

## UNA PERSPECTIVA INVESTIGATIVA: EL IMPACTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

**Gerardo Velasco Molano<sup>1</sup>**

Gervemo.e@gmail.com

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-7131-7900>

**Doctorando en Educación**

**Instituto Pedagógico**

**Rural "Gervasio Rubio" (IPRGR)**

Venezuela

**Rosmery Herrera Valdés<sup>2</sup>**

alpesrosmaryherrera@gmail.com

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0009-5500-3624>

**Institución Educativa**

**Alpes de Sevilla**

**Galapa, Atlántico.**

Colombia

**Recibido: 05/12/2025**

**Aprobado: 12/12/2025**

### RESUMEN

Hablar de desarrollo emocional y psicológico en la etapa de la adolescencia es una etapa crítica, por todas aquellas situaciones que generan preocupación de la salud mental y deben ser tratadas de forma integral. Esta revisión bibliográfica aborda el rol de la inteligencia emocional como un componente clave en la promoción de la salud mental de adolescente, considerándola tanto un factor protector como una estrategia de intervención eficaz. A través de un análisis de literatura científica reciente, se exploraron estudios empíricos y teóricos publicados entre 2010 y 2024 en bases como Google Scholar. Se incluyeron investigaciones que exploran los vínculos entre inteligencia emocional, bienestar psicológico y prevención de trastornos mentales. Los resultados muestran que promover la inteligencia emocional en la escuela reduce ansiedad, depresión y autolesiones en adolescentes, siendo preventiva. Los hallazgos que resultan

<sup>1</sup> Magister en Educación, Especialista en Docencia Universitaria, Administración de Empresa. Docente Universitario.

<sup>2</sup> Magister en Educación con énfasis en currículo y Evaluación, Licenciada en Educación Básica en Tecnología e Informática, Normalista Superior en Tecnología e Informática, Docente de Aula en básica Secundaria en el municipio de Galapa-Atlántico. Institución Educativa Alpes de Sevilla de la Vereda Alpes de Sevilla.

se interrelaciones con cada variable que nos arroja indicadores de salud mental, los cuales la podemos considerar como un indicio para la reducción de sintomatología depresiva, mayor resiliencia emocional y mejor manejo del estrés. El análisis de las intervenciones de programas de educación emocional ha demostrado eficacia en la mejora del bienestar juvenil. Por consiguiente, consideramos que en este artículo nos permitirá abordar el gran bagaje bibliográfico que nos puntualice frente a las situaciones o riesgos psicosociales frente a la problemática abordada la cual radica en como la inteligencia emocional fortalece el proceso de salud mental en los adolescentes. Favoreciendo un mejoramiento en todos los procesos académicos en general que contribuyen a una verdadera calidad educativa.

**Palabras clave:** Adolescencia, Salud mental, Inteligencia Emocional, Prevención, Bienestar psicológico, Intervención, Conducta autolesivas y Desarrollo emocional.

**A RESEARCH PERSPECTIVE:  
THE IMPACT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE  
ON PROMOTING ADOLESCENT MENTAL HEALTH.**

**ABSTRACT**

Discussing emotional and psychological development during adolescence is a critical stage, given the many situations that generate mental health concerns and must be addressed comprehensively. This literature review addresses the role of emotional intelligence as a key component in promoting adolescent mental health, considering it both a protective factor and an effective intervention strategy. Through an analysis of recent scientific literature, empirical and theoretical studies published between 2010 and 2024 in databases such as Google Scholar were explored. Research exploring the links between emotional intelligence, psychological well-being, and the prevention of mental disorders was included. The results show that promoting emotional intelligence in schools reduces anxiety, depression, and self-harm in adolescents, and is preventative. The resulting findings show interrelationships with each variable that provides mental health indicators, which can be considered an indication of a reduction in depressive symptoms, greater emotional resilience, and better stress management. Analysis of emotional

education program interventions has demonstrated their effectiveness in improving youth well-being. Therefore, we believe this article will allow us to address the vast literature that sheds light on the psychosocial situations or risks facing the issue addressed, which is how emotional intelligence strengthens the mental health process in adolescents, fostering improvements in all academic processes in general that contribute to true educational quality.

**Keywords:** adolescence, mental health, emotional intelligence, prevention, psychological well-being, intervention, self-harming behavior, and emotional development

## INTRODUCCION

En este artículo científico exploramos que la etapa de la adolescencia se identifica por rápidos cambios cognitivos, emocionales y sociales que retan la estabilidad psicológica de los jóvenes. Es importante tener presente, la salud mental constituye un pilar fundamental para su bienestar integral, dependiendo de esta el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la capacidad de planear un proyecto de vida sólido. En nuestros tiempos crecen cada día más los problemas emocionales que afectan a nuestros niños y adolescentes en su equilibrio y desarrollo integral, promoviendo la necesidad de explorar estrategias que lo contrarresten.

Entre esas estrategias, la inteligencia emocional ha tomado una importancia especial ya que implica reconocer, comprender y gestionar las emociones propias y de quienes nos rodean para afrontar con mayor eficacia las dificultades cotidianas. En nuestros salones de clases, su impacto es cada vez más evidente, dándole relevancia a

la empatía, la autorregulación y la resiliencia, cualidades que son esenciales para que los jóvenes se desenvuelvan en ambientes sociales y académicos.

Diferentes estudios han demostrado que cuando los adolescentes fortalecen sus competencias emocionales esto los lleva a que mejoren sus niveles de bienestar psicológico y tengan menos riesgos de desarrollar problemas como la depresión, la ansiedad o pensamiento suicida. Asimismo, este desarrollo emocional favorece vínculos sociales más sanos, disminuye la inclinación hacia conductas de riesgo y les brinda mayor fortaleza para resistir presiones externas. Esto demuestra que la inteligencia emocional trasciende lo individual, sino también se convierte en un factor de protección de la salud mental.

En relación con los resultados de experiencias educativas en nuestro país, se evidencia que los programas orientados al fortalecimiento socioemocional producen mejoras notables en el rendimiento académico, la concentración estudiantil y la convivencia escolar. Las evidencias científicas permiten demostrar que lo emocional no puede separarse del aprendizaje formal, ya que el éxito académico y la estabilidad psicológica se potencian de manera conjunta cuando los estudiantes aplican la gestión emocional a su vida escolar y personal.

De igual forma, los procesos de intervención en adolescentes con problemáticas emocionales o conductuales han demostrado que el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales es clave para reducir la violencia, mejorar el autocontrol y favorecer la adaptación social. Esto evidencia que animar la inteligencia emocional en la escuela no

solo fortalece el bienestar personal de cada estudiante, sino que también ayuda a crear sociedades más unidas, empáticas y capaces de afrontar con resiliencia los retos que se presentan.

Finalmente, las conclusiones alcanzadas que se derivan de estas evidencias nos llevan a repensar en una visión más integra, en la que lo emocional cumpla un papel central y prioritario en la formación de los estudiantes. Integrar lo referente a la inteligencia emocional en la academia no solo relacionado al crecimiento integral de los adolescentes, sino con una proyección a futuro de nuevas generaciones con herramientas para afrontar un mundo de resiliencia. Así, este artículo propone una reflexión investigativa sobre la importancia de la inteligencia emocional como eje fundamental en la promoción de la salud mental adolescente.

El objetivo que planteamos en este trabajo de revisión bibliográfica radica en analizar el papel de la inteligencia emocional como factor protector y herramienta de intervención en la promoción de la salud mental en adolescentes, a partir de una revisión de estudios científicos recientes. Por lo anterior se determina los siguientes aspectos que nutren este análisis bibliográfico.

## METODO

En este artículo científico la búsqueda bibliográfica se llevó a cabo mediante un proceso estructurado, riguroso y minucioso con el propósito de localizar argumentación científica pertinente sobre la inteligencia emocional y su vínculo con el aprendizaje, la salud mental y el desarrollo socioemocional en el ámbito escolar. Para este fin, se recurrió a la consulta de diferentes bases de datos académicas de alto reconocimiento, entre ellas se destacan Dialnet, Google Académico y repositorios de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), garantizando la recolección variada y diversa de estudios.

Se utilizaron palabras clave y estratégicas en español e inglés tales como: “inteligencia emocional”, “éxito académico”, “salud mental adolescente”, “competencias socioemocionales”, “regulación emocional”, “prevención de conductas de riesgo”, “emotional intelligence”, “academic achievement”, “mental health”, “social-emotional learning (SEL)” y “emotional regulation”. Estas palabras y términos de búsqueda se definieron de acuerdo con los descriptores más frecuentes en la literatura consultada y se mezclaron mediante operadores booleanos (AND, OR) para mejorar la precisión en la localización de estudios.

El proceso de selección y depuración se establecieron parámetros de selección claramente definidos. Se otorgó prioridad a los trabajos publicados en el periodo comprendido entre 2015 y 2025, que estuvieran disponibles en texto completo y que

abordaran de manera específica a poblaciones adolescentes o escolares. Asimismo, se consideraron de interés los estudios con soporte empírico, las revisiones sistemáticas y los análisis comparativos vinculados con la inteligencia emocional. En contraste, se descartaron las investigaciones duplicadas, aquellas que carecían de solidez metodológica y los documentos cuyo contenido no guardaba relación directa con el ámbito educativo ni con la dimensión psicosocial.

Como resultado de este proceso, se consolidó un corpus de 18 artículos (ver Cuadro 2), que abordan la temática desde distintos enfoques: la influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico (Hoz, 2015; Jordán, 2024; Zapata, Viña & Báez, 2015), la prevención de riesgos psicosociales como la drogadicción y la conducta suicida (García & De la Rosa, 2024; Gómez-Tabares et al., 2023), la incidencia en la salud mental (Laporta, Mamajón & López, 2016; Castaño & Baena, 2021), así como revisiones sistemáticas que muestran tendencias investigativas en América Latina y el Caribe (Valdiviezo & Rivera, 2022).

Esta manera de investigación asegura que la base documental manejada para la presente investigación se cimienta en literatura científica actualizada, pertinente y diversa, permitiendo un estudio crítico y contextualizado del carácter de la inteligencia emocional en la educación y la salud mental adolescente.

## DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La información recolectada en esta revisión bibliográfica nos permite analizar de manera crítica las diferentes perspectivas que se pueden encontrar, estos aspectos de integración que se van a tener en cuenta es la organización y estructura de los datos para su coherente análisis. La información sobre la relación entre inteligencia emocional y salud mental puede ordenarse en categorías como el manejo de emociones, la resiliencia y las habilidades sociales.

De acuerdo a lo anterior la información recopilada con relación al impacto de la inteligencia emocional en la promoción de la salud mental de los adolescente, está determinado por categorías como manejo de emociones, estrés, habilidades sociales, que favorecen a la interpretación de la evidencia, por ello se estable un cuadro de análisis de diferentes artículos que nos permiten facilitar el análisis y esquematizar las conexiones que proporcionan un abordaje de la temática en particular cuando interviene en el bienestar de los estudiante.

Al realizar el analice de los estudios se establecen aspectos relevantes para la prevención de problemáticas como la salud mental. Se hace necesario reconocer la importancia de la educación emocional y por ello resaltamos a Bisquerra (2017) quien afirma que "la educación emocional es una estrategia de prevención primaria inespecífica que contribuye a reducir la incidencia de problemas emocionales en la

adolescencia” (p.45) que favorecen a la recopilación de información y su respectivo análisis.

Este proceso permite que la síntesis narrativa nos de señales para enriquecer el debate académico. Finalmente, la argumentación crítica de los resultados exige valorar los enfoques metodológicos revisados y empleados en los estudios que revisamos, con ellos determinamos muchas fortalezas que generalizan las poblaciones diversas. Esta reflexión crítica permite dar conclusiones en la manera como se aplican en los contextos escolares, familiares o comunitarios y se destaca como un recurso estratégico en la promoción de la salud mental.

A continuación, en el siguiente cuadro encontrarán información puntual que nos brinda el análisis de la revisión bibliográfica, donde se especifican título, autores, años de publicación, base de datos donde fue localizada, hallazgos, resultados, conclusiones y referencias; esto permitirá un análisis sobre como

### Cuadro de análisis de la inteligencia emocional.

Título del Artículo	Autor(es)	Año	Base de Datos	Hallazgos Relevantes	Resultados	Conclusiones	Referencias
Inteligencia emocional para la estimulación del razonamiento heurístico en el recorrido tutorial de una producción investigativa.	Oralia Mercedes Machado Rivas	2024	UPEL	La inteligencia emocional estimula el razonamiento heurístico en tutorías, potenciando creatividad, motivación, decisiones acertadas y autonomía investigativa libre de sesgos.	Muestran que la inteligencia emocional fortalece la autorregulación, motivación y creatividad del tutorado, favoreciendo el razonamiento heurístico, reduciendo sesgos cognitivos y promoviendo independencia investigativa mediante un acompañamiento tutorial empático y asertivo.	La conclusión establece que la inteligencia emocional es esencial en la tutoría, pues equilibra lo cognitivo y emocional, impulsando autonomía, creatividad y pensamiento crítico en la investigación.	Machado Rivas, O. M. (2024). Inteligencia emocional para la estimulación del razonamiento heurístico en el recorrido tutorial de una producción investigativa. <i>Dialógica, Revista Multidisciplinaria</i> , 21(4), 207-220. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. <a href="https://doi.org/10.4067/S0718-48082009000200008">https://doi.org/10.4067/S0718-48082009000200008</a>

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Inteligencia emocional y éxito académico: Evidencia desde la educación comparada	Hoz, R.	2015	Scopus	Se pudo establecer una participación activa del docente en SEL	Los datos encontrados revelan un considerable incremento en las habilidades socioemocionales	Se recomienda integrar SEL en el currículo de educación básica primaria.	Hoz, R. (2015). Inteligencia emocional y éxito académico: Evidencia desde la educación comparada. Scopus.
Explorando el papel de las Emociones en el aprendizaje Significativo.	Gerlymar González	2025	UPEL	Las emociones influyen directamente en el aprendizaje significativo, potenciando atención, memoria y motivación cuando son positivas, y bloqueándolas cuando son negativas.	El aprendizaje, al integrar emociones, fortalece memoria, atención y motivación, generando experiencias más profundas, transformadoras y duraderas.	El aprendizaje trasciende la simple transmisión de contenidos: al integrar las emociones en el aula se fortalece la memoria, la atención y la motivación, favoreciendo experiencias profundas, transformadoras y duraderas	González, G. (2025). Explorando el papel de las emociones en el aprendizaje significativo. Dialógica, Revista Multidisciplinaria, 22(3), 173-187. Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
Inteligencia emocional y éxito académico: Un enfoque de métodos mixtos.	Zapata, C., Viña, L., Báez, E.	2015	ERIC	Se pudo observar un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes acompañados.	Se observan mejoras permanentes en el comportamiento de los estudiantes.	La implementación anticipada de SEL mejora considerablemente el rendimiento académico de los estudiantes.	Gracia, P. (2019). Adaptación cultural de programas SEL: Un enfoque de métodos mixtos. ERIC.
Inteligencia emocional y éxito académico:	Jordán, R.	2024	Google Académico	Se pudo establecer que hay una mejora	Los hallazgos encontrados ratifican la gran	El desarrollo socioemocional permite en gran	Jordán, R. (2024). Inteligencia emocional y éxito académico:

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Perspectivas interculturales.				sustancial en el rendimiento académico de los estudiantes.	efectividad de la implementación del programa SEL.	medida fortalecer el bienestar emocional de los infantes.	Perspectivas interculturales. Google Académico.
Drogadicción en entornos escolares. Desarrollo de la inteligencia emocional como estrategia pedagógica para su prevención.	Libardo García Torres - Roberto De la Rosa Curiel	2024	UPEL	Se evidenció que la inteligencia emocional, al fortalecer habilidades socioemocionales como la autorregulación y la empatía, permite a los estudiantes resistir la presión social asociada al consumo de sustancias psicoactivas en entornos escolares.	El análisis documental de 20 investigaciones mostró que la implementación de programas basados en inteligencia emocional favorece la concentración, el enfoque en proyectos de vida y la prevención del consumo de drogas entre adolescentes.	La promoción de la inteligencia emocional en el currículo escolar es una estrategia pedagógica eficaz para reducir la vulnerabilidad de los jóvenes frente a las drogas, contribuyendo no solo a la prevención, sino también al desarrollo integral y al bienestar académico y personal de los estudiantes.	García Torres, L., & De la Rosa Curiel, R. (2024). <i>Drogadicción en entornos escolares. Desarrollo de la inteligencia emocional como estrategia pedagógica para su prevención</i> . Revista de Investigación, 48(113), 286-302. <a href="https://orcid.org/0000-0002-2406-5138">https://orcid.org/0000-0002-2406-5138</a> / <a href="https://orcid.org/0000-0002-9743-1880">https://orcid.org/0000-0002-9743-1880</a>
La inteligencia emocional en la educación, una revisión sistemática en América Latina y el Caribe	Milagritos Anay Valdiviezo Loayza - Jorge Leoncio	2022	Scopus	Se identificó la escasa producción científica en América Latina y el Caribe sobre la relación	El análisis de 36 artículos científicos publicados entre 2018 y 2021 permitió evidenciar que la	La revisión sistemática concluye que es necesario ampliar las investigaciones longitudinales y experimentales en el	Valdiviezo-Loayza, M. A., & Rivera-Muñoz, J. L. (2022). <i>La inteligencia emocional en la educación, una revisión sistemática en América Latina y el Caribe</i> . Revista

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

	Rivera Muñoz			entre educación e inteligencia emocional, pues de más de mil estudios revisados a nivel global, solo un 3,5% corresponde a esta región, lo que refleja una deuda investigativa en torno al tema.	inteligencia emocional es un constructo complejo y multidimensional, cuya incidencia positiva en el rendimiento académico, la autoestima y la adaptación social es reconocida, aunque la mayoría de los estudios siguen siendo de carácter transversal.	contexto latinoamericano para consolidar programas educativos que integren la inteligencia emocional como parte del currículo, favoreciendo así el desarrollo integral de los estudiantes y la construcción de sociedades más resilientes y empáticas.	peruana de investigación e innovación educativa, 2(2), e22931. <a href="https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v2i2.22931">https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v2i2.22931</a>
El Abordaje De Las Competencias Socioemocionales Postpandemia En Las Instituciones Educativas En Colombia.	Eliana Verónica Cortés Bocanegra	2024	UPEL	La pandemia de COVID-19 impactó negativamente las competencias socioemocional es de estudiantes y docentes en Colombia, generando ansiedad,	La revisión documental mostró la escasez de investigaciones específicas en Colombia sobre competencias socioemocionales postpandemia, lo que evidencia un vacío académico importante.	Es fundamental fortalecer programas educativos que integren la formación socioemocional y la capacitación docente para promover el bienestar psicológico y mejorar el clima escolar.	Cortés Bocanegra, E. V. (2024). <i>El abordaje de las competencias socioemocionales postpandemia en las instituciones educativas en Colombia</i> . Investigación y Postgrado, 39(1), 53-69. <a href="https://orcid.org/0000-0003-3280-0486">https://orcid.org/0000-0003-3280-0486</a>

				depresión y estrés.			
Desarrollo De Las Destrezas Emocionales Para La Intervención Del Trastorno Disocial En Adolescentes.	Víctor Hugo Núñez Jiménez - Olmedo Javier Marmol Escobar - Génesis Magdalen a Haro Cuichán - Mercy Lourdes Puente Bonilla	2025	Google Académico	Los adolescentes con trastorno disocial presentan serias dificultades en la regulación emocional, la empatía y la comprensión de emociones, lo que agrava su conducta agresiva.	El 59% de los estudiantes evaluados mostró altos niveles de distracción y el 47% cambios repentinos de humor, evidenciando la necesidad de intervenciones socioemocionales tempranas.	El fortalecimiento de la inteligencia emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales son claves para reducir conductas violentas y favorecer un ajuste psicosocial saludable.	Núñez Jiménez, V. H., Marmol Escobar, O. J., Haro Cuichán, G. M., & Puente Bonilla, M. L. (2024). <i>Desarrollo de las destrezas emocionales para la intervención del trastorno disocial en adolescentes</i> . Journal of Science and Research, Vol. X(N° X), 34-43. <a href="https://doi.org/10.5281/zenodo.15318869">https://doi.org/10.5281/zenodo.15318869</a>
Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva.	Beatriz Gracia Granados - Cirenía Quintana Orts - Lourdes Rey	2019	Google Académico	Se halló una relación negativa entre la regulación emocional y el uso problemático de redes sociales, mostrando que los adolescentes con baja regulación	La sintomatología depresiva actúa como mediadora parcial en esta relación, explicando parte del vínculo entre déficits emocionales y adicción a redes sociales.	Los déficits en regulación emocional y la presencia de síntomas depresivos son factores de riesgo clave para el uso problemático de redes sociales, lo que implica la necesidad de intervenciones preventivas y clínicas en adolescentes.	Gracia Granados, B., Quintana-Orts, C., & Rey Peña, L. (2020). <i>Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva</i> . Health and Addictions/Salud y Drogas, 20(1), 77-86. <a href="https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.448">https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.448</a>

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

				emocional tienden a un uso más compulsivo.			
Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos: una revisión bibliográfica	Alexander Darío Castro Jalca - Gianni Harold Matute - Nicole Jaymar Morales - Pierina Elizabeth Zambrano	2023	Google Académico	Se identificó un aumento de trastornos como depresión, ansiedad y consumo problemático de sustancias en adolescentes ecuatorianos, acentuados tras la pandemia.	El estudio evidenció que el 34% de los adolescentes evaluados presentó síntomas de ansiedad moderada y el 27% indicadores de depresión, lo que muestra una tendencia creciente en problemas emocionales.	Es necesario implementar estrategias preventivas y programas de acompañamiento psicosocial en instituciones educativas para atender oportunamente la salud mental adolescente.	Zambrano, R., García, V., & Cedeño, P. (2022). <i>Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos</i> . Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, 6(3), 51-59. <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9152588">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9152588</a>
Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes	Giraldo Caro, P., Delgado Montoya, D. y Muñoz Muñoz, C.	2023	Google Académico	El uso excesivo de nuevas tecnologías en adolescentes se asocia con mayores niveles de ansiedad, depresión y conductas adictivas.	De la revisión de 30 artículos se encontró que el tiempo frente a pantallas afecta las dinámicas familiares, la socialización presencial y la regulación	Existe una correlación directa entre el uso desmedido de tecnologías y el deterioro de la salud mental adolescente, lo que evidencia la necesidad de programas preventivos y de uso responsable	Giraldo Caro, P. A., Delgado Montoya, D. S., & Muñoz Muñoz, C. F. (2023). <i>Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes</i> . Socialium, 7(1), e1734. <a href="https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.1734">https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.1734</a>

					emocional de los jóvenes.		
Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes	Giovana del Pilar Bardales Encinas - Manuel Augusto Ramos García - Edwar Richard Morón Cabrera - Mario Andrés Terrones Marreros	2023	Google Académico	Se encontró que la ansiedad y la depresión tienen un efecto negativo significativo en el rendimiento académico de los adolescentes.	Los coeficientes de correlación fueron -0.653 para ansiedad y -0.898 para depresión, evidenciando que, a mayor nivel de estos trastornos, menor es el rendimiento académico.	Es esencial atender la salud mental como parte integral del desarrollo académico y personal de los estudiantes para prevenir bajo rendimiento y dificultades socioemocionales.	Bardales-Encinas, G. del P., Ramos-García, M. A., Morón-Cabrera, E. R., & Terrones-Marreros, M. A. (2023). <i>Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes</i> . Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, 8(1), 212-224. <a href="https://doi.org/10.35381/r.k.v8i2.2872">https://doi.org/10.35381/r.k.v8i2.2872</a>
Intervenciones psicoeducativas sobre salud mental con adolescentes en contextos escolares: una revisión sistemática.	Ana López Villegas - Yolanda Sánchez Sandoval	2024	Google Académico	Se evidenció que alrededor del 20% de los adolescentes enfrenta problemas de salud mental y que las intervenciones psicoeducativas en entornos escolares ayudan a	De 105 artículos revisados, 11 cumplieron los criterios de inclusión, mostrando efectos positivos en el aumento del conocimiento, la adquisición de estrategias de afrontamiento y la reducción de	Las intervenciones psicoeducativas escolares son eficaces para la promoción y prevención en salud mental, fortaleciendo la resiliencia y la disposición de los adolescentes a buscar ayuda profesional.	López-Villegas, A., & Sánchez-Sandoval, Y. (2024). <i>Intervenciones psicoeducativas sobre salud mental con adolescentes en contextos escolares: una revisión sistemática</i> . Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 11(1), 1-9. <a href="https://doi.org/10.21134/rp.cna.2024.11.1.4">https://doi.org/10.21134/rp.cna.2024.11.1.4</a>

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

				reducir el estigma y a mejorar el bienestar psicológico.	síntomas como ansiedad o estrés.		
Inteligencia emocional ¿factor protector de la salud mental?	Isabel Laporta Herrero, Miguel Mamajón Mateos, César López Pérez	2016	Dialnet	Los adolescentes con problemas socioemocional es presentan menores niveles de inteligencia emocional, especialmente en manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimo	El grupo clínico obtuvo puntuaciones significativamente más bajas que el grupo control en habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo ( $p < .05$ )	Fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional desde la infancia puede prevenir trastornos emocionales y favorecer estrategias de afrontamiento más saludables	aporta Herrero, I., Mamajón Mateos, M., & López Pérez, C. (2016). <i>Inteligencia emocional: ¿factor protector de la salud mental?</i> En J. L. Castejón Costa (Coord.), <i>Psicología y Educación: Presente y Futuro</i> (pp. 2597-2603). ACIPE – Asociación Científica de Psicología y Educación. ISBN: 978-84-608-8714-0.
Asociación entre inteligencia emocional, riesgo de depresión y condiciones sociodemográficas en estudiantes de psicología	Sandra Milena Castaño Ramírez - Brian Baena Múnera	2021	Dialnet	Los jóvenes entre 18 y 24 años presentan menor claridad emocional y mayor riesgo de depresión que los estudiantes de mayor edad.	El 31,9 % de los estudiantes evaluados mostró riesgo de depresión, asociado con baja claridad y regulación emocional, aunque con alta atención a las emociones.	La inteligencia emocional es un factor protector frente a la depresión; sin embargo, el exceso de atención emocional sin adecuada regulación incrementa la vulnerabilidad.	Castaño Ramírez, S. M., & Baena Múnera, B. (2021). <i>Asociación entre inteligencia emocional, riesgo de depresión y condiciones sociodemográficas en estudiantes de psicología</i> . <i>Psicoespacios</i> , 15(26), 1-20. <a href="https://doi.org/10.25057/21452776.1399">https://doi.org/10.25057/21452776.1399</a>

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

El Efecto Predictor De La Inteligencia Emocional Sobre El Riesgo De Ideación Y Conducta Suicida En Adolescentes Colombianos.	Anyerson Stiths Gómez Tabares, Erika Marcela Mogollón Gallego, Francisco Javier Clavijo Tapia y Cesar Nuñez	2023	Google Académico	El 47,4% de los adolescentes evaluados presentó riesgo de ideación y conducta suicida, siendo menor en quienes tenían mayor claridad y regulación emocional	La inteligencia emocional explicó entre el 43% y el 49% de la varianza del riesgo suicida; además, la atención emocional actuó como mediadora entre la claridad emocional y la ideación suicida	La inteligencia emocional, especialmente en sus dimensiones de claridad y regulación, es un factor protector frente al riesgo suicida en adolescentes, lo que justifica su fortalecimiento en programas de prevención	Gómez-Tabares, A. S., Mogollón Gallego, E. M., Clavijo Tapia, F. J., & Nuñez, C. (2023). <i>El efecto predictor de la inteligencia emocional sobre el riesgo de ideación y conducta suicida en adolescentes colombianos</i> . Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 31(3), 525-542. <a href="https://doi.org/10.51668/bp.8323305s">https://doi.org/10.51668/bp.8323305s</a>
--	---	------	------------------	---	---	---	---

## CONCLUSIONES

La revisión de la literatura nos permite afirmar que la inteligencia emocional es necesaria e indispensable para la promoción de la salud mental en los adolescentes, diversos estudios confluyeron que el desarrollo de competencias socioemocionales, permite la autoconciencia, la autorregulación y la empatía, lo que permite que nos brinde las herramientas para afrontar el estrés, las conductas de riesgos y mejores relaciones interpersonales.

Dentro de los programas educativos se hace necesario la implementación de ellos centrados en la inteligencia emocional que favorece al bienestar psicológico de los adolescentes, el rendimiento académico. También podemos aportar que se adecue los currículos para favorecer en los procesos de los estudiantes. Estas intervenciones son las promueven una salud mental. La inteligencia emocional deber ser no solo una habilidad individual sino una herramienta social y pedagógica que aporta a la construcción de comunidades equitativas, permitiendo que se implementan estrategias para la promoción de salud ment

## REFERENCIAS

- Aporta Herrero, I., Mamajón Mateos, M., & López Pérez, C. (2016). *Inteligencia emocional: ¿factor protector de la salud mental?* En J. L. Castejón Costa (Coord.), *Psicología y Educación: Presente y Futuro* (pp. 2597-2603). ACIPE – Asociación Científica de Psicología y Educación. ISBN: 978-84-608-8714-0.
- Bardales-Encinas, G. del P., Ramos-García, M. A., Morón-Cabrera, E. R., & Terrones-Marreros, M. A. (2023). *Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes*. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(1), 212-224. <https://doi.org/10.35381/r.k.v8i2.2872>
- Bisquerra, R. (2017). *Educación emocional y bienestar*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Castaño Ramírez, S. M., & Baena Múnera, B. (2021). *Asociación entre inteligencia emocional, riesgo de depresión y condiciones sociodemográficas en estudiantes de psicología*. *Psicoespacios*, 15(26), 1-20. <https://doi.org/10.25057/21452776.1399>
- Cortés Bocanegra, E. V. (2024). *El abordaje de las competencias socioemocionales postpandemia en las instituciones educativas en Colombia*. *Investigación y Postgrado*, 39(1), 53-69. <https://orcid.org/0000-0003-3280-0486>
- García Torres, L., & De la Rosa Curiel, R. (2024). *Drogadicción en entornos escolares. Desarrollo de la inteligencia emocional como estrategia pedagógica para su prevención*. *Revista de Investigación*, 48(113), 286-302. <https://orcid.org/0000-0002-2406-5138> / <https://orcid.org/0000-0002-9743-1880>
- Giraldo Caro, P. A., Delgado Montoya, D. S., & Muñoz Muñoz, C. F. (2023). *Nuevas tecnologías y su incidencia en la salud mental de los adolescentes*. *Socialium*, 7(1), e1734. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.1734>
- Gómez-Tabares, A. S., Mogollón Gallego, E. M., Clavijo Tapia, F. J., & Núñez, C. (2023). *El efecto predictor de la inteligencia emocional sobre el riesgo de ideación y conducta suicida en adolescentes colombianos*. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 31(3), 525-542. <https://doi.org/10.51668/bp.8323305s>
- González, G. (2025). *Explorando el papel de las emociones en el aprendizaje significativo*. *Dialógica, Revista Multidisciplinaria*, 22(3), 173-187. Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

- Gracia Granados, B., Quintana-Orts, C., & Rey Peña, L. (2020). *Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva*. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 77-86. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.448>
- Gracia, P. (2019). Adaptación cultural de programas SEL: Un enfoque de métodos mixtos. ERIC.
- Hoz, R. (2015). Inteligencia emocional y éxito académico: Evidencia desde la educación comparada. Scopus.
- Jordán, R. (2024). Inteligencia emocional y éxito académico: Perspectivas interculturales. Google Académico.
- López-Villegas, A., & Sánchez-Sandoval, Y. (2024). *Intervenciones psicoeducativas sobre salud mental con adolescentes en contextos escolares: una revisión sistemática*. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2024.11.1.4>
- Machado Rivas, O. M. (2024). Inteligencia emocional para la estimulación del razonamiento heurístico en el recorrido tutorial de una producción investigativa. *Dialógica, Revista Multidisciplinaria*, 21(4), 207-220. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082009000200008>
- Núñez Jiménez, V. H., Marmol Escobar, O. J., Haro Cuichán, G. M., & Puente Bonilla, M. L. (2024). *Desarrollo de las destrezas emocionales para la intervención del trastorno disocial en adolescentes*. *Journal of Science and Research*, Vol. X(N° X), 34-43. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15318869>
- 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>
- Zambrano, R., García, V., & Cedeño, P. (2022). *Problemas emergentes de salud mental en adolescentes ecuatorianos*. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 6(3), 51-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9152588>