



Inteligencia emocional como factor protector del bienestar psicológico en jóvenes mexicanos

Emotional intelligence as a protective factor for psychological well-being in mexican youths

Inteligência emocional como fator protetor do bem-estar psicológico em jovens mexicanos

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil

o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/repsi.v7i19.131>

 **Juan Carlos Plascencia De la Torre**
juan.plascencia4353@academicos.udg.mx

 **Carolina De la Torre Ibarra**
carolina.delatorre@academicos.udg.mx

 **María Guadalupe Medina González**
mariag.medinag@academicos.udg.mx

 **María Lizbeth Méndez Plascencia**
lizbethmendezplascencia@gmail.com

 **Clara Sofía Gómez Pérez**
clara.gomez0305@alumnos.udg.mx

Universidad de Guadalajara. Tepatlán de Morelos. Jalisco, México

Recibido 14 de mayo 2024 / Aceptado 25 de junio 2024 / Publicado 9 de septiembre 2024

RESUMEN

La inteligencia emocional se ha identificado como un factor crucial en la promoción del bienestar psicológico, especialmente en poblaciones jóvenes. Este estudio tiene como **objetivo** determinar la relación entre la inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios mexicanos. Se empleó un diseño no experimental-transversal, con una muestra de 295 estudiantes de Jalisco, México. Se utilizaron la escala TMMS-24 y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, realizándose análisis descriptivos y no paramétricos para comparar las variables según el género y determinar el grado de correlación. Los **resultados** revelaron una correlación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional, así como sus dimensiones ($p \leq .01$), sin diferencias significativas por género. Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar la inteligencia emocional en programas que buscan mejorar el bienestar psicológico en universitarios.

Palabras clave: Bienestar psicológico; Estudiantes universitarios; Inteligencia emocional; México; Salud mental

ABSTRACT

Emotional intelligence has been identified as a crucial factor in promoting psychological well-being, especially in young populations. This study **aims** to determine the relationship between perceived emotional intelligence and psychological well-being in Mexican university students. A non-experimental cross-sectional design was employed, with a sample of 295 students from Jalisco, Mexico. The TMMS-24 scale and the Ryff Psychological Well-being Scale were used, and descriptive and non-parametric analyses were conducted to compare variables by gender and determine the degree of correlation. The **results** revealed a positive and significant correlation between psychological well-being and emotional intelligence, as well as its dimensions ($p \leq .01$), with no significant gender differences. These findings highlight the importance of fostering emotional intelligence in programs aimed at improving psychological well-being in university students.

Key words: Psychological well-being; University students; Emotional intelligence; México; Mental health

RESUMO

A inteligência emocional tem sido identificada como um fator crucial na promoção do bem-estar psicológico, especialmente em populações jovens. Este estudo tem como **objetivo** determinar a relação entre a inteligência emocional percebida e o bem-estar psicológico em estudantes universitários mexicanos. Foi utilizado um desenho não experimental-transversal, com uma amostra de 295 estudantes de Jalisco, México. A escala TMMS-24 e a Escala de Bem-Estar Psicológico de Ryff foram utilizadas, sendo realizadas análises descritivas e não paramétricas para comparar as variáveis por gênero e determinar o grau de correlação. Os **resultados** revelaram uma correlação positiva e significativa entre o bem-estar psicológico e a inteligência emocional, bem como suas dimensões ($p \leq .01$), sem diferenças significativas por gênero. Esses achados destacam a importância de promover a inteligência emocional em programas que visam melhorar o bem-estar psicológico em estudantes universitários.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico; Estudantes universitários; Inteligência emocional; México; Saúde mental

INTRODUCCIÓN

En la búsqueda constante por comprender y promover la salud mental, la inteligencia emocional ha emergido como un factor de interés significativo en el ámbito de la psicología. La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás (Mayer et al., 2016), y ha sido asociada con una serie de beneficios para la salud. En este sentido, según García y Ramos (2022), la inteligencia emocional desempeña un papel fundamental en la promoción del bienestar individual.

Tomando en cuenta una revisión sistemática en estudiantes, Moreno et al. (2023) aluden que la inteligencia emocional es considerada una estrategia efectiva de afrontamiento, fungiendo como un factor protector para el bienestar psicológico, el rendimiento académico y el clima emocional dentro del aula en los diversos niveles educativos, incluyendo la universidad. Esta habilidad no solo capacita a los estudiantes para identificar y comprender sus propias emociones, sino que también les brinda la capacidad de reconocer y abordar las emociones de los demás. Asimismo, fomenta la construcción de relaciones interpersonales más saludables y sostenibles. La inteligencia emocional también se traduce en la capacidad de autorregulación emocional, cultivando la empatía y nutriendo las habilidades sociales. Estas cualidades, a su vez, propician

mejoras significativas tanto en el rendimiento académico como en el ámbito laboral.

Diversos estudios han evaluado la relación entre la inteligencia emocional y otras variables psicológicas, proporcionando un marco teórico relevante para el análisis de su impacto en el bienestar psicológico. Carrillo et al. (2020), por ejemplo, analizaron la relación entre la inteligencia emocional percibida y el autoconcepto en una muestra de 255 estudiantes de preparatoria, encontrando que las tres dimensiones de la inteligencia emocional (atención emocional, claridad de sentimientos y regulación emocional) predicen positivamente el desarrollo del autoconcepto. Este hallazgo es significativo, ya que sugiere que la inteligencia emocional podría desempeñar un papel similar en la promoción del bienestar psicológico, al influir en la autopercepción y el manejo de emociones en jóvenes universitarios.

Por otro lado, el estudio de Tabares et al. (2020) sobre el riesgo suicida en 1,414 estudiantes universitarios de Colombia, muestra que la claridad y regulación emocional, así como la autoestima y autoconfianza, actúan como factores protectores contra el riesgo suicida, mientras que la atención emocional y el autodesprecio son factores de riesgo. Estos resultados refuerzan la importancia de explorar cómo la inteligencia emocional puede servir como un factor protector del bienestar psicológico en contextos universitarios, ya que podrían influir en la prevención de conductas de riesgo como el suicidio.

Por su parte, Hani (2019) encontró una correlación positiva entre la resiliencia y la inteligencia emocional en 153 jóvenes del servicio militar voluntario. Estos hallazgos sugieren que la inteligencia emocional no solo está vinculada al bienestar, sino que también podría estar relacionada con otras competencias psicológicas, como la resiliencia, que son esenciales para afrontar el estrés y las dificultades en la vida universitaria. En conjunto, estos estudios proporcionan un contexto valioso que apoya el supuesto de que la inteligencia emocional es un factor protector clave del bienestar psicológico en jóvenes, y refuerzan la relevancia del estudio dentro de la población universitaria mexicana.

A pesar del creciente interés en la inteligencia emocional, persiste la necesidad de profundizar en la comprensión de cómo esta capacidad puede funcionar como un factor protector potencial para el bienestar psicológico. En tal sentido, Ryff (1989) define el bienestar psicológico como un estado mental positivo que empodera al individuo para enfrentar las diversas circunstancias que surgen a lo largo de la vida. Este autor señala las ambigüedades del concepto tal como se había definido en teorías previas, como las psicoanalíticas y humanistas. Sin embargo, estas teorías también identifican aspectos esenciales relacionados con el funcionamiento psicológico positivo. Siguiendo esta línea, Díaz y Morales (2021) definen el bienestar psicológico como un conjunto de convicciones sobre la propia vida, reflejando la evaluación personal de las

circunstancias que contribuyen a la calidad de vida de cada individuo.

En este contexto, la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico ha sido objeto de diversos estudios, que han encontrado una correlación positiva entre ambos constructos, particularmente en estudiantes universitarios (Canedo et al., 2019; Fernández et al., 2015; Flores, 2022). Estos hallazgos respaldan la idea de que la capacidad para comprender y manejar las emociones de manera efectiva está estrechamente vinculada con un mayor bienestar psicológico. Así, el desarrollo de habilidades relacionadas con la inteligencia emocional podría ser una estrategia efectiva para promover un mayor bienestar entre los estudiantes universitarios, resaltando la importancia de integrar la educación emocional en los entornos académicos, proporcionando a los estudiantes herramientas y recursos para comprender y regular sus emociones de manera efectiva.

Sin embargo, a pesar de estos avances, todavía existen vacíos en la investigación, particularmente en el contexto mexicano. Tomando en consideración la revisión sistemática realizada por Valdiviezo y Rivera (2022), cuyos resultados muestran una preocupación por la baja producción científica de este tema de estudio, particularmente en el campo educativo, pues no se ha documentado completamente cómo la inteligencia emocional influye en la prevención o mitigación de problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión y el estrés.

Por lo tanto, es esencial analizar cómo opera la inteligencia emocional en diversos contextos culturales y cómo puede desempeñar un papel protector en el bienestar de diferentes poblaciones. Abordar estas cuestiones no solo enriquecerá la comprensión del vínculo entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico, sino que también ofrecerá información valiosa para el diseño de intervenciones más efectivas y contextualmente relevantes.

En ese sentido, el objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre la inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico en una muestra de jóvenes mexicanos.

MÉTODO

El estudio se basó en un diseño descriptivo-correlacional con un enfoque transversal. Los individuos que formaron parte de la investigación fueron jóvenes y estudiantes universitarios provenientes del estado de Jalisco, México. Se empleó un método de muestreo no probabilístico incidental para seleccionar a un grupo de 295 estudiantes inscritos en una institución de educación superior, el 63.7% fueron mujeres y el 36.3% hombres, en un rango de edad entre los 18 y 30 años ($M=20.54$; $DE=2.081$). El 53.2% de los jóvenes reportaron estar trabajando y estudiando a la vez, mientras que el resto reportó dedicarse únicamente a estudiar. Los criterios para ser incluidos en el estudio consistieron en

ser mayor de 18 años, residentes del estado de Jalisco en México, estar adscrito en alguna carrera universitaria de la institución, la disposición voluntaria para participar y la firma previa de un consentimiento informado antes de completar los cuestionarios de evaluación.

Para analizar las variables de interés, se empleó un conjunto de escalas, encabezado por un cuestionario que recopiló información sociodemográfica para obtener detalles fundamentales de las personas, tales como la edad, el género, y la ocupación. Previamente, se obtuvo el consentimiento informado, en el cual se detallaron los objetivos del estudio, la confidencialidad de los datos y su uso exclusivo con fines de investigación.

Posteriormente se utilizó la Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24) creado por Salovey, et al. (1995) para evaluar la inteligencia emocional percibida; la versión empleada en la presente investigación fue la adaptación a una versión breve realizada por González et al. (2020) en población hispanohablante, particularmente en jóvenes universitarios argentinos, que evalúa tres dimensiones: 1) atención a los sentimientos (ítems 1 al 8), 2) claridad emocional (ítems 9 al 16) y 3) regulación emocional (ítems 17 al 24). En total se compone de 24 ítems en una escala tipo Likert de cinco puntos (1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = Algo de acuerdo, 3 = Bastante de acuerdo, 4 = Muy de acuerdo y 5 = Totalmente de acuerdo). A mayor puntuación, mayor inteligencia emocional

percibida. Para su adaptación breve en estudiantes argentinos, González et al. (2020) la aplicaron a 316 estudiantes universitarios obteniendo una consistencia interna adecuada, con coeficientes alfa de Cronbach entre .82 y .85. Para fines de este estudio, se mostró un índice de confiabilidad adecuado para el total de la escala (Alpha de Cronbach = 0.919), como para sus respectivas dimensiones: atención a los sentimientos ($\alpha = 0.863$); claridad emocional ($\alpha = 0.922$); y regulación emocional ($\alpha = 0.873$).

Asimismo, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada y validada por Jurado et al. (2017), en una muestra de 1528 universitarios mexicanos. Esta escala consta de un total de 9 ítems con un formato de respuesta tipo Likert que va de 1 a 6, donde 1 = totalmente en desacuerdo y 6 = totalmente de acuerdo. A mayor puntuación, mayor bienestar psicológico. En este estudio, la escala total mostró valores de alfa de Cronbach de 0.91, los cuales son considerados adecuados.

Los participantes fueron convocados por medio de un correo electrónico institucional, a quienes se les envió la batería de instrumentos mediante el uso de la plataforma Google Formularios, la cual fue completada haciendo uso de cualquier dispositivo móvil con acceso a internet. El tiempo promedio de respuesta varió entre 10 y 15 minutos. En términos éticos de investigación científica, se consideró que el proceso implicaba un riesgo mínimo para los

participantes, cumpliendo con los artículos 13, 14, 16, 17, 21 y 59 de la Ley General de Salud de México en materia de investigación.

Una vez recopilados los datos, se llevaron a cabo análisis descriptivos para obtener frecuencias y medidas de tendencia central, con el fin de caracterizar la muestra en términos de los datos sociodemográficos y describir las variables de estudio. Además, se aplicaron pruebas no paramétricas para los análisis inferenciales como la prueba de correlación de Spearman a un nivel de confianza del 95%, todo a través del programa Statistical Package for the Social Science (SPSS v.26) para Windows.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tomando en cuenta que no existen baremos para la interpretación de los resultados, se consideró la media teórica de la Escala TMMS-24 ($M = 3$), de la cual se aprecia que los evaluados reportaron una puntuación promedio de 3.48 ($DE=0.654$) que indica una inteligencia emocional percibida moderada. En ese mismo orden, se presentan las puntuaciones de las dimensiones de la escala, de las cuales, atención a los sentimientos presenta mayor puntaje ($M=3.64$; $DE=0.802$) en comparación con las dimensiones de claridad emocional y regulación emocional Tabla 1. Por su parte, en la variable de bienestar psicológico los participantes reportaron una puntuación media de 4.12 ($DE=0.720$).

Tabla 1. Medidas de tendencia central de la inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico.

	Puntuación Mínima	Puntuación Máxima	M	DE
Escala TMMS-24	1.54	4.88	3.48	0.654
Atención a los sentimientos	2	5	3.64	0.802
Claridad emocional	1	5	3.39	0.866
Regulación emocional	1	5	3.44	0.814
Bienestar Psicológico	1.87	5.72	4.12	0.720

Del mismo modo, se realizó el análisis de normalidad de las distribuciones de las variables de estudio por medio de la prueba Kolmogórov-Smirnov, donde se obtuvieron valores $p < .05$, lo cual indicó valores no simétricos, por lo que se recurrió a utilizar pruebas no paramétricas para los análisis inferenciales. Acto seguido se compararon

las medias de las variables en función del género de los evaluados utilizando la prueba U de Mann-Whitney. Los resultados se pueden apreciar en la Tabla 2, en la cual no se observaron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables de estudio ni en sus respectivas dimensiones.

Tabla 2. Comparación de medias en función del género con U de Mann-Whitney.

Variables de estudio	Hombres		Mujeres		Z	p
	Media	DE	Media	DE		
Escala TMMS-24	3.49	0.671	3.48	0.645	-0.046	0.963
Atención a los sentimientos	3.60	0.807	3.64	0.800	-0.397	0.692
Claridad emocional	3.39	0.874	3.39	0.864	-0.011	0.991
Regulación emocional	3.48	0.803	3.44	0.822	-0.605	0.545
Bienestar Psicológico	4.04	0.738	4.17	0.708	-1.479	0.139

$p \leq 0.05$.

Por último, se procedió a analizar la relación entre las variables y sus dimensiones por medio de la prueba de correlación Rho de Spearman. En la Tabla 3, se puede apreciar que existen correlaciones estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico y la inteligencia emocional percibida ($r = 0.496$; $p = 0.000$), y que esta correlación es positiva

y de fuerza mediana. Asimismo, se reportan correlaciones estadísticamente significativas de carácter positivo entre el bienestar psicológico y las dimensiones de la escala de inteligencia emocional: atención emocional ($r = 0.193$; $p = 0.001$), claridad emocional ($r = 0.464$; $p = 0.000$) y regulación emocional ($r = 0.470$; $p = 0.000$).

Tabla 3. Análisis correlacional entre las variables de estudio+

	I EP	D1	D2	D3
Bienestar Psicológico	0.496**	0.193**	0.464**	0.470**

+Análisis de Correlación Rho de Spearman.

**La correlación es significativa al nivel 0,01

(IEP) Inteligencia emocional percibida, (D1) Atención a los sentimientos, (D2) Claridad emocional, (D3) Regulación emocional

Discusión

En la investigación se puede identificar que los participantes en el estudio presentan una inteligencia emocional moderada. Dichos hallazgos refieren que los jóvenes poseen la habilidad de reconocer, analizar y distinguir entre las emociones personales y las de terceros, empleándolas de manera efectiva en la toma de elecciones, comprendiéndolas y gestionando tanto emociones positivas como negativas en sí mismos y en los demás. Estos datos guardan coherencia con lo planteado en el modelo de inteligencia emocional de Mayer et al. (2016), quienes refieren que la inteligencia emocional percibida consiste en las creencias que tienen los individuos hacia su experiencia emocional y la conciencia de sus propias habilidades emocionales.

En ese mismo orden, retomando las dimensiones de la escala TMMS-24, se encontró mayor puntuación en la dimensión de atención a los sentimientos y menor puntuación en claridad emocional. De acuerdo con estos resultados, los jóvenes poseen mayor habilidad para dirigir la atención hacia las propias emociones y sentimientos, lo que implica la destreza de reconocer y detectar los sentimientos personales, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas asociadas a estos; por otro lado, se

percibe menor habilidad en la claridad emocional, la cual hace referencia a la manera en que las personas interpretan sus emociones, es decir, si perciben sus sentimientos de manera nítida y comprenden su estado emocional (González et al., 2020), esto implica analizar detalladamente la variedad extensa y complicada de señales emocionales, distinguir y poner nombres a las emociones, e identificar en qué grupos se encuentran clasificados los sentimientos. La falta de claridad emocional entre los jóvenes puede ser el resultado de una combinación de factores, que van desde la falta de educación emocional hasta la presión social, cultural y académica (Canedo et al., 2019), en tal sentido es importante abordar estos factores de manera holística para promover un desarrollo emocional saludable en los jóvenes.

Asimismo, los análisis reportan óptimos niveles de bienestar psicológico en los participantes evaluados, lo que refiere que los jóvenes cuentan con un estado psicológico positivo que les permite afrontar las diversas circunstancias a lo largo de su vida. Estos datos son consonantes con otros estudios realizados en jóvenes (Cejudo et al., 2016; Colorado et al., 2012), lo que permite identificar las implicaciones significativas para la promoción de la salud mental en esta población por medio de programas de intervención psicoeducativa,

formulación de políticas públicas y prácticas que promuevan la salud mental en entornos universitarios y la creación de entornos de apoyo positivos y comprensivos para los jóvenes. Las estrategias de intervención pueden enfocarse en fomentar relaciones sociales saludables, empoderar a los jóvenes a través del logro personal y enseñar habilidades de resiliencia emocional. Además, es crucial investigar aún más la interacción entre estos factores y cómo pueden influirse mutuamente para lograr resultados más sólidos en la salud mental juvenil.

Por otro lado, al realizar una comparación en función del género, no se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas, mismos que son consistentes con otras investigaciones que utilizaron el mismo instrumento de medición en una muestra de jóvenes estudiantes (Giménez y Prado, 2014), uno de los motivos por los que podría explicarse es por una mayor proporción de mujeres que de hombres en la muestra, aspecto bastante habitual en el campo universitario por lo que se recomienda ahondar sobre estos datos en futuras investigaciones.

Los resultados revelan una correlación positiva y significativa entre todas las dimensiones del instrumento de inteligencia emocional y el bienestar psicológico. Estos hallazgos destacan que las personas con alta inteligencia emocional tienden a experimentar un ajuste psicológico y social óptimo, manifestándose a través de diversos indicadores. Estos indicadores incluyen la capacidad de responder de manera adaptativa

ante desafíos, mantener niveles bajos de estrés y emociones negativas, así como habilidades para identificar emociones con facilidad. Además, pueden asociarse a bajos puntajes en síntomas psicológicos, particularmente en ansiedad y depresión; asimismo, con niveles adecuados de satisfacción con la vida, empatía y una perspectiva positiva hacia el futuro. Estas personas también disfrutaban de relaciones interpersonales satisfactorias y exhiben un desempeño académico y una satisfacción adecuados (Kotsou et al., 2019; MacCann et al., 2020; Rincón y Rodríguez, 2018). Los resultados de este estudio se alinean con investigaciones previas realizadas en poblaciones juveniles, donde se concluye que la inteligencia emocional actúa como un factor protector en el desarrollo de otros aspectos del individuo, como el autoconcepto (Carrillo et al., 2020) y la prevención del riesgo suicida (Tabares et al., 2020) constructos que se asocian con el desarrollo del bienestar psicológico.

A pesar de que los niveles de inteligencia emocional y bienestar psicológico en presente estudio son considerados aceptables, sería beneficioso llevar a cabo futuras investigaciones desde una perspectiva de intervención y apoyo, para ello se requiere de implicaciones prácticas dirigidas a favorecer la inteligencia emocional a través del bienestar psicológico y que este a su vez sea mejorado por el avance de dicha inteligencia emocional la cual los jóvenes requieren potenciar en su desarrollo vital (Flores, 2022).

Por último, es importante resaltar como limitaciones del presente estudio el proceso de selección de participantes, que a menudo no sigue un método probabilístico y suele no representar adecuadamente a la totalidad de la población juvenil. Esto dificulta la posibilidad de extrapolar los resultados encontrados de manera general. En este sentido, sería aconsejable llevar a cabo investigaciones con un enfoque de muestreo probabilístico, preferiblemente estratificado por género, además de considerar una ampliación del tamaño de la muestra.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de este estudio revelan una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y sus dimensiones con el bienestar psicológico en una muestra de jóvenes mexicanos. Este resultado indica que la inteligencia emocional podría actuar como un factor protector del bienestar y la salud mental en esta población. La capacidad de reconocer, entender y gestionar las emociones no solo se correlaciona con un mejor estado emocional, sino que también podría tener implicaciones positivas a largo plazo en la calidad de vida de los jóvenes.

A partir de los resultados es recomendable implementar programas educativos y de intervención que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional en los jóvenes. Estas

iniciativas podrían ser incorporadas en entornos escolares y comunitarios para promover habilidades emocionales desde edades tempranas, contribuyendo así a la formación de individuos más resilientes y emocionalmente competentes. La promoción de la inteligencia emocional podría, por tanto, convertirse en una estrategia clave para mejorar el bienestar general y prevenir problemas de salud mental en esta población.

Finalmente, es crucial continuar con investigaciones adicionales que profundicen en la comprensión de las relaciones entre inteligencia emocional y bienestar psicológico. Futuras investigaciones podrían explorar la efectividad de diferentes intervenciones diseñadas para mejorar la inteligencia emocional y evaluar su impacto a largo plazo en diversas dimensiones del bienestar. Además, sería beneficioso expandir el estudio a diferentes contextos y grupos demográficos para generalizar los hallazgos y desarrollar estrategias de intervención más inclusivas y efectivas. En resumen, este estudio aporta evidencia valiosa sobre el potencial de la inteligencia emocional como herramienta para promover la salud mental y el bienestar en los jóvenes mexicanos, estableciendo una base sólida para futuras investigaciones y prácticas en este campo.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Canedo, C., Andrés, M., Canet-Juric, L., y Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 25-40. <https://acortar.link/oseq4b>
- Carrillo-Ramírez, E., Pérez-Verduzco, G., Laca-Arocena, F. y Luna-Bernal, A. (2020). Inteligencia emocional percibida y autoconcepto en adolescentes estudiantes de bachillerato. *Revista de Educación y Desarrollo*, 55, 33-40. <https://acortar.link/V0lQIE>
- Cejudo, J., López-Delgado, M L., y Rubio, M.J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57. <https://acortar.link/4HfNM7>
- Colorado, Y., García, K., Alfonso, L., y Ospino, G. (2012). Características de inteligencia emocional y género en estudiantes de psicología y administración de empresas de una universidad pública de Santa Marta, Colombia: un estudio piloto. *Duazary*, 9(2), 132-139. <https://acortar.link/pitu8w>
- Díaz, D., y Morales, M. (2021). Moduladores del bienestar psicológico en adolescentes en condición vulnerable: autoestima y autoeficacia. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 8 (15), 1-16. <https://acortar.link/JnsTHp>
- Fernández, E. J., Almagro, B. J., y Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia Emocional Percibida y el Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios en Función del Nivel de Actividad Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 31-39. <https://acortar.link/qiF5CF>
- Flores, Y. (2022). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de lima metropolitana durante el 2022. Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte. Repositorio institucional UPN. <https://acortar.link/UBYgVH>
- García, E., Ramos, C. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 94 (2), 1-19. <https://acortar.link/FiJA8Y>
- Giménez-Espert, M.C. y Prado-Gascó, V.J. (2014). Diferencias en los niveles de inteligencia emocional en función del sexo en enfermería. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 2(1), 40-49. <https://acortar.link/akPC9Z>
- González R., Custodio J.B. y Abal, F.J. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente*, 23(44), 1-26. <https://acortar.link/JdU1Vq>
- Hani, K. (2019). Capacidad resiliente e inteligencia emocional intrapersonal en el personal de tropa de la Compañía Policía Militar N° 113 Arequipa-2018. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://acortar.link/xtV9dY>
- Hernández, R. y Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill Ed. <https://acortar.link/BK6Khr>
- Jurado, P. J., Benitez, Z. P., Mondaca, F., Rodríguez, J. M., y Blanco, J. R. (2017). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Acta Universitaria*, 27(5), 76-82. <https://acortar.link/DTa3rQ>
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., y Leys, C. (2019). Improving emotional intelligence: A systematic review of existing work and future challenges. *Emotion Review*, 11(2), 151-165. <https://acortar.link/JI2Qa3>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L., Double, K., Bucich, M., y Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. <https://acortar.link/fVwHvQ>

- Mayer, J.D., Caruso, D., y Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://acortar.link/vLPGLg>
- Moreno, N., Roldán, B., Mena, I., Castillo, M. y Rodríguez, B. (2023). Inteligencia Emocional en el aula: Una Revisión de Prácticas y Estrategias para promover el Bienestar Estudiantil. *Ciencia Latina. Revista Multidisciplinar*, 7 (2), 4731-4748. <https://acortar.link/2zJEgu>
- Rincón, R., y Rodríguez, Á. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista Le Bret*, (10), 61-72. <https://acortar.link/fyW2SA>
- Ryff, C. (1989). Happiness Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://acortar.link/USVznr>
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, & Health* (pp. 125-154). Washington, DC, US: American Psychological Association. <https://acortar.link/LcN5Rn>
- Tabares, A., Núñez, C., Osorio, M., y Caballo, V. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 38(3), 403-426. <https://acortar.link/kCDM4I>
- Valdiviezo, M. y Rivera, J. (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), 1-10. <https://acortar.link/iV20Vu>