

Motivibes: una plataforma para autorregular tus emociones

Motivibes: a platform for emotional self-regulation

David Alexander Huamán López ^{1,*}

¹ Universidad César Vallejo, Perú

* Autor para correspondencia: huamanlopezdavidalexander@gmail.com

Artículo original, Recibido: 16/10/2025, Evaluado: 30/10/2025, Aceptado: 20/11/2025, Publicado: 19/12/2025

Editores: Dr. Oscar J. Jimenez-Flores

Referencia: Huamán López, D. A. (2025). Motivibes: una plataforma para autorregular tus emociones. *Revista EduTicInnova*, 13(1), 43-52.

Resumen: Motivibes es una plataforma educativa orientada a fomentar la autorregulación emocional de los estudiantes mediante la metodología RRDA (*Recognize, Regulate, Determine, Advertise value judgments*). La herramienta incorporó elementos de gamificación, otorgando insignias por cada proceso completado, lo que incentivó la participación activa de los estudiantes. La autorregulación fue evaluada a través del test de BarOn, que midió dimensiones como intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad, ánimo general, impresión positiva y conciencia emocional. Se aplicaron pretest y posttest en dos sedes: en una sede de Lima los estudiantes de secundaria pasaron de 49,45 % a 50,55 %, lo que representó un incremento del 1,10 % en tres meses; en la sede de Arequipa el aumento fue del 9,93 % (de 70,77 % a 80,70 %) durante cuatro meses de uso. Los resultados evidenciaron que la plataforma contribuyó al desarrollo de la autorregulación emocional, permitiendo a los estudiantes aplicar estrategias propuestas y compartir experiencias en foros, fortaleciendo la reflexión sobre sus emociones. Además, valoraron funcionalidades como conferencias motivacionales, chat de soporte y recursos informativos sobre dónde acudir en caso de dificultades, lo que facilitó la prevención de riesgos y la derivación oportuna al área de psicología. En conclusión, Motivibes se consolidó como un instrumento flexible y eficaz que integró tecnología y aprendizaje socioemocional para mejorar el bienestar emocional, la gestión personal, el desarrollo de la competencia «Construye su identidad» y las habilidades sociales de los estudiantes.

Palabras clave: Autorregulación emocional; emociones; aprendizaje autónomo; gamificación; motivación; competencia.

Abstract: Motivibes is an educational platform designed to promote students' emotional self-regulation through the RRDA methodology (*Recognize, Regulate, Determine, Advertise value judgments*). The tool incorporates gamification, awarding badges for each completed process, which encourages active student participation. Emotional self-regulation was evaluated using the BarOn test, which measures intrapersonal, interpersonal, stress management, adaptability, general mood, positive impression and emotional awareness dimensions. A pretest and posttest were conducted in two locations: at the campus in Lima, students increased from 49.45 % to 50.55 %, representing a 1.10 % improvement over three months; at the campus in Arequipa, students achieved a 9.93 % increase (from 70.77 % to 80.70 %) after four months of use. The results demonstrate that the platform significantly contributed to the development of emotional self-regulation, enabling students to apply strategies proposed by the tool and share experiences in forums, thereby strengthening reflection on their emotions. Additionally, students valued features such as motivational conferences, support chat and informational resources on where to seek help in case of difficulties, facilitating risk prevention and timely referral to the school psychology department. In conclusion, Motivibes proved to be an effective and flexible tool, integrating technology and socio-emotional learning to improve emotional well-being, personal management skills, the development of the «Build your identity» competence, and students' social skills.

Keywords: Emotional self-regulation; emotions; autonomous learning; gamification; motivation; competence.

1. Introducción

La autorregulación emocional de los estudiantes constituye un componente fundamental para el desarrollo de competencias y el fortalecimiento de habilidades sociales; sin embargo, en el nivel secundario suele abordarse de manera insuficiente. A nivel internacional, diversos autores han señalado que las estrategias de regulación emocional resultan esenciales para enfrentar situaciones académicas y sociales, y que la comprensión y gestión de las emociones se asocian con un mejor desempeño estudiantil. En el contexto nacional, se ha reportado que entre el 52 % y el 73 % de los estudiantes presentan niveles moderados de desregulación emocional, lo que evidencia la necesidad de intervenciones específicas. La relevancia de esta temática también se sustenta en el Currículo Nacional de Educación Básica, en el cual la competencia «Construye su identidad» —y, dentro de ella, la capacidad de autorregulación emocional— se desarrolla con mayor énfasis en primaria, mientras que en secundaria no siempre se trabaja de forma sistemática. La insuficiente autorregulación se vincula con conductas y respuestas emocionales desadaptativas que afectan directamente los resultados de aprendizaje y el progreso de competencias específicas, lo que refuerza la pertinencia del estudio.

El trabajo se fundamenta en la teoría de la inteligencia emocional, que plantea el papel decisivo de las emociones en el desarrollo de competencias y en la adaptación social. Desde esta perspectiva, el reconocimiento y la gestión de las emociones favorecen la toma de decisiones, la convivencia y el desarrollo de competencias. Cada dimensión de la inteligencia emocional se articula con indicadores de desarrollo competencial: el autoconocimiento y la conciencia emocional aportan a la evaluación de las propias emociones y conductas; la autorregulación se refleja en el razonamiento ético ante conflictos; y la expresión emocional se evidencia en la identificación de causas, contextos y consecuencias de las acciones.

Con base en estos principios, el proyecto Motivibes integró una plataforma digital que permitió a los estudiantes reconocer, regular, determinar y expresar sus emociones mediante el método RRDA. La competencia «Construye su identidad» se evaluó con una rúbrica basada en dos desempeños: (1) evaluación de emociones y comportamientos considerando el bienestar propio y el de los demás, con razonamiento ético ante conflictos; y (2) manifestación de emociones, sentimientos, logros e ideas, distinguiendo causas, contextos y personas, y asumiendo las consecuencias de las acciones.

El estudio consideró como variable dependiente la autorregulación emocional —medida con la rúbrica descrita— y como variables independientes el conocimiento de las emociones y el uso de la plataforma Motivibes. La evaluación se realizó con el test de BarOn, que abarcó

las dimensiones intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad, ánimo general, impresión positiva y conciencia emocional. Se aplicaron un pretest y un posttest en dos sedes: en una de Lima, los estudiantes de secundaria pasaron de 49,45 % a 50,55 % —un incremento de 1,10 % en tres meses—; en Arequipa, el aumento fue de 9,93 % —de 70,77 % a 80,70 %— durante cuatro meses de uso. Las variables se analizaron de forma cuantitativa y cualitativa, considerando los puntajes del test y la observación del desempeño en la rúbrica.

La investigación se desarrolló en un contexto urbano y socioeconómico de clase media: inicialmente en la sede de Lima y, posteriormente, en 2024, en una sede de Arequipa, que presentó características similares en diversidad cultural y entorno educativo, lo cual permitió valorar la efectividad de la plataforma en un nuevo escenario. El proyecto generó beneficios para diversos actores:

- **Estudiantes:** comprendieron, regularon y expresaron emociones, gestionando de forma autónoma su desarrollo de habilidades sociales en un clima de convivencia pacífica.
- **Padres y madres:** accedieron a información sobre el desarrollo emocional de sus hijos y recibieron alertas ante recurrencias de emociones negativas.
- **Docentes:** dispusieron de estrategias aplicables en el aula según la frecuencia de emociones registradas, con posibilidad de derivación al área de psicología.
- **Psicólogos:** contaron con información para el seguimiento familiar, la derivación a ayuda especializada y la orientación de estrategias al docente.
- **Equipo directivo:** redujo incidencias y episodios de violencia, con insumos para proyectos que fortalezcan la autoestima o la regulación emocional por grados o sedes.

Motivibes se implementó como recurso en línea, accesible desde cualquier dispositivo con conexión a internet. El proceso se inició con el test de BarOn y continuó con el registro de emociones tres veces por semana, tanto en la hora de *Solo Learning* como desde casa. Los estudiantes investigaron el significado y el impacto de sus emociones y aplicaron estrategias de regulación mediante videos y plantillas de trabajo; posteriormente, participaron en foros y completaron de nuevo el test para medir su progreso. La plataforma se alineó con los Objetivos de Desarrollo Sostenible e incorporó un chat de soporte emocional y recursos adicionales para docentes y psicólogos, además de enlaces a canales de ayuda. Entre los beneficios reportados se encontraron mayor autoconciencia, mejor regulación emocional y una convivencia más positiva.

El objetivo general del estudio fue mejorar las habilidades y la autorregulación emocional de los estudiantes de

secundaria en la competencia «Construye su identidad» mediante el uso de Motivibes. Los objetivos específicos fueron: (1) fortalecer el reconocimiento y la comprensión de las emociones a través de recursos informativos; (2) incrementar los niveles de autorregulación mediante estrategias y recursos audiovisuales; y (3) potenciar la expresión emocional mediante la participación en foros de la plataforma.

2. Metodología

El estudio adoptó un enfoque mixto al combinar elementos cuantitativos y cualitativos con el propósito de obtener una visión integral del impacto de la intervención educativa. Se clasificó como investigación aplicada, ya que buscó resolver un problema específico vinculado a la regulación emocional de los estudiantes mediante el uso de la plataforma digital Motivibes. El diseño fue de tipo cuasiexperimental, pues la intervención se implementó en un único periodo, integrando actividades presenciales en horas de tutoría y sesiones asincrónicas desde casa.

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de secundaria de séptimo a undécimo grado, así como por docentes, directivos y padres de familia de las sedes de Lima y Arequipa. En total, la sede de Lima contó con 600 estudiantes y la de Arequipa con 300; además, participaron 46 docentes y 1795 padres de familia como aliados. La muestra seleccionada estuvo compuesta por 240 estudiantes de 9.º y 10.º grado (3.º y 4.º de secundaria) en Lima, y 60 estudiantes de 7.º y 8.º grado (1.º y 2.º de secundaria) en Arequipa. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la disponibilidad y participación de los estudiantes, lo que permitió focalizar la evaluación en los grupos con mayor necesidad de fortalecer la autorregulación emocional. Se procuró equilibrio entre varones y mujeres, con edades entre 12 y 16 años.

Para la recolección de datos se aplicaron encuestas con el fin de identificar el conocimiento previo y la capacidad de regulación emocional antes y después de la intervención. También se empleó una lista de cotejo para registrar la frecuencia de emociones seleccionadas, y se administró el test de BarOn, que evaluó las dimensiones intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad, ánimo general, impresión positiva y conciencia emocional. Asimismo, se utilizaron rúbricas para medir la competencia «Construye su identidad» a través de dos desempeños: (1) evaluar emociones y comportamientos considerando el bienestar propio y el de los demás, razonando éticamente en situaciones de conflicto; y (2) manifestar emociones, sentimientos, logros e ideas distinguiendo causas, contexto y personas, comprendiendo y asumiendo las consecuencias de las acciones. La observación directa en las aulas y durante el uso de la plataforma complementó el proceso de recolección de información.

La plataforma Motivibes incorporó elementos de gamificación, otorgando insignias por cada proceso completado para incentivar la participación activa. Los estudiantes registraron sus emociones tres veces por semana, tanto en la hora de *Solo Learning* como desde casa, analizaron su significado y aplicaron estrategias de regulación mediante videos y plantillas digitales. Posteriormente, participaron en foros virtuales y completaron nuevamente el test con el fin de medir su progreso.

El estudio se desarrolló bajo consideraciones éticas rigurosas. Se solicitó consentimiento informado a todos los participantes, quienes fueron previamente informados de los objetivos del proyecto. Además, se garantizó la confidencialidad de los datos, el anonimato en los registros de la plataforma y el bienestar emocional de los estudiantes, quienes fueron derivados al equipo de psicología en caso de presentar necesidades adicionales.

Los criterios de inclusión contemplaron a estudiantes de 7.º a 10.º grado de ambas sedes, así como la participación voluntaria de docentes y padres de familia, siempre que contaran con disponibilidad para interactuar con la plataforma en modalidad presencial y asincrónica. Se excluyeron los estudiantes que no completaron las encuestas, no rindieron el test de BarOn o decidieron no participar por motivos personales o familiares.

Entre las limitaciones del estudio se identificaron el tiempo restringido de intervención, que no permitió observar cambios a largo plazo; la posibilidad de sesgos en la autopercepción de los estudiantes al registrar sus emociones; y las dificultades de acceso tecnológico en algunos hogares. También se presentó cierta resistencia cultural para integrar la autorregulación emocional como parte de la rutina escolar. En este sentido, se recomienda que futuras investigaciones implementen la plataforma durante periodos más extensos, incorporen métodos complementarios de medición y reduzcan las barreras tecnológicas para garantizar una participación plena.

3. Resultados y discusión

Los hallazgos de la investigación evidenciaron que, tras la implementación de la plataforma Motivibes, los estudiantes alcanzaron una mejora significativa en el conocimiento y en la autorregulación emocional. Los resultados obtenidos mediante el test de BarOn mostraron incrementos en la conciencia y el manejo de las emociones: en la sede de Lima (9.º y 10.º grado) se registró un aumento del 1,10 %, mientras que en la sede de Arequipa (7.º y 8.º grado) el incremento fue del 9,93 %. Estos resultados indicaron que la intervención facilitó el reconocimiento, la regulación y la expresión de emociones, incluso en un periodo breve de aplicación, lo que reflejó la complejidad y el potencial de la autorregulación emocional en contextos

escolares.

En relación con el desarrollo de competencias, el proyecto generó efectos positivos tanto en el desempeño académico como en la capacidad de autorregulación de los estudiantes. En la sede de Lima se observó un incremento del 11,43 % en los niveles de logro académico, mientras que la proporción de estudiantes con bajo rendimiento disminuyó en un 33,33 %, avanzando hacia niveles superiores de desempeño. Estos resultados sugirieron que la regulación emocional contribuyó de manera directa al fortalecimiento de competencias integrales, como la planificación, el control de impulsos y la resolución de problemas en entornos educativos.

El desarrollo de habilidades sociales también constituyó un aporte relevante. La intervención promovió mejoras en la capacidad de los estudiantes para trabajar en equipo, establecer vínculos empáticos y comunicarse de manera asertiva. Las estrategias de autorregulación impulsadas por Motivibes favorecieron relaciones interpersonales más saludables y un ambiente escolar caracterizado por el respeto y la cooperación.

El uso y la aceptación de la plataforma representaron otro hallazgo importante. Los estudiantes se adaptaron con rapidez a sus funcionalidades, como el registro de emociones, la participación en foros y el acceso a recursos audiovisuales. La gamificación, mediante la obtención de insignias, incentivó la participación activa y estimuló un aprendizaje autónomo y reflexivo. Estos resultados se alinearon con investigaciones previas que han destacado el papel de las tecnologías digitales en el fortalecimiento de competencias socioemocionales, evidenciando que los entornos asincrónicos pueden resultar efectivos para el desarrollo de la autorregulación emocional.

La discusión de los resultados permitió confirmar la pertinencia de la teoría de la inteligencia emocional, la cual asocia la capacidad de autorregulación con el éxito académico y social. La mejora observada en los estudiantes mostró que aquellos que reconocen y gestionan sus emociones están mejor preparados para enfrentar los desafíos educativos y sociales. Asimismo, la relación positiva entre emociones y desarrollo de competencias coinci-

dió con investigaciones que señalan el valor de emociones como la curiosidad y la motivación en la potenciación del aprendizaje. Aunque las mejoras en autorregulación fueron moderadas en algunos casos, su importancia radicó en haberse alcanzado en un periodo corto, lo que refuerza la necesidad de continuar con un seguimiento sostenido.

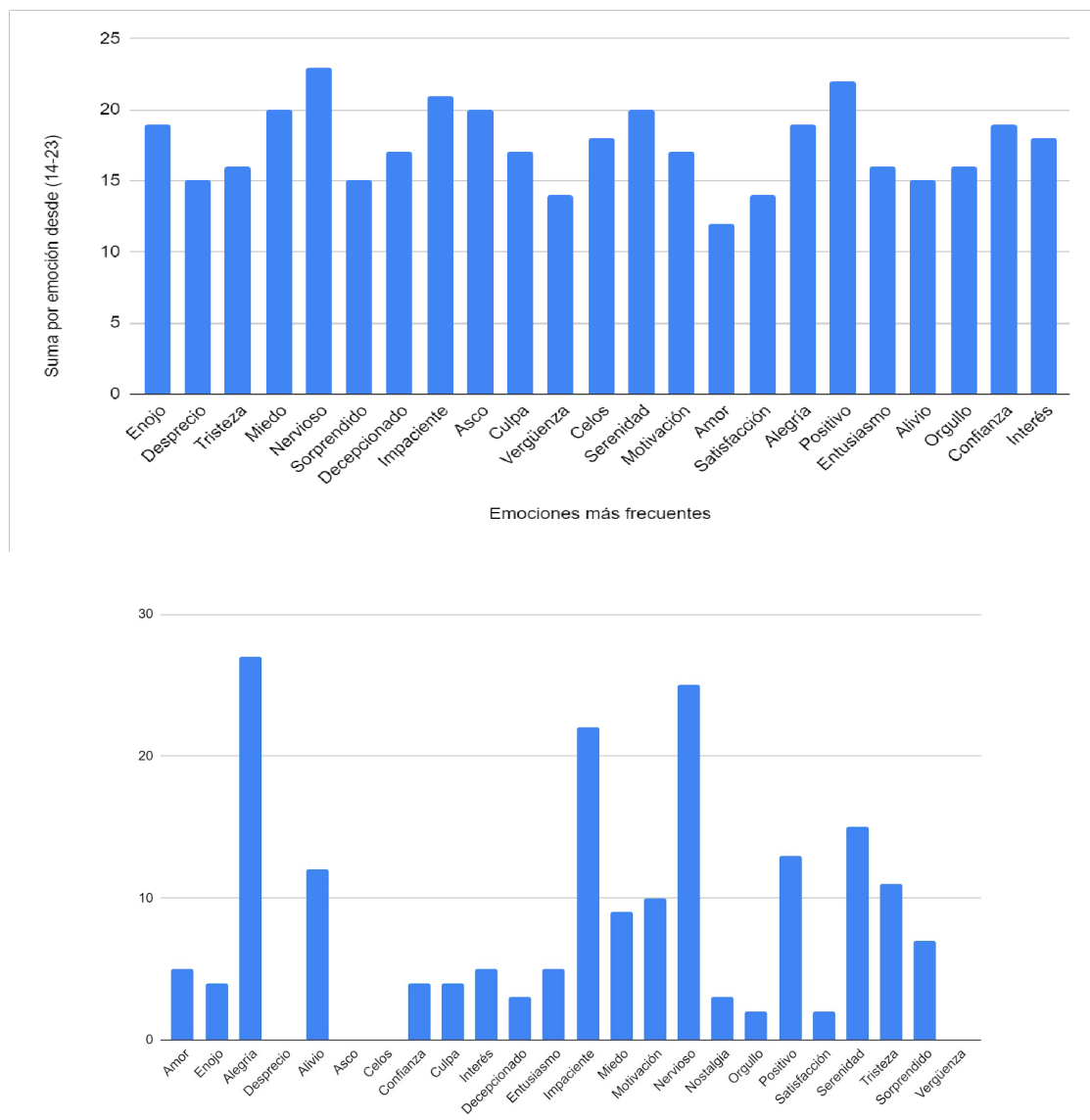
La investigación aportó, además, un valor innovador y aplicaciones prácticas al integrar una plataforma digital diseñada específicamente para la autorregulación emocional. Entre sus beneficios destacaron el monitoreo del progreso emocional en tiempo real, la derivación oportuna de casos que requerían apoyo especializado y la posibilidad de aplicar estrategias en el aula en función de la frecuencia y el tipo de emociones registradas. De este modo, Motivibes se presentó como una herramienta práctica para mejorar el bienestar emocional, fortalecer competencias socioemocionales y facilitar la intervención docente y psicológica.

No obstante, se identificaron algunas limitaciones. Una de ellas estuvo vinculada con la dificultad para medir de manera directa el impacto de la autorregulación emocional sobre el desarrollo de competencias en un periodo reducido. Aunque los resultados fueron alentadores, se recomienda que futuras investigaciones adopten un enfoque longitudinal que permita evaluar los efectos de la intervención a largo plazo.

Finalmente, las proyecciones teóricas señalaron la necesidad de ampliar la investigación a otras sedes y niveles educativos con el fin de validar la efectividad de Motivibes en contextos diversos. También se sugirió profundizar en la relación entre inteligencia emocional, habilidades sociales y desarrollo de competencias, lo que permitiría optimizar las intervenciones educativas y consolidar estrategias de aprendizaje socioemocional.

En síntesis, el proyecto Motivibes se presentó como una intervención innovadora y efectiva, capaz de mejorar la autorregulación emocional, potenciar el desarrollo de competencias y fortalecer las habilidades sociales en estudiantes de secundaria, demostrando su potencial como modelo replicable en diferentes entornos educativos.

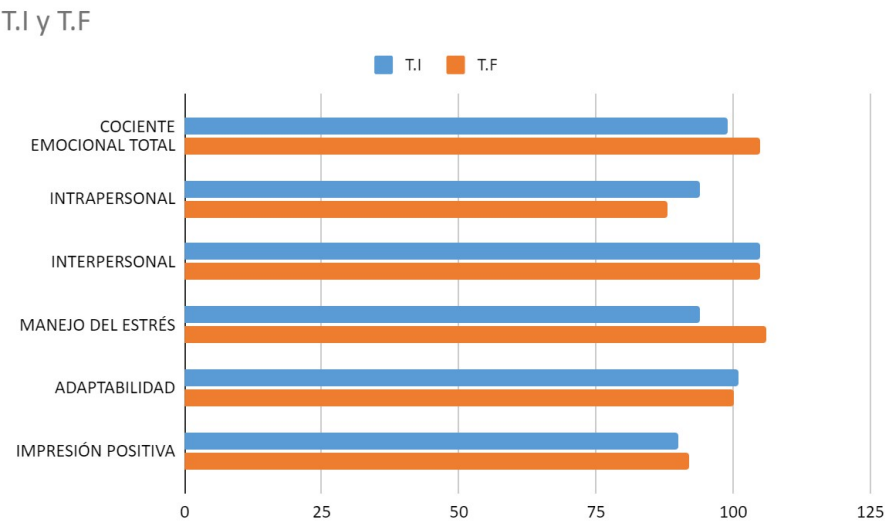
Tabla 1. Reconocimiento de emociones antes y después de la intervención



Nota. El primer cuadro muestra la variación de emociones; el segundo, emociones más determinadas.

Tabla 2. Regulación de emociones a través del test de BarOn: comparativo del último bimestre

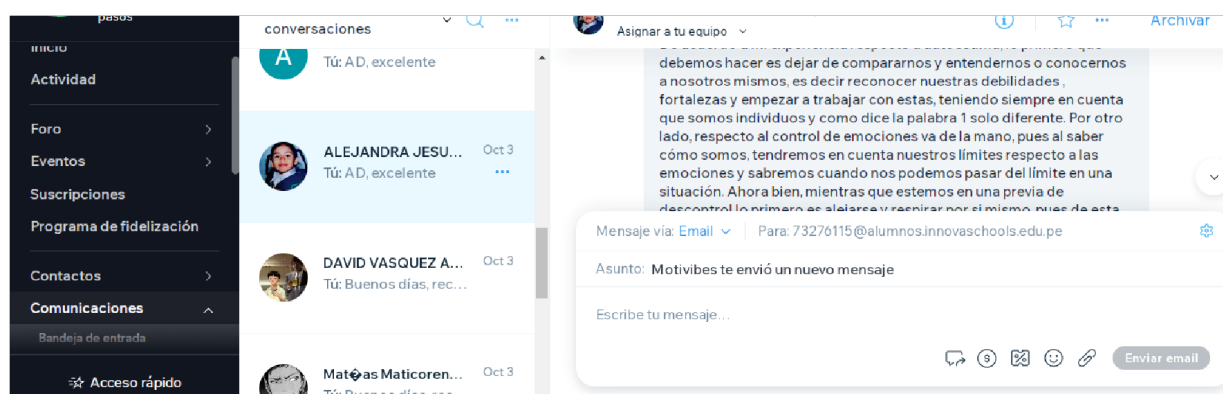
Excel Baron - Test inicial y final ☆ 📁 ☁										
Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Extensiones Ayuda										
100% € % .0 .00 123 Predetermi... 11 B I S A 🔍 📊 📈 📉 📊 📈 📉 📊 📈 📉										
1	fx									
3	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
4		COCIENTE EMOCIONAL TOTAL	INTRAPERSONAL	INTERPERSONAL	MANEJO DEL ESTRÉS	ADAPTABILIDAD	IMPRESIÓN POSITIVA	Promedio	PORCENTAJE	
5	T.I	99	94	105	94	101	90	97,16666667	49,45%	
6	T.F	105	88	105	106	100	92	99,33333333	50,55%	
7		Promedio Promedio	promedio limitrofe (baja)	Promedio Promedio	Promedio Promedio	Promedio Promedio	Promedio Promedio	2,166666667	1,10%	AVANCE
8								196,5	100,00%	
9										



Nota. El test de BarOn indica de forma visual la diferencia entre el test inicial (T.I.) y el test final (T.F.); la hoja de cálculo muestra la tabulación realizada, el porcentaje diferencial y el incremento porcentual.

Tabla 3. Rúbrica para medir la competencia «Construye su identidad»

Capacidades					
Autorregula sus emociones: significa que el estudiante reconoce y toma conciencia de sus emociones, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto, los patrones culturales diversos y las consecuencias que estas tienen para sí mismo y para los demás. Ello le permite regular su comportamiento, en favor de su bienestar y el de los demás.					
DESEMPEÑO	Rúbrica	Destacado	Logrado	Proceso	Inicio
Evalúa sus propias emociones y comportamientos en función de su bienestar y el de los demás. En una situación de conflicto moral, razona en función de principios éticos, que intenta universalizar.	Destacado	Reconoce de manera solvente sus emociones y estrategias de autorregulación para establecer relaciones de asertividad y empatía.	Reconoce sus emociones y estrategias de autorregulación para establecer relaciones de asertividad y empatía.	Reconoce sus emociones y algunas estrategias de autorregulación de manera parcial para establecer relaciones de asertividad y	Reconoce algunas emociones y pocas estrategias de autorregulación con el soporte del docente para establecer relaciones de asertividad y
Manifiesta sus emociones, sentimientos, logros e ideas distinguiendo las causas, el contexto y las personas, comprendiendo y asumiendo las consecuencias de sus palabras y acciones.	Nivel 7	Explica de forma detallada acciones para la mejora de su autoestima y autorregulación de sus emociones, con el propósito de lograr su bienestar emocional y el de sus pares a través de los diferentes canales de la plataforma	Describe acciones para la mejora de su autoestima y autorregulación de sus emociones, a fin de lograr su bienestar emocional y el de sus pares a través de los diferentes canales de la plataforma	Reconoce acciones para la mejora de su autoestima y autorregulación de sus emociones, que escasamente logran su bienestar emocional y el de sus pares a través de los diferentes canales de la plataforma	Señala acciones para la mejora de su autoestima y autorregulación de sus emociones con el apoyo del docente, sin lograr su bienestar emocional y el de sus pares a través de un canal de la plataforma



Fuente y elaboración: propia.

Tabla 4. Logro de la capacidad de autorregulación emocional (competencia «Construye su identidad») en los últimos dos bimestres

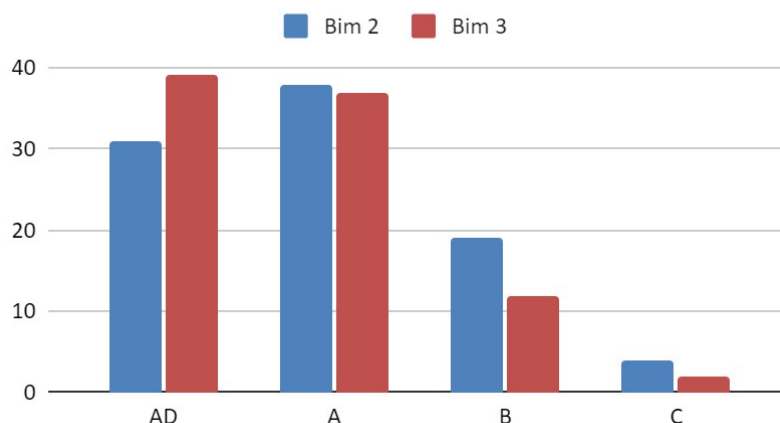
ReporteComparativoPorOrganizador **.XLSX** ☆ 📄 ☁

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Ayuda Última modificación ayer a la(s) 14:51

100% ▼ € % .0 .00 123 ▼ Predetermi... ▼ 12 ▼ B I S A 🔍 📊 📈 📉 📊 📈 📉

A1:B3 | fx | Resumen

	A	B	C	D	E	F	G	H
11	% Estudiantes s	C	6.45	0,00%	0	3,23%	6.45	3,57%
12	TOTAL	31						
13			Bim 2	Bim 3	Diferencia	Porcentaje	Total	
14		AD	31	39	8	11,43%	70	
15		A	38	37	-1	-1,33%	75	
16		B	19	12	-7	-22,58%	31	
17		C	4	2	-2	-33,33%	6	
18				Mejora		Por mejorar		



Nota. Equivalencias: AD = destacado; A = logrado; B = proceso; C = inicio.

4. Conclusiones

El proyecto Motivibes se consolidó como un enfoque efectivo para la regulación emocional en estudiantes de secundaria, aportando tanto a la mejora de las competencias como al fortalecimiento de las habilidades sociales. La implementación de esta plataforma digital permitió que los estudiantes alcanzaran avances significativos en el reconocimiento y la regulación de sus emociones, lo que repercutió positivamente en su desempeño escolar. Estos resultados se sustentaron en la aplicación de encuestas, el test de BarOn y los informes académicos.

El uso de la tecnología como recurso de apoyo en la gestión emocional constituyó un factor clave en el éxito de la intervención. La plataforma facilitó que los estudiantes interactuaran de manera autónoma con contenidos socioemocionales, favoreciendo su autogestión en un entorno accesible y flexible. Esta característica reforzó la relación entre regulación emocional y desarrollo de competencias, demostrando la importancia de integrar herra-

mientas digitales en el proceso educativo.

A pesar de los resultados positivos, se identificaron limitaciones que deben considerarse en futuras investigaciones. Entre ellas se encuentran el tiempo restringido para observar efectos a largo plazo y las barreras tecnológicas que enfrentaron algunos estudiantes, las cuales pudieron afectar tanto la participación como el impacto global de la intervención. No obstante, los resultados iniciales confirmaron la viabilidad y la efectividad de este tipo de proyectos, que pueden ampliarse y perfeccionarse en el futuro.

Con base en los hallazgos, se sostiene que la regulación emocional debe ocupar un lugar central en los procesos educativos, especialmente en la educación secundaria, etapa en la que los estudiantes atraviesan cambios emocionales significativos. En la medida en que la tecnología educativa continúe evolucionando, propuestas como Motivibes podrán desempeñar un papel decisivo en la transformación de la educación emocional, contribuyendo

a una gestión más efectiva de las emociones y, en consecuencia, a un mejor avance en las competencias y a relaciones interpersonales más saludables.

Asimismo, el aprendizaje socioemocional debe considerarse una prioridad en las políticas educativas, con un enfoque integral que abarque tanto el conocimiento académico como el bienestar emocional. Este abordaje contribuiría a prevenir problemas de salud mental en la adolescencia y en la adultez, promoviendo una mejor calidad de vida en los jóvenes.

Aunque este estudio presentó resultados alentadores, aún quedan interrogantes que abren nuevas líneas de investigación. Una de ellas se relaciona con el impacto de la autorregulación emocional no solo en el desarrollo de las competencias, sino también en otras dimensiones del desarrollo personal, como la resiliencia, la autoestima y la resolución de conflictos. Sería pertinente ampliar la investigación hacia muestras más diversas en términos socioeconómicos y culturales, con el fin de evaluar la generalización de los resultados y la efectividad del modelo en contextos heterogéneos. También resulta necesario explorar herramientas tecnológicas complementarias, tales como aplicaciones móviles o integraciones con sistemas de gestión del aprendizaje más robustos.

En conclusión, este proyecto resalta la importancia de promover una investigación continua y colaborativa en el campo de la educación emocional, en la que participen investigadores, educadores y profesionales de la psicología. Solo a través de un esfuerzo conjunto será posible perfeccionar y ampliar estrategias que ayuden a los estudiantes a gestionar sus emociones de manera eficaz, favoreciendo así su bienestar integral y su desempeño académico.

Agradecimientos

Agradezco en primer lugar a Dios, fuente de fortaleza y guía en mi vida. Extiendo mi gratitud a mis padres, a mi esposa y a mis hijos, por su apoyo incondicional y constante inspiración. También reconozco con especial aprecio a las personas que confiaron en mí e hicieron posible este y otros proyectos: Judith Rumiche, Cecilia Murillo, Frank Villegas, Sthefani Garay y Claudia Franco.

Financiamiento

El autor declara que no recibió financiamiento.

Conflicto de intereses

El autor declara que no existe conflicto de intereses pa-

ra la publicación del presente artículo científico.

Nota del editor

Las afirmaciones vertidas en este artículo son exclusiva responsabilidad del autor y no necesariamente reflejan las perspectivas de sus respectivas entidades afiliadas, ni las del editor ni los evaluadores. Cualquier producto, servicio, modelo, metodología, método, u otros aspectos mencionados en este trabajo, así como las opiniones expresadas por su autor, se presentan en el ámbito de la responsabilidad de este último.

5. Referencias bibliográficas

- Arritxabal, A. (2011). *La regulación emocional en contextos educativos: estrategias y aplicaciones*. Editorial Académica.
- Bello, L. (2021). Las emociones como puente entre el pensamiento y la acción: impacto en el rendimiento académico y la relación interpersonal. *Revista de Educación y Psicología*, 12(3), 45–58.
- Brackett, M., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147–1158. <https://doi.org/10.1177/0146167203254596>
- Currículo Nacional de Educación Básica (2016). Ministerio de Educación del Perú. <https://www.gob.pe/minedu>
- Del Valle, J. (2022). El impacto de las emociones en el aprendizaje: el papel de las emociones positivas y negativas. *Revista de Investigación Educativa*, 10(2), 67–79.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Mendoza, R. (2022). Regulación emocional en adolescentes peruanos: desafíos y oportunidades educativas. *Revista Peruana de Educación*, 8(1), 34–49.
- Prieto, J. (s.f.). Definición de la emoción, identificación y estrategias para regularlas. *Revista Digital de Psicología*.
- Pulido, J., & Herrera, M. (2017). Relación entre miedo, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de la ciudad de Ceuta. *Revista de Psicología Educativa*, 31(2), 85–98. <https://doi.org/10.1016/j.psedu.2017.05.001>
- Salazar, E. (2017). Relación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en el área de matemática. *Revista de Investigación Educativa*, 9(1), 23–35.
- Vázquez, C. (2021). La vivencia estudiantil y el equilibrio emocional: implicaciones para el aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Educación*, 75(2), 55–70.

