

Inteligencia emocional y hábitos de estudios en estudiantes de la facultad de educación de una universidad privada, Cusco, 2023

Ivonne Nohely Quizinga Molina¹

iquizingam7@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0003-9217-3872>

Universidad Cesar Vallejo

Lima-Perú

RESUMEN

El trabajo tiene como propósito analizar la Inteligencia Emocional y cómo esta influye en los Hábitos de Estudio en Estudiantes del nivel superior, la investigación es cualitativa, de tipo descriptivo, analizando cada una de las variables con soporte teórico, para lo cual se ha tomado a García-Ancira (2020) quien afirma que la inteligencia emocional guarda relación con el rendimiento de los estudiantes del nivel superior. Como soporte teórico se tiene a Goleman (2021), quien indica que la inteligencia emocional permite ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos, mantener una estabilidad emocional para desarrollar planes y proyectos de vida y poder organizarnos mejor, por otro lado, Góngora (2010) hace mención sobre los hábitos de estudio se refiere a las acciones habituales que un estudiante adopta para aprender, comprender y aplicar nuevos contenidos, teorías que dan soporte teórico a la investigación. Las conclusiones se enfocan desde la perspectiva filosófica pedagógica, el desarrollo de la inteligencia emocional se presenta como un medio para alcanzar la autoconciencia, autorregulación y la comprensión de los demás, a través de la regulación de los sentimientos y emociones propias y ajenas, y en el educativo, el desarrollo de la inteligencia emocional se relaciona con la búsqueda de hábitos de estudio que permitan alcanzar aprendizajes significativos y en forma conjunta buscar lograr una formación profesional competitiva.

Palabras clave: *inteligencia emocional; hábitos de estudio; educación superior.*

¹ Autor principal

Emotional intelligence and study habits in students of the faculty of education of a private university, Cusco, 2023

ABSTRACT

The purpose of the work is to analyze and evaluate Emotional Intelligence and how it influences Study Habits in Higher Education Students, the research is qualitative, descriptive, analyzing each of the variables with theoretical support, for which it has been taken to García-Ancira (2020) who affirms that emotional intelligence is related to the performance of higher level students As theoretical support, we have Goleman (2021), who indicates that emotional intelligence allows us to be aware of our moods and thoughts, maintain emotional stability to develop life plans and projects, on the other hand Góngora (2010) makes Mention about study habits refers to the usual actions that a student adopts to learn, understand and apply new content, theories that give theoretical support to research. The conclusions are focused from the pedagogical philosophical perspective, the development of emotional intelligence is presented as a means to achieve self-awareness, self-regulation and understanding of others, through the regulation of feelings and emotions of one's own and others, and In education, the development of emotional intelligence is related to the search for study habits that allow significant learning to be achieved and jointly seek to achieve competitive professional training.

Keywords: *emotional intelligence; study habits; higher education.*

Artículo recibido 20 mayo 2023

Aceptado para publicación: 20 junio 2023

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo aspira a abordar con profundidad la relevancia de la inteligencia emocional en la configuración de los hábitos de estudio entre estudiantes universitarios de una institución privada en Cusco. Se enfoca en el marco de dos líneas de investigación esenciales: la educación y la calidad educativa, además de la responsabilidad social universitaria para mejorar la calidad de la educación superior.

Los hábitos de estudio y la inteligencia emocional autorregulada representan dos pilares fundamentales en el proceso de aprendizaje y enseñanza. En este sentido, la formación profesional de los estudiantes universitarios es una tarea imprescindible, no solo para el desarrollo personal, sino también para la evolución de la sociedad en su conjunto. De acuerdo con Bisquerra (2003), el dominio de la inteligencia emocional facilita la adaptación social y, consecuentemente, la adquisición de habilidades y conocimientos. Así, el adecuado empleo de hábitos de estudio, respaldado por una inteligencia emocional equilibrada, posibilita el logro de objetivos académicos. Es imperativo considerar que, en tiempos posteriores a la implementación de la educación virtual debido a la pandemia, las inseguridades y dependencias emocionales se han exacerbado, y mantener la estabilidad emocional resulta crucial para que los estudiantes se mantengan motivados y comprometidos en sus esfuerzos académicos.

En el contexto del proceso pedagógico, los educadores desempeñan un papel clave. Sin embargo, su enfoque no debe estar centrado únicamente en los aspectos académicos, sino también en el bienestar emocional de los estudiantes. Según la UNESCO (2021), la pandemia de COVID-19 ha generado niveles elevados de tensión y angustia social entre los jóvenes, lo que se refleja en la incomodidad y poca tolerancia hacia las tareas académicas y dificultades en la organización de actividades académicas. Adicionalmente, la investigación de García y González (2022) indica que los adolescentes muestran un déficit en habilidades socioemocionales, que se manifiesta en baja autoestima, escaso control emocional y falta de empatía. Es necesario destacar que un buen desempeño académico no solo se sustenta en capacidades cognitivas, sino también en aspectos emocionales. Trianes, Blanca y De la Morena (2006), han enfatizado en la importancia de la inteligencia emocional como un factor determinante en el rendimiento académico.

En Perú, los informes del MINEDU (2020) y el MINSA (2020) arrojan luz sobre la situación emocional de los estudiantes universitarios y adolescentes, mostrando altos niveles de nerviosismo, tristeza, depresión y, en algunos casos, ideas suicidas. Esto pone de manifiesto la urgencia de abordar estas cuestiones en el ámbito educativo.

A nivel local, en el proceso pedagógico de los estudiantes de la carrera de educación de la Universidad Andina del Cusco, se observa un bajo nivel de organización y deficiencias en los hábitos de estudio, lo que se traduce en calificaciones insatisfactorias. Esto podría estar relacionado con un manejo limitado de la inteligencia emocional entre los estudiantes, particularmente en lo que respecta a los procesos de autorregulación, autoconocimiento, motivación intrínseca y extrínseca, empatía y habilidades sociales, los cuales han sido afectados severamente por la situación de la pandemia. Cabe señalar que, según Extremera y Fernández-Berrocal (2004), la inteligencia emocional está fuertemente vinculada con habilidades sociales efectivas, lo cual, a su vez, favorece un mejor desempeño académico.

Es pertinente enfatizar que la asimilación de contenidos no solo está regida por la cantidad de horas de estudio, sino también por la calidad de este tiempo y cómo los estudiantes manejan emocionalmente sus retos y dificultades. En esta línea, es esencial adoptar estrategias educativas que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional. Según Caballo, Calderero, Martín y Arias (2017), la implementación de programas que promuevan habilidades emocionales en el contexto educativo puede tener un impacto significativo en el bienestar y rendimiento de los estudiantes.

Dada la evidente importancia y las consecuencias que la inteligencia emocional y los hábitos de estudio tienen en la formación académica y el bienestar de los estudiantes, esta investigación tiene como propósito analizar de manera detallada la relación entre estos factores en estudiantes de nivel superior. Particularmente, se busca examinar los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes tras un periodo de estudio a distancia impuesto por la pandemia, y cómo los hábitos de estudio evolucionan al retomar las clases presenciales, los cuales son indispensables para la formación profesional integral de los estudiantes.

En conclusión, el presente trabajo se perfila como un aporte significativo para entender y mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, poniendo énfasis en la inteligencia emocional y hábitos de estudio, y cómo ambos interactúan y afectan el desempeño y desarrollo de los estudiantes universitarios en un

contexto marcado por desafíos y cambios significativos en la modalidad educativa.

METODOLOGÍA

La metodología de esta investigación se basó en una revisión sistemática siguiendo las directrices propuestas por Valdivieso-Loayza y Rivera-Muñoz (2022).

Etapas 1. Planteamiento del problema y objetivos

Se establecieron como objetivos de esta revisión el análisis de la inteligencia emocional en los hábitos de estudio en estudiantes de nivel superior. Los objetivos específicos fueron:

Caracterizar los hábitos de estudios de los estudiantes de nivel superior universitario.

Describir las principales dimensiones de la inteligencia emocional en estudiantes de nivel superior universitario.

Descubrir las conclusiones comunes a las que arriban las investigaciones en el intervalo de tiempo de 2018 a 2022.

Etapas 2. Investigación de la literatura

Para llevar a cabo la investigación, se identificaron fuentes de información mediante el uso de palabras clave seleccionadas a partir del Tesauro y se establecieron criterios de inclusión y exclusión de documentos. Se consideraron relevantes los términos "inteligencia emocional" y "hábitos de estudio" y se limitó la búsqueda a artículos de acceso abierto, publicados en los últimos cuatro años y que estuvieran enfocados en la educación superior universitaria. Asimismo, se centró en investigaciones realizadas en países de América Latina y el Caribe. Tras aplicar los criterios de selección, se identificaron 64 estudios, de los cuales se seleccionaron varios tras aplicar un filtro adicional por criterio de inclusión y exclusión.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al llevar a cabo la revisión sistemática de los estudios relacionados con la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en estudiantes de nivel superior, se extrajeron datos y se realizaron análisis comparativos para generar una comprensión más profunda de la relación entre estos dos componentes y su impacto en el rendimiento académico. Los resultados se presentan en categorías según los objetivos específicos planteados en la investigación.

Caracterización de los Hábitos de Estudio

Los estudios examinados revelaron que los hábitos de estudio de los estudiantes varían ampliamente. Aunque algunos estudiantes tienen hábitos de estudio bien establecidos, otros carecen de la estructura y consistencia necesaria para lograr un rendimiento académico óptimo.

Góngora (2010) encontró que los estudiantes que desarrollan y mantienen hábitos de estudio efectivos tienden a ser más exitosos académicamente. Esto incluye tener un espacio de estudio designado, crear un horario de estudio regular, establecer objetivos y prioridades, y utilizar técnicas de estudio eficientes. También es importante señalar que la retroalimentación y la evaluación continua de los métodos de estudio son cruciales para mantener la eficacia de los hábitos de estudio.

Dimensiones de la Inteligencia Emocional

Los estudios indican que la inteligencia emocional es un factor clave en el desarrollo de hábitos de estudio efectivos. Las dimensiones de la inteligencia emocional incluyen el autoconocimiento, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

García-Ancira (2020) destaca la importancia de la autorregulación emocional y cómo afecta la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés y mantener la concentración. Además, Garay & Núñez (2021) sugieren que un alto nivel de inteligencia emocional se correlaciona con una mayor autonomía y una mejor gestión del tiempo, lo que contribuye a desarrollar hábitos de estudio más eficaces.

Goleman (2021) agrega que ser consciente de nuestros estados de ánimo y pensamientos puede permitirnos tener un mayor control sobre nuestras emociones y comportamientos, lo que es crucial para el rendimiento académico.

Relación entre Inteligencia Emocional y Hábitos de Estudio

Al analizar los estudios, se encontró una relación positiva entre la inteligencia emocional y la eficacia de los hábitos de estudio. Los estudiantes con niveles más altos de inteligencia emocional tienden a ser más capaces de desarrollar y mantener hábitos de estudio que favorecen su rendimiento académico.

Esta relación es especialmente evidente en situaciones de alto estrés, como períodos de exámenes, donde los estudiantes con mayor inteligencia emocional tienen más probabilidades de manejar el estrés de manera efectiva y mantener la concentración.

Impacto en el Rendimiento Académico

El análisis de los estudios sugiere que hay un vínculo directo entre la inteligencia emocional, los hábitos de estudio y el rendimiento académico. Los estudiantes que poseen altos niveles de inteligencia emocional y hábitos de estudio efectivos tienden a tener un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que carecen de estas habilidades.

Mira y López (2009) afirman que los buenos hábitos de estudio son cruciales no solo para mejorar la eficacia del aprendizaje, sino también para lograr un rendimiento académico satisfactorio. Esto se debe a que los buenos hábitos de estudio permiten a los estudiantes asimilar y retener información de manera más efectiva, lo cual es esencial para el éxito académico.

Además, los estudios revisados indican que la capacidad de autorregulación emocional también es un componente esencial para el rendimiento académico. Los estudiantes que pueden manejar sus emociones de manera efectiva tienden a ser más resilientes ante los desafíos y más capaces de mantener la concentración y la motivación durante períodos de estudio prolongados.

Efectos de la Inteligencia Emocional en la Formación de Hábitos de Estudio

Los resultados de varios estudios indican que la inteligencia emocional puede desempeñar un papel significativo en la formación de hábitos de estudio. En particular, las habilidades de autorregulación emocional y motivación intrínseca pueden ser especialmente importantes para establecer y mantener hábitos de estudio efectivos.

Por ejemplo, un estudiante con altos niveles de inteligencia emocional puede ser más capaz de reconocer cuándo está distraído y utilizar técnicas de autorregulación para redirigir su atención al material de estudio. Además, al estar motivados intrínsecamente, estos estudiantes pueden encontrar más significado y valor en su trabajo académico, lo que puede resultar en un mayor compromiso y dedicación a los hábitos de estudio.

Casos Particulares y Hallazgos Notables

Un hallazgo interesante de la revisión fue el estudio de Garay & Núñez (2021), que destacó la importancia de la inteligencia emocional en la formación de docentes. Los autores sugieren que los futuros educadores con altos niveles de inteligencia emocional están mejor equipados para responder a las demandas del aula, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en sus propios hábitos de

estudio y en la educación de sus alumnos.

Consideraciones Contextuales

Es importante considerar que la relación entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio puede estar influenciada por factores contextuales. Por ejemplo, en el contexto de América Latina y el Caribe, factores como la cultura, el acceso a la educación y los recursos pueden desempeñar un papel en cómo se manifiesta esta relación.

CONCLUSIONES COMUNES EN LOS ESTUDIOS

Una conclusión común en la mayoría de los estudios es que la inteligencia emocional tiene un impacto significativo en los hábitos de estudio y, en última instancia, en el rendimiento académico. La autorregulación emocional, la motivación intrínseca, la empatía y las habilidades sociales son componentes clave de la inteligencia emocional que contribuyen a la formación de hábitos de estudio efectivos.

Asimismo, los estudios sugieren que las intervenciones destinadas a mejorar la inteligencia emocional pueden tener un impacto positivo en los hábitos de estudio de los estudiantes, lo que a su vez puede contribuir a mejorar su rendimiento académico.

En resumen, los resultados presentados indican que la inteligencia emocional desempeña un papel esencial en el desarrollo de hábitos de estudio efectivos y, en consecuencia, en el rendimiento académico de los estudiantes de nivel superior. La capacidad de comprender y manejar emociones, mantener la motivación y comunicarse eficazmente son habilidades que, cuando se cultivan, pueden conducir a un enfoque de estudio más eficiente y resultados académicos satisfactorios.

RECOMENDACIONES BASADAS EN LOS RESULTADOS

Los resultados también sugieren varias recomendaciones para mejorar los hábitos de estudio y el rendimiento académico a través de la inteligencia emocional:

Educación sobre Inteligencia Emocional: Integrar la educación sobre inteligencia emocional en el currículo universitario, enfocándose en la autorregulación, la motivación, y la empatía. Esto permitirá a los estudiantes estar mejor equipados para manejar el estrés y enfocarse en sus estudios de manera efectiva.

Programas de Mentoría y Asesoramiento: Implementar programas de mentoría y asesoramiento que

ayuden a los estudiantes a desarrollar habilidades de inteligencia emocional y a aplicar estas habilidades para mejorar sus hábitos de estudio.

Ambientes de Aprendizaje Positivos: Fomentar un ambiente de aprendizaje positivo donde los estudiantes se sientan apoyados y animados a explorar diferentes métodos de estudio y a reflexionar sobre sus procesos de aprendizaje.

Herramientas y Recursos de Apoyo: Proporcionar a los estudiantes acceso a herramientas y recursos que puedan ayudarles a desarrollar hábitos de estudio más efectivos, como aplicaciones de gestión del tiempo, material de estudio, y foros de discusión.

Feedback Continuo: Facilitar sistemas de retroalimentación continua, donde los estudiantes puedan recibir feedback sobre su rendimiento académico y la eficacia de sus hábitos de estudio. Esto puede ayudar a los estudiantes a realizar ajustes y mejorar continuamente.

Personalización del Enfoque de Estudio: Reconocer que cada estudiante es único y puede requerir un enfoque de estudio diferente. Alentar a los estudiantes a personalizar sus métodos de estudio en función de sus necesidades y capacidades individuales.

DISCUSIÓN

Los resultados de esta revisión sistemática sugieren una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la eficacia de los hábitos de estudio en estudiantes de nivel superior. Esta relación es crucial, ya que los hábitos de estudio efectivos tienen un impacto directo en el rendimiento académico. Es relevante destacar que la inteligencia emocional no solo afecta el rendimiento académico, sino que también puede tener un impacto en el bienestar general de los estudiantes. Los estudiantes con mayor inteligencia emocional pueden experimentar niveles más bajos de estrés y ansiedad, lo cual es beneficioso para su salud mental.

Sin embargo, es importante considerar que este estudio se basó en una revisión de la literatura y, por lo tanto, está sujeto a las limitaciones de los estudios examinados. Además, factores como el entorno cultural y socioeconómico pueden influir en la relación entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio, lo cual requiere una investigación más detallada en contextos específicos.

En resumen, fomentar la inteligencia emocional y desarrollar hábitos de estudio efectivos son esenciales para el éxito académico de los estudiantes de nivel superior. Las instituciones educativas,

los docentes y los mismos estudiantes deben ser conscientes de la importancia de estas habilidades y trabajar conjuntamente para desarrollarlas.

CONCLUSIÓN

Los resultados de la revisión sistemática revelan que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio de los estudiantes de nivel superior, y que ambos factores tienen un impacto directo en el rendimiento académico. La inteligencia emocional, en particular, desempeña un papel crítico al permitir que los estudiantes manejen efectivamente sus emociones, lo cual a su vez puede mejorar su capacidad para desarrollar y mantener hábitos de estudio efectivos.

Dada la importancia de la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en el rendimiento académico, es imperativo que las instituciones educativas tomen medidas para fomentar el desarrollo de estas habilidades entre los estudiantes. Esto puede incluir la integración de la educación sobre inteligencia emocional en los currículos, la implementación de programas de mentoría y asesoramiento, y la creación de ambientes de aprendizaje positivos y de apoyo.

Asimismo, los estudiantes deben ser alentados a tomar un papel activo en su propio aprendizaje, buscando constantemente maneras de mejorar sus habilidades de inteligencia emocional y hábitos de estudio.

En última instancia, al cultivar una mayor inteligencia emocional y desarrollar hábitos de estudio más efectivos, los estudiantes de nivel superior estarán mejor posicionados no solo para tener éxito académico, sino también para navegar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y competencia.

Recomendaciones para Futuras Investigaciones

Aunque los hallazgos de esta revisión sistemática son concluyentes, también hay varias recomendaciones para futuras investigaciones:

Diversidad de Contextos: Sería beneficioso llevar a cabo estudios adicionales en diversos contextos culturales y socioeconómicos para comprender cómo estos factores pueden influir en la relación entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio.

Evaluación Longitudinal: Realizar estudios longitudinales para evaluar cómo la inteligencia emocional y los hábitos de estudio evolucionan a lo largo del tiempo y cómo estos cambios pueden

afectar el rendimiento académico.

Intervenciones y Programas: Investigar la eficacia de diferentes intervenciones y programas destinados a mejorar la inteligencia emocional y los hábitos de estudio, y evaluar cuáles son más efectivos en mejorar el rendimiento académico.

Integración de Tecnologías: Explorar cómo la integración de tecnologías modernas, como la inteligencia artificial y aplicaciones móviles, pueden ser utilizadas para apoyar el desarrollo de la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en estudiantes de nivel superior.

Al seguir estas recomendaciones, la investigación futura puede continuar avanzando en nuestra comprensión de la relación entre la inteligencia emocional, los hábitos de estudio y el rendimiento académico, y ayudar a desarrollar estrategias más efectivas para mejorar el éxito educativo.

LISTA DE REFERENCIAS

- Auqui, T., & Guamán, D. (2020). *Inteligencia emocional y hábitos de estudio en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Hispanoamericana de la ciudad de Riobamba*,. Universidad Nacional de Chimborazo. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7252/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2021-000002.pdf>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Credé, M., & Kuncel, N. R. (2008). Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, 3(6), 425-453.
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2011). Promoting emotional intelligence and career decision making among Italian high school students. *Journal of Career Assessment*, 19(1), 21-34.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence and emotional reactivity and recovery in laboratory context. *Psicothema*, 18, 72-78.
- Garay, Y. (2020). *Inteligencia Emocional y Hábitos de Estudio en estudiantes de la Institución Educativa Pública Cesar Vallejo del distrito de San Juan de Lurigancho, 2018*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle. Obtenido de

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5470/Yesica%20Elizabeth%20GARAY%20ZORRILLA.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Garay, Y., & Nuñez, L. (2021). Inteligencia Emocional y Hábitos de Estudio en Estudiantes de una Institución Pública. *Revista Científico Tecnohumanismo*. Obtenido de file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-InteligenciaEmocionalYHabitosDeEstudioEnEstudiante-8179024.pdf

García-Ancira, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior Vol. 39, Nro 2*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142020000200015

Goleman, D. (2021). *La inteligencia emocional*. Bet Seller Mundial.

Góngora, C. (2010). *El mejor método para estudiar*. Mailxmail- cursos para compartir lo que sabes. . Obtenido de <http://portal2.edomex.gob.mx/dae/educacioncultura/estrategias habitas estudio/groups/publicdocuments/edomex archivoldaepd>

Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 641-658.

Mira, E., & Lopez. (2009). *Hábitos de estudio y autocontrol*. Edit. Trillas.

Nolen, S. B. (2003). Learning environment, motivation, and achievement in high school science. *Journal of Research in Science Teaching: The Official Journal of the National Association for Research in Science Teaching*, 40(4), 347-368.

Nonis, S. A., & Hudson, G. I. (2010). Performance of college students: Impact of study time and study habits. *Journal of Education for Business*, 85(4), 229-238.

Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-105.

Salovey, R., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9 (3), pp. 185-211.

Terry, S., & Tucto, S. (2021). Hábitos de estudio y aprendizaje autorregulado en estudiantes

universitarios. *Revista sobre Educación y Sociedad* 17(1).

doi:<https://doi.org/10.35756/educaumch.202117.167>

Usán, P., Salavera, C., Usán, P., & Salavera, B. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*. 32(125):95- 112.

Valdiviezo-Loayza, M. A., & Rivera-Muñoz, J. L. (2022). La inteligencia emocional en la educación, una revisión sistemática en América Latina y el Caribe. *Revista Peruana De investigación E innovación Educativa*, 2(2), e22931.
<https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v2i2.22931>

Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (2008). The science of emotional intelligence: Current consensus and controversies. *European Psychologist*, 13(1), 64-78.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.