejemplo, la depresión, ansiedad, trastornos conductuales, sociales y psicológicos.

Por lo tanto, se propone que en las escuelas, colegios y universidades se realicen reuniones, conversatorios o talleres que traten sobre esta problemática para así fomentar una cultura más sana y libre de consumos excesivos. Adicionalmente, se debería realizar una nueva investigación para analizar los potenciales efectos de cambio que han generado la socialización de estos talleres.

Se recomienda el uso de esta información para diseñar proyectos de prevención del consumo temprano de alcohol, cuyo objetivo sea concientizar a los estudiantes sobre los diversos problemas que conlleva este vicio, y de esa manera disminuir las cifras de consumo de alcohol en adolescentes.

REFERENCIAS

- AMT. (2019, junio). *Márcale cero al alcohol*. Campaña Márcale cero al alcohol. Quito.
- Cabrera, M. N. (2012). El consumo de alcohol se inicia desde los 12 años en casa o con amigos. *Perspectivas de educación*.
- Delgado, P. (2017, mayo-junio). Nivel de conocimientos sobre alcoholismo en adolescentes de riesgo a través de una intervención educativa.
- DSM-IV. (2002). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Masson.
- INEC. (2014, mayo 14). Siete órganos se afectan con frecuencia por el alcohol.
- Naveillan, P. (1981). Sobre el concepto de alcoholismo. *Bol of Sund Panum*, 91(4).
- OMS. (2018, septiembre 01). *Alcoholismo. Síntomas, diagnóstico y tratamiento*.
- OPS. (2021, abril 12). El alcohol es responsable de al menos 80.000 muertes al año en las Américas, señala estudio de la OPS/OMS.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211. <https://n9.cl/dg67v>