

ARTÍCULO ORIGINAL

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, TACNA, 2024

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS INFLUENCE ON STUDY HABITS IN HIGH SCHOOL STUDENTS OF A PRIVATE EDUCATIONAL INSTITUTION, TACNA, 2024

 **Luis Alberto Mamani Huanacuni**¹

Universidad Católica San Pablo

<https://orcid.org/0009-0002-6108-3252>

Recibido: 23/11/2024

Aceptado: 12/12/2024

Publicado On-line: 28/12/2024

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo principal determinar la influencia de la inteligencia emocional en los hábitos de estudio en los discentes del nivel secundario de una Institución Educativa Privada de Tacna, 2024. Para ello, la metodología se estableció en un tipo de investigación básica de nivel correlacional con un diseño no experimental. La población estuvo conformada por 95 estudiantes pertenecientes al nivel secundario, de los cuales de acuerdo con la muestra censal se decidió tomar a la totalidad de población como muestra de estudio. La técnica para la recolección de datos se realizó mediante una encuesta con dos cuestionarios validados por juicio de expertos. Los resultados demostraron que existe relación de acuerdo con el estadístico r de Pearson 0.893 entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio con una significancia de (Sig. =0,000<0.05). En suma, se concluye que existe una relación fuerte y positiva entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en los discentes del nivel secundario de una Institución Educativa Privada de Tacna, 2024.

¹ Egresado de la Maestría en Docencia Universitaria y Gestión Educativa por la Universidad Privada de Tacna y Licenciado en Educación Primaria por la Escuela de Educación Superior Pedagógica José Jiménez Borja, candidato a la Segunda Especialidad Profesional en Didáctica de la Matemática por la Universidad Católica San Pablo y estudiante en la Facultad de Derecho de la Universidad Tecnológica del Perú. Docente aula y asesor de estudiantes del Club de Matemática del nivel primario de la prestigiosa Institución Educativa Privada Daniel Comboni.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, educación, hábitos de estudio, motivación, autoconciencia, empatía.

ABSTRACT

This research aims to determine the influence of emotional intelligence on study habits among secondary-level students at a Private Educational Institution in Tacna, 2024. The methodology was based on a basic type of correlational research with a non-experimental design. The population consisted of 95 secondary-level students, and following a census sampling approach, the entire population was taken as the study sample. Data collection was carried out through a survey using two questionnaires validated by expert judgment. The results showed a relationship according to Pearson's r statistic of 0.893 between emotional intelligence and study habits, with a significance of (Sig. = 0.000 < 0.05). In conclusion, there is a strong and positive relationship between emotional intelligence and study habits among secondary-level students at a Private Educational Institution in Tacna, 2024.

Keywords: Emotional intelligence, education, study habits, motivation, self-awareness, empathy.

INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo actual, marcado por el avance de la tecnología y el acceso a una vasta cantidad de información, la formación integral de los estudiantes requiere más que la simple adquisición de conocimientos. En este escenario, los hábitos de estudio y la inteligencia emocional se destacan como elementos que influyen directamente en el éxito académico y el desarrollo personal de los estudiantes. Según García (1998), los hábitos de estudio son rutinas y métodos que facilitan el aprendizaje y tienen un impacto significativo en el rendimiento académico. Sin embargo, estos hábitos no operan de manera aislada. La inteligencia emocional, definida por Mayer y Salovey (1990) como la habilidad para identificar, comprender y manejar tanto las propias emociones como las ajenas, emerge como un factor que potencia o limita la efectividad de estos hábitos.

En ese sentido, estudios internacionales revelan que la pandemia de COVID-19 afectó gravemente la salud mental, la vida emocional y los hábitos de estudio de los estudiantes. Asun et al. (2021) evidencian que la incertidumbre y los cambios en la modalidad educativa a distancia generaron inestabilidad emocional y desorganización en los hábitos de estudio. En el Perú, el Ministerio de Educación, MINEDU (2022) implementó lineamientos para el apoyo socioemocional, pero su alcance es limitado debido al insuficiente número de profesionales en psicología: un psicólogo por cada 3,620 discentes, según Purizaca (2023). Esto refleja una atención insuficiente que no logra mitigar adecuadamente los efectos negativos en la población estudiantil.

En la región de Tacna, esta problemática se manifiesta con cifras preocupantes. Gutiérrez (2023) señala que el 41% de los discentes tienen hábitos de estudio deficientes, como la falta de organización y el incumplimiento de actividades académicas. Además, la observación directa del investigador, en su rol de docente, ha identificado dificultades recurrentes entre los estudiantes, como el manejo emocional deficiente, la falta de empatía, la desorganización diaria y el incumplimiento académico. Estas carencias pueden comprometer tanto el desarrollo personal como la preparación para la educación superior, un desafío crucial en una región con limitadas opciones universitarias.

Con todo lo señalado anteriormente, este estudio se propone diagnosticar la relación entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en discentes del nivel secundario de una Institución

Educativa Privada en Tacna. Utilizando un diseño correlacional no experimental y cuestionarios validados por expertos, busca identificar el índice de correlación entre las variables, y establecer la relación entre la autoconciencia y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria, además de analizar la relación entre el autocontrol y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria, de tal manera que, evidencia la influencia de la motivación en la formación de hábitos de estudio en el contexto escolar. Este estudio proporciona información útil para la comunidad investigadora, además se espera que los resultados permitan diseñar estrategias de intervención efectivas que fortalezcan tanto los hábitos de estudio como la inteligencia emocional, para promover el desempeño académico y personal óptimo entre los estudiantes.

Por otro lado, esta investigación se justifica debido a su análisis de cómo la inteligencia emocional influye en los hábitos de estudio y por consecuencia en el desempeño académico de estudiantes de nivel secundario. Al comprender esta relación, se pueden diseñar estrategias que promuevan la inteligencia emocional y hábitos de estudio efectivos. De la misma manera, el estudio busca actualizar las bases teóricas, determinar índices de correlación y proporcionar herramientas útiles para investigaciones futuras. Además, pretende sensibilizar a las autoridades educativas y la sociedad sobre la importancia de fortalecer las emociones y los hábitos de estudio en los discentes del nivel secundario. Estos esfuerzos ayudarán a que los discentes interactúen adecuadamente con sus emociones, adopten rutinas acordes a sus estilos de aprendizaje y alcancen resultados destacados en sus áreas curriculares, contribuyendo así a su formación integral y éxito académico.

Este estudio tiene como objetivo diagnosticar la influencia de la inteligencia emocional en los hábitos de estudio en discentes del nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Tacna. Utilizando un diseño correlacional no experimental y cuestionarios validados por expertos, busca no solo identificar el índice de correlación entre las variables, sino también establecer la relación entre la autoconciencia y los hábitos de estudio en discentes de secundaria, analizar la relación entre el autocontrol y los hábitos de estudio en estudiantes de secundaria, examinar la influencia de la motivación en la formación de hábitos de estudio en el contexto escolar. Proporcionando información útil para la comunidad investigadora. Se espera que los resultados permitan diseñar estrategias de intervención efectivas que fortalezcan tanto los hábitos de estudio como la inteligencia emocional, promoviendo un desempeño académico y personal óptimo entre los estudiantes.

MATERIALES Y MÉTODOS

A continuación, se presentan detalles sobre el tipo de estudio, nivel, muestra, validación de los instrumentos de recolección de datos, y la relevancia del análisis estadístico con el r de Pearson. Este enfoque permite medir la relación entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en los discentes de secundaria, sin intervención directa sobre las variables. La validación de los instrumentos y la aplicación del estadístico aseguran la precisión de los resultados, permitiendo cumplir con los objetivos de la investigación de manera rigurosa.

El presente estudio es de tipo correlacional y no experimental, con el objetivo de determinar la relación entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en discentes de nivel secundario. De acuerdo con Valderrama (2015) la investigación correlacional busca medir el grado de asociación entre dos o más variables, sin manipular ninguna de ellas. En este caso, las variables se analizan tal como se presentan en su contexto natural, lo que se alinea con un diseño no experimental, donde según Carrasco (2005) no hay intervención directa sobre las variables de estudio. Se eligió a 91 los discentes de secundaria de una Institución Educativa Privada de Tacna como muestra de estudio debido a que constituyen una población representativa de adolescentes en proceso de formación académica y emocional. Esta elección también fue influenciada por la accesibilidad y disponibilidad de los discentes para participar en el estudio, así se estableció en los criterios de inclusión y exclusión, lo

que permitió una recolección de datos más efectiva en un contexto educativo real. Para medir las variables de interés, se utilizaron cuestionarios validados que permitieron evaluar tanto la inteligencia emocional como los hábitos de estudio. Para ello, el cuestionario sobre inteligencia emocional fue validado por un panel de expertos en psicología educativa y fue diseñado para evaluar las principales dimensiones de la inteligencia emocional, como el autocontrol, la autoconciencia, y la motivación. Asimismo, el cuestionario de hábitos de estudio también fue validado mediante expertos en pedagogía, con el fin de garantizar que las preguntas fueran pertinentes y representativas de los comportamientos y actitudes relacionadas con el estudio en los adolescentes. El análisis estadístico realizado fue una correlación de Pearson, la cual permitió establecer la relación entre ambas variables. Este análisis, según Hernández et al. (2014) es adecuado para medir la fuerza y dirección de la relación lineal entre dos variables cuantitativas. La correlación de Pearson proporcionó un valor que indica si existe una asociación positiva y muy fuerte entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio, lo que permitió sustentar las conclusiones del estudio.

En síntesis, la aplicación de los métodos mencionados, fueron pertinentes para la obtención de resultados fácticos y significativos en el contexto del análisis de la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en los discentes del nivel secundario de una institución educativa Privada.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es un componente esencial en el desarrollo académico y personal, especialmente en discentes de secundaria, donde influye en la formación de hábitos de estudio efectivos. Esta teoría introducida por Mayer y Salovey (1990) y ampliada por Goleman (1995), sostiene que esta habilidad integra dimensiones como la autoconciencia, el autocontrol, la motivación, la empatía y las relaciones interpersonales, que facilitan la adaptación y el aprendizaje. A continuación, se desarrolla la definición de la inteligencia emocional, su importancia y la conceptualización de sus dimensiones.

Desde el punto de vista de Mayer y Salovey (1990), la inteligencia emocional se define como la capacidad para reconocer, comprender y manejar tanto las emociones propias como las de los demás, permitiendo discernir entre ellas y utilizarlas para guiar acciones y pensamientos. Posteriormente, Goleman (1995) amplía este concepto al señalar que la inteligencia emocional implica la capacidad de observar los sentimientos propios y ajenos, motivarnos y gestionar adecuadamente nuestras emociones en las relaciones interpersonales. Esto sugiere que las personas pueden controlar sus propias emociones y las reacciones generadas en respuesta a las acciones de otros. De acuerdo con Mayer y Salovey (1990), la inteligencia emocional es crucial, ya que permite percibir, evaluar y expresar emociones adecuadas, además de generar y comprender sentimientos, lo cual fomenta tanto el desarrollo emocional como el intelectual. Goleman (1998) refuerza esta idea al destacar que la inteligencia emocional es esencial para el éxito personal y profesional. Por su parte, Bar-On (2010) subraya su importancia debido a su impacto en el bienestar psicológico y la adaptabilidad en contextos sociales y laborales. Dentro de las dimensiones que integran la inteligencia emocional, se resalta la autoconciencia, definida por Goleman (1998) como la habilidad para reconocer y comprender las propias emociones y su impacto en los pensamientos y comportamientos. Esto implica estar consciente del presente y del efecto de las emociones en uno mismo y en los demás.

Otra dimensión fundamental es el autocontrol, descrito por Mayer y Salovey (1990) como la capacidad de gestionar las emociones, pensamientos y comportamientos derivados de factores externos. Este proceso incluye analizar las emociones antes de reaccionar, lo que permite controlar impulsos y manejar el estrés de manera efectiva.

Asimismo, la motivación es considerada por Salovey y Mayer (1990) como la capacidad de dirigir los comportamientos hacia metas específicas, utilizando las emociones como fuente de energía

y orientación. Goleman (1998) complementa esta perspectiva al señalar que la motivación implica autodirigir el impulso personal hacia el logro de objetivos, guiado por la pasión y el entusiasmo para superar obstáculos. En cuanto a la empatía, Goleman (1998) la identifica como una habilidad esencial para comprender y compartir los sentimientos y perspectivas de los demás, siendo clave para relaciones interpersonales saludables, comunicación efectiva y liderazgo. De manera similar, Salovey y Mayer (1990) destacan que la empatía permite interpretar con precisión las emociones ajenas y responder de forma adecuada, fortaleciendo las relaciones y promoviendo la colaboración. Por último, Bar-On (2010) introduce la dimensión de las relaciones interpersonales, definiéndolas como la habilidad para establecer y mantener vínculos satisfactorios con los demás. Este autor resalta la importancia de habilidades sociales como la empatía, el asertividad y la resolución de conflictos para el desarrollo de relaciones efectivas.

En ese sentido, la inteligencia emocional es una dimensión importante para consolidar hábitos de estudio efectivos en discentes de secundaria. Las dimensiones como el autocontrol, la motivación y la empatía proporcionan herramientas para gestionar emociones, superar desafíos académicos y alcanzar metas. Estudios de Mayer y Salovey, Goleman y Bar-On subrayan su relevancia para el éxito académico, y el bienestar integral de los discentes. Así, su promoción en el ámbito educativo es importante al momento de buscar potenciar el desarrollo personal y académico.

HÁBITOS DE ESTUDIO

Por otro lado, respecto a los hábitos de estudio, estos son un factor relevante en el desempeño académico de los discentes del nivel secundario, ya que contribuyen significativamente a la mejora del rendimiento y la retención de aprendizajes. Por ello en este apartado se analizan los conceptos de los hábitos de estudio, su importancia y la conceptualización de sus dimensiones.

Para definir los hábitos de estudio, se han considerado diversas perspectivas. Según Sánchez (2003) los hábitos de estudio se refieren a técnicas y procedimientos empleados para retener y almacenar información. De manera complementaria, García (1998) los describe como conductas repetitivas que los estudiantes realizan durante el proceso de adquisición de conocimientos. Por su parte, Coll (1999) los define como formas de actuar y razonar que permiten al estudiante desenvolverse eficazmente en entornos de aprendizaje. Además, Naranjo (1995) añade que son directrices de conducta establecidas que posibilitan un aprendizaje eficaz.

En ese sentido, la importancia de los hábitos de estudio radica en su contribución al éxito académico y profesional, pues fomentan la eficiencia, la disciplina y un aprendizaje permanente. Asimismo, Sánchez (2003) enfatiza que estos hábitos mejoran el rendimiento y facilitan el aprendizaje continuo. Así, García (1998) resalta que las conductas repetitivas permiten un proceso de aprendizaje más eficiente, mientras que Coll (1999) destaca que ayudan a los estudiantes a afrontar los desafíos del aprendizaje contemporáneo. De igual forma, Naranjo (1995) subraya su naturaleza automática, que facilita la eficacia del proceso de aprendizaje y el logro de objetivos académicos.

Por otro lado, un elemento relevante en las dimensiones de los hábitos de estudio es el lugar de estudio, entendido como el ambiente físico donde los estudiantes realizan sus actividades académicas. Sánchez (2003) sostiene que debe ser un espacio tranquilo, iluminado y libre de distracciones para favorecer la concentración. Además, García (1998) añade que debe estar organizado, ser cómodo y contar con los materiales necesarios, incentivando la motivación. En esa línea, Coll (1999) propone que el lugar de estudio sea diseñado según las necesidades del estudiante para maximizar la eficacia del aprendizaje, mientras que Naranjo (1995) resalta la importancia de un espacio que promueva la concentración y el enfoque.

Por su parte, la planificación también desempeña un papel esencial en los hábitos de estudio, ya que implica establecer objetivos, organizar actividades y definir estrategias para alcanzar metas

académicas. Sánchez (2003) menciona la necesidad de horarios regulares y objetivos a corto y largo plazo para guiar el aprendizaje. De manera similar, García (1998) recomienda organizar planes de estudio con manejo eficiente del tiempo. En complemento, Coll (1999) sugiere identificar fortalezas y debilidades para elaborar estrategias de mejora. Finalmente, Naranjo (1995) define la planificación como un proceso integral que promueve la autorregulación y el éxito académico.

Asimismo, la atención en clase, otra dimensión relevante, se refiere a la capacidad de los estudiantes para mantener la concentración durante las sesiones de aprendizaje. Sánchez (2003) destaca la importancia de técnicas como tomar notas y realizar preguntas para sostener el compromiso. De igual manera, García (1998) enfatiza la escucha activa y la participación para evitar distracciones. Por su parte, Coll (1999) subraya la conexión entre el material de estudio y los saberes previos, mientras que Naranjo (1995) resalta la capacidad de discernir información relevante para el aprendizaje.

Finalmente, la actitud general hacia los hábitos de estudio engloba la disposición emocional y mental de los estudiantes hacia el aprendizaje. Sánchez (2003) señala que esta actitud implica motivación intrínseca, interés por aprender y proactividad. Del mismo modo, García (1998) la relaciona con apertura, curiosidad intelectual y valoración del aprendizaje y Coll (1999) enfatiza el compromiso, la responsabilidad y el respeto hacia docentes y compañeros.

Otro elemento relevante en las dimensiones de los hábitos de estudio es el lugar de estudio, entendido como el ambiente físico donde los estudiantes realizan sus actividades académicas. En este contexto, Sánchez (2003) sostiene que debe ser un espacio tranquilo, iluminado y libre de distracciones para favorecer la concentración. De manera complementaria, García (1998) añade que debe estar organizado, ser cómodo y contar con los materiales necesarios, incentivando la motivación. Por su parte, Coll (1999) propone que el lugar de estudio sea diseñado según las necesidades del estudiante para maximizar la eficacia del aprendizaje, mientras que Naranjo (1995) resalta la importancia de un espacio que promueva la concentración y el enfoque.

Asimismo, la planificación también desempeña un papel esencial en los hábitos de estudio, ya que implica establecer objetivos, organizar actividades y definir estrategias para alcanzar metas académicas. En este sentido, Sánchez (2003) menciona la necesidad de horarios regulares y objetivos a corto y largo plazo para guiar el aprendizaje. De igual forma, García (1998) recomienda organizar planes de estudio con manejo eficiente del tiempo. Además, Coll (1999) sugiere identificar fortalezas y debilidades para elaborar estrategias de mejora. Finalmente, Naranjo (1995) define la planificación como un proceso integral que promueve la autorregulación y el éxito académico.

Por otro lado, la atención en clase, otra dimensión relevante, se refiere a la capacidad de los estudiantes para mantener la concentración durante las sesiones de aprendizaje. Sánchez (2003) destaca la importancia de técnicas como tomar notas y realizar preguntas para sostener el compromiso. De manera complementaria, García (1998) enfatiza la escucha activa y la participación para evitar distracciones. Asimismo, Coll (1999) subraya la conexión entre el material de estudio y los saberes previos, mientras que Naranjo (1995) resalta la capacidad de discernir información relevante para el aprendizaje.

Por último, la actitud general hacia los hábitos de estudio engloba la disposición emocional y mental de los estudiantes hacia el aprendizaje. Sánchez (2003) señala que esta actitud implica motivación intrínseca, interés por aprender y proactividad. En esa línea, García (1998) la relaciona con apertura, curiosidad intelectual y valoración del aprendizaje. Finalmente, Coll (1999) enfatiza el compromiso, la responsabilidad y el respeto hacia docentes y compañeros.

En síntesis, los hábitos de estudio abarcan aspectos fundamentales como el lugar de estudio, la planificación, la atención en clase y la actitud general de los discentes. Cada uno de estos elementos, según los autores citados, contribuye de manera integral al éxito académico, promoviendo la

eficiencia, la retención de aprendizajes y el desarrollo de habilidades para el aprendizaje autónomo y permanente en los discentes del nivel secundario.

RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO

La inteligencia emocional influye significativamente en la formación de hábitos de estudio efectivos en discentes del nivel secundario, ya que sus dimensiones clave, como la autoconciencia, el autocontrol, la motivación, la empatía y las relaciones interpersonales, facilitan el desarrollo académico y personal.

La autoconciencia, definida por Goleman (1998) como la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, permite a los estudiantes identificar cómo sus estados emocionales afectan su actitud hacia el aprendizaje. Esta habilidad les ayuda a adoptar una actitud positiva hacia los estudios, mejorando su disposición a aprender. A su vez, el autocontrol según Mayer y Salovey (1990) es esencial para gestionar impulsos y manejar el estrés, permitiendo a los estudiantes establecer rutinas de estudio y evitar distracciones, lo cual contribuye a una planificación más eficiente.

De la misma manera, la motivación, clave para dirigir los comportamientos hacia metas específicas, permite a los discentes establecer objetivos académicos claros y mantener el enfoque. Desde la perspectiva de Goleman (1998) al estar motivados, los discentes son más propensos a diseñar planes de estudio estructurados y a superar obstáculos con entusiasmo. Además, la empatía fomenta la comunicación efectiva y la colaboración en el aula por lo que esta habilidad ayuda a los discentes a comprender las emociones de otros, mejorando su atención en clase y su capacidad para trabajar en equipo, lo que refuerza su aprendizaje. Por último, según Bar-On (2010) las relaciones interpersonales saludables son fundamentales para crear un entorno de estudio positivo. Los discentes que poseen habilidades emocionales son más capaces de formar vínculos de apoyo con compañeros y docentes, lo que contribuye a mantener un ambiente de aprendizaje motivador y enriquecedor.

Por ello, la inteligencia emocional facilita la creación de hábitos de estudio efectivos, ya que las habilidades para gestionar las emociones, establecer metas y colaborar con otros son esenciales para el éxito académico.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis de los datos recopilados, destacando los hallazgos más relevantes para el estudio de la inteligencia emocional y los hábitos de estudio. Es importante señalar que los principales estudios sobre inteligencia emocional dividen esta variable en cinco dimensiones: autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y relaciones interpersonales, mientras que la otra variable clave es la de los hábitos de estudio. Esta investigación se centró en analizar la correlación entre las tres primeras dimensiones de la inteligencia emocional y los hábitos de estudio. Por lo tanto, los resultados se organizan en el siguiente orden: primero, se examina la relación entre la autoconciencia y los hábitos de estudio; luego, la relación entre el autocontrol y los hábitos de estudio; en tercer lugar, la relación entre la motivación y los hábitos de estudio; y, finalmente, la correlación general entre la inteligencia emocional en su conjunto y los hábitos de estudio.

La autoconciencia, o la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, se considera un componente fundamental de la inteligencia emocional. Según el modelo de Goleman (1998) el autoconocimiento emocional es el primer paso para manejar adecuadamente las respuestas emocionales ante los desafíos diarios. En el contexto académico, la autoconciencia permite a los discentes identificar sus emociones y cómo éstas influyen en su comportamiento, especialmente en momentos de tensión o incertidumbre relacionados con el estudio.

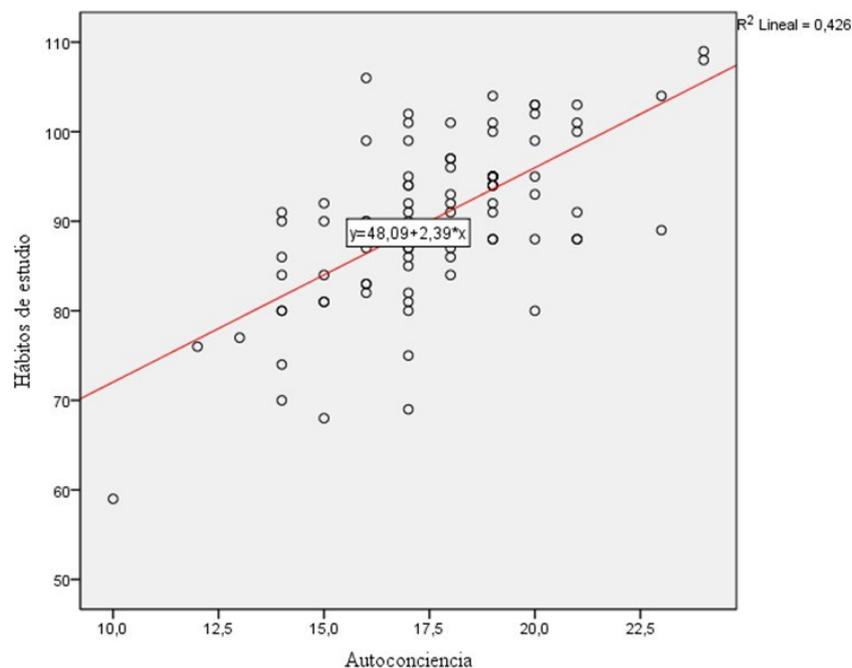
Por ello, analizar esta dimensión resulta clave para comprender su impacto en los hábitos de estudio. El análisis estadístico en esta dimensión muestra una tendencia hacia puntajes elevados en ciertos aspectos de la autoconciencia. El ítem "reconozco que mis emociones influyen en mis decisiones" alcanza un promedio de 3.2, lo que indica que muchos estudiantes son conscientes del efecto que sus emociones tienen en sus decisiones académicas. Esta autopercepción les permite ajustar su comportamiento ante situaciones difíciles, mejorando su capacidad para tomar decisiones más reflexivas en lugar de actuar impulsivamente. Sin embargo, otros ítems como "tengo estrategias para evitar que mis emociones me afecten" y "identifico mi reacción en conflictos" registran promedios más bajos, de 2.7. Esto evidencia que, aunque los discentes reconocen sus emociones, no siempre cuentan con estrategias eficaces para manejarlas. En otras palabras, pueden identificar cómo se sienten, pero carecen de herramientas para evitar que las emociones afecten sus tareas de manera negativa, especialmente en situaciones de conflicto o presión académica.

Para determinar la relación entre la autoconciencia y los hábitos de estudio, se calculó la correlación r de Pearson, que arroja un valor de 0.653, indicando una correlación positiva y significativa. El valor de significancia (Sig. = 0.000) respalda estadísticamente esta relación, lo que significa que el autoconocimiento emocional tiene una influencia clara en el desarrollo de hábitos de estudio efectivos. Según los datos, los discentes que poseen un alto grado de autoconciencia tienden a tener mejores hábitos de estudio. Este hallazgo es coherente con estudios previos que señalan que la autoconciencia ayuda a los estudiantes a gestionar mejor el estrés y a priorizar sus actividades académicas de forma organizada. En conclusión, los resultados indican que la autoconciencia juega un papel relevante en la formación de hábitos de estudio efectivos.

Aunque los discentes muestran una tendencia positiva hacia la autoconciencia, el desarrollo de estrategias de gestión emocional representa un área de mejora. La correlación positiva sugiere que aquellos que son más conscientes de sus emociones y de su impacto en el estudio tienden a adoptar hábitos académicos más estructurados y eficientes. Este hallazgo subraya la importancia de integrar prácticas de autoconocimiento y estrategias de regulación emocional en el entorno educativo para apoyar un aprendizaje integral.

Figura 1

Correlación entre la dimensión autoconciencia y hábitos de estudio



El autocontrol es otra dimensión crítica dentro de la inteligencia emocional, especialmente en el ámbito académico. Representa la capacidad de gestionar las propias emociones e impulsos, permitiendo una respuesta controlada ante situaciones estresantes o distractoras. En el contexto de los estudiantes, el autocontrol contribuye a mantener el enfoque en tareas a largo plazo, como los estudios, al minimizar la influencia de distracciones o comportamientos impulsivos. Los resultados de la dimensión de autocontrol muestran una variabilidad en los puntajes de los distintos ítems. El ítem "controlo mi comportamiento en el colegio o en otras situaciones sociales" tiene el promedio más alto, con 3.2.

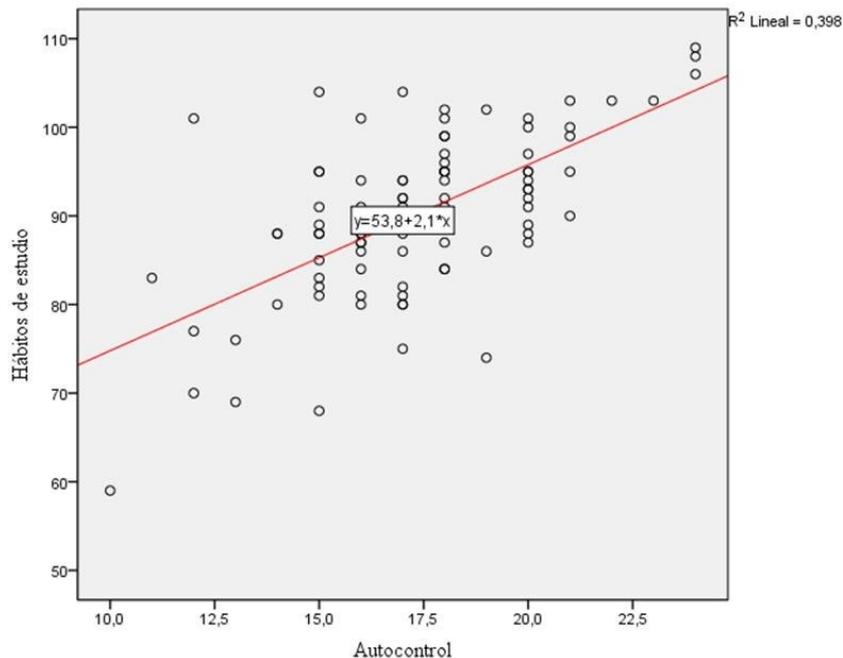
Esto sugiere que los estudiantes son capaces de comportarse de manera adecuada en ambientes académicos y sociales, mostrando un buen manejo de sus respuestas emocionales. En cambio, otros ítems como "planifico y organizo mis actividades evitando distracciones" y "uso técnicas para mantener la calma en momentos estresantes" presentan promedios más bajos, de 2.7 y 2.8, respectivamente. Esto indica que, aunque los estudiantes puedan controlar su comportamiento en situaciones generales, encuentran dificultades al momento de planificar y manejar el estrés durante actividades académicas.

La falta de técnicas efectivas para calmarse en momentos de tensión académica puede afectar negativamente su rendimiento y su capacidad para cumplir objetivos. La correlación r de Pearson entre el autocontrol y los hábitos de estudio es de 0.631, indicando una correlación positiva y estadísticamente significativa ($\text{Sig.} = 0.000$). Esto sugiere que, en promedio, aquellos estudiantes con mayor capacidad de autocontrol también desarrollan mejores hábitos de estudio.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones que demuestran que el autocontrol es un predictor de éxito académico, ya que permite a los discentes organizarse y gestionar su tiempo de manera más eficaz, minimizando las distracciones que interfieren en sus estudios. En síntesis, el autocontrol se revela como una capacidad fundamental para la gestión académica. Aunque los discentes muestran niveles altos y regulares en autocontrol, se observa que algunos aún necesitan desarrollar mejores estrategias de planificación y de manejo del estrés. La correlación positiva indica que aquellos con mejor control de sus emociones son más eficaces en la planificación de sus tareas académicas, lo cual subraya la necesidad de fortalecer estas competencias en el entorno educativo.

Figura 2

Correlación entre la dimensión autocontrol y hábitos de estudio



La motivación es uno de los factores internos más influyentes en el rendimiento académico, ya que impulsa a los discentes a trabajar hacia sus objetivos a pesar de los obstáculos. En el contexto de la inteligencia emocional, la motivación está relacionada con el deseo de logro y la perseverancia, factores que son fundamentales para mantener hábitos de estudio consistentes y efectivos. Los datos obtenidos en la dimensión de motivación muestran promedios altos y regulares en la mayoría de los ítems. El ítem "Tengo inspiración que me motiva al logro de mis metas" alcanza el promedio más alto, con 3.2, reflejando que muchos estudiantes cuentan con una fuerte motivación intrínseca. Otros ítems, como "Tengo confianza en mis habilidades y capacidades para lograr mis metas" y "Soy capaz de organizar un plan para lograr lo que me propongo", también muestran promedios elevados de 3.1.

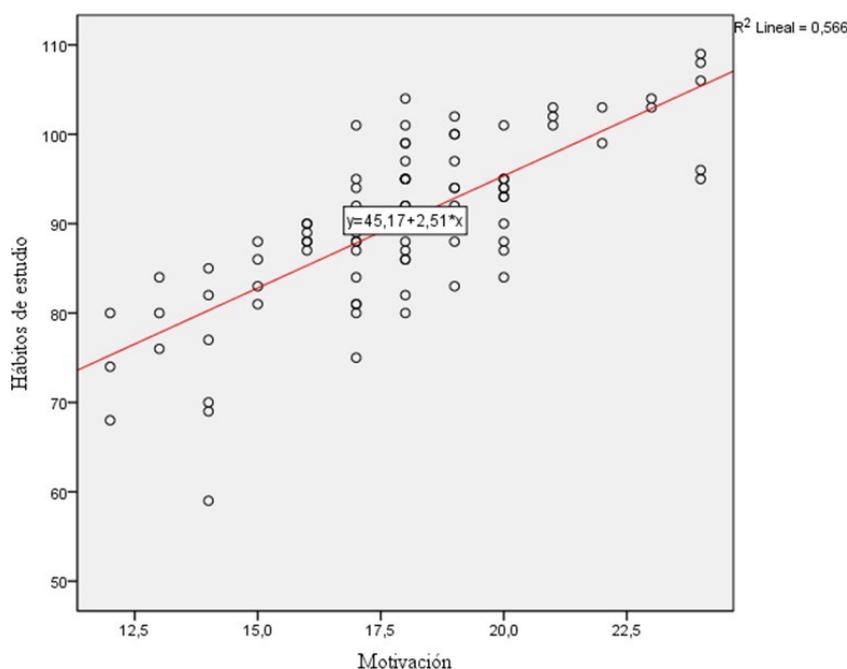
Sin embargo, el ítem "Puedo recuperar rápidamente si se me presentan contratiempos u obstáculos" registra el promedio más bajo, con 2.8, lo cual sugiere que algunos discentes presentan dificultades para manejar la frustración ante los obstáculos, lo cual podría afectar su persistencia y constancia en los estudios. La correlación r de Pearson entre motivación y hábitos de estudio es de 0.753, lo que indica una relación positiva fuerte y significativa (Sig. = 0.000).

Esto sugiere que los discentes con mayor motivación también tienen una mayor probabilidad de desarrollar y mantener hábitos de estudio efectivos. Este hallazgo coincide con estudios previos que destacan la importancia de la motivación en el éxito académico, ya que los discentes motivados son más constantes en sus esfuerzos y demuestran una mayor disposición para organizar y cumplir con sus actividades académicas de forma disciplinada.

En conclusión, la motivación emerge como el factor más relevante dentro de las dimensiones de la inteligencia emocional, con una alta correlación con los hábitos de estudio. Los resultados sugieren que los discentes motivados tienden a tener una mejor disposición para organizar y perseverar en sus estudios, incluso cuando se enfrentan a desafíos. Este hallazgo resalta la importancia de fomentar la motivación en el ámbito educativo, a través de un enfoque que permita a los estudiantes desarrollar metas claras y una mentalidad de logro que impulse su rendimiento académico.

Figura 3

Correlación entre la dimensión motivación y hábitos de estudio



De manera general, la relación entre inteligencia emocional y hábitos de estudio ha sido un tema de creciente interés debido a su potencial para mejorar el rendimiento académico. Diversos estudios han sugerido que una mayor inteligencia emocional podría facilitar el manejo adecuado de las tareas académicas, permitiendo a los estudiantes desarrollar estrategias efectivas de estudio. En este apartado se explora esta relación y presenta evidencia empírica obtenida en discentes del nivel secundario.

En consecuencia, al ordenar los datos en una tabla de contingencia se ha observado la relación entre los niveles de inteligencia emocional y los hábitos de estudio, mostrando que el 90.1% de los discentes presenta niveles regulares o altos en ambas variables. En detalle, el 40.7% de los discentes se sitúa en el nivel alto tanto en inteligencia emocional como en hábitos de estudio, mientras que apenas el 1.1% presenta niveles bajos en ambas. Estos resultados sugieren una correlación positiva entre las dos variables: a mayor inteligencia emocional, mejores hábitos de estudio, lo cual es indicativo de que los discentes con una mayor capacidad para gestionar sus emociones también logran organizar y ejecutar sus actividades académicas con más eficacia. Además, el análisis de correlación de Pearson entre inteligencia

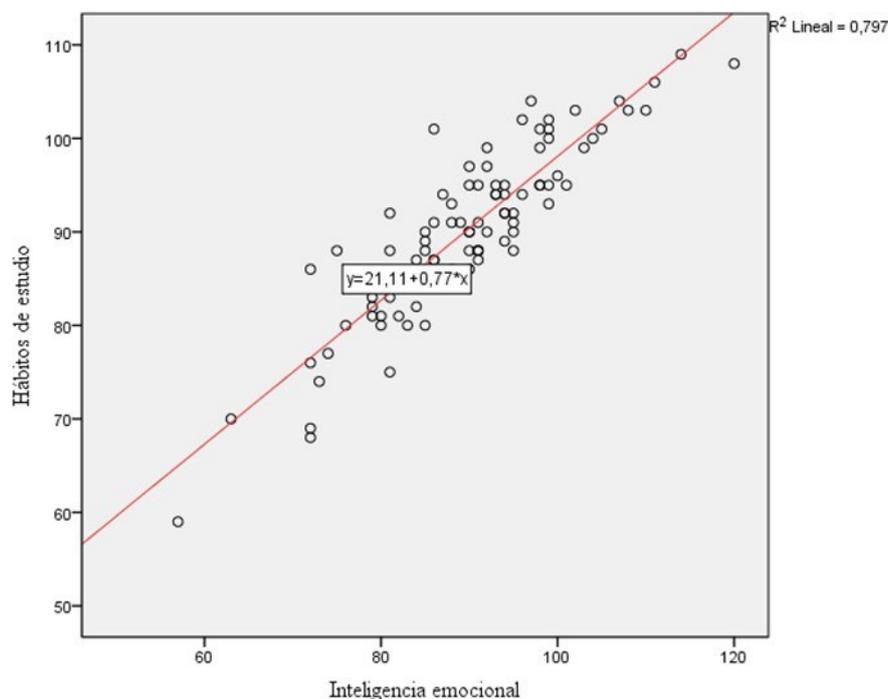
emocional y hábitos de estudio arroja un valor de 0.893, lo que indica una relación positiva y muy fuerte entre ambas variables. El valor de significancia (Sig. = 0.000) confirma que esta correlación es estadísticamente significativa, lo que sugiere que la relación observada no es producto del azar. Este alto coeficiente de correlación refuerza la conclusión de que los discentes

con mayor habilidad en la gestión emocional muestran también una mayor disposición y capacidad para planificar y llevar a cabo sus tareas de estudio de manera ordenada.

En conclusión, los hallazgos de este estudio respaldan la existencia de una relación significativa y positiva entre la inteligencia emocional y los hábitos de estudio en discentes de nivel secundario. Los discentes que presentan mayores niveles de inteligencia emocional tienden a adoptar prácticas de estudio más efectivas, lo que a su vez puede influir positivamente en su desempeño académico. Estos resultados resaltan la importancia de incluir estrategias de desarrollo emocional en el ámbito educativo para fortalecer no solo el aspecto académico, sino también la competencia emocional de los discentes, promoviendo así una educación más integral y efectiva.

Figura 4

Correlación entre la variable inteligencia emocional y los hábitos de estudio



CONCLUSIONES

A modo de conclusión, este estudio buscó determinar la influencia de la inteligencia emocional en los hábitos de estudio de estudiantes de nivel secundario, tomando como referencia tres dimensiones esenciales, la autoconciencia, autocontrol y motivación. En ese contexto, la inteligencia emocional se considera crucial en contextos académicos, ya que permite a los discentes enfrentar de manera efectiva las demandas y desafíos del proceso de aprendizaje. Utilizando el coeficiente de correlación de Pearson, se analizó cómo cada dimensión de la inteligencia emocional

se relaciona con los hábitos de estudio. Los resultados obtenidos proporcionan evidencia significativa de que estos componentes emocionales ejercen una influencia positiva en la manera en que los estudiantes abordan sus actividades académicas.

Respecto a la correlación estadística r de Pearson reveló que la autoconciencia tiene una relación buena y positiva con los hábitos de estudio de los discentes, con un nivel de confianza del 95%. Esto significa que los estudiantes que tienen un mayor grado de autoconciencia, es decir, la capacidad para identificar y comprender sus emociones, tienden a manejar mejor sus hábitos de estudio. Al reconocer sus emociones y cómo estas pueden influir en su desempeño académico, los discentes son capaces de adoptar actitudes más organizadas y estratégicas hacia el estudio. Este hallazgo sugiere que la autoconciencia es una habilidad fundamental que promueve una actitud reflexiva, ayudando a los estudiantes a ser más disciplinados y efectivos en el manejo de sus tareas académicas.

Por otro lado, la aplicación de la correlación r de Pearson también mostró que el autocontrol se relaciona de manera buena y positiva con los hábitos de estudio, con un nivel de confianza del 95%. Esto indica que los discentes que tienen la capacidad de gestionar sus emociones e impulsos, evitando reacciones impulsivas, desarrollan mejores hábitos de estudio. La habilidad para regular las emociones permite que los discentes mantengan la calma en situaciones de presión, evitando distracciones y manteniendo un enfoque constante en sus actividades académicas. Así, el autocontrol se confirma como un factor relevante para fomentar una conducta académica estructurada y constante, ayudando a los discentes a evitar comportamientos que podrían interferir con su rendimiento.

Además, la correlación r de Pearson confirmó que la motivación está asociada de manera buena y positiva con los hábitos de estudio, con un nivel de confianza del 95%. Los resultados sugieren que aquellos discentes que presentan una mayor motivación, es decir, que tienen metas claras y una actitud entusiasta hacia sus actividades académicas, muestran mejores hábitos de estudio. La motivación actúa como un impulsor que mantiene el compromiso y la perseverancia ante los desafíos académicos. Los discentes motivados tienden a organizarse mejor y a establecer rutinas de estudio más sólidas, lo que les permite cumplir sus objetivos académicos de forma eficaz. La motivación, entonces, emerge como un componente esencial de la inteligencia emocional que potencia el rendimiento académico al inspirar una actitud positiva y proactiva.

Finalmente, el estudio demuestra que las dimensiones de la inteligencia emocional; autoconciencia, autocontrol y motivación; tienen una influencia significativa y positiva en los hábitos de estudio de los discentes de nivel secundario. La autoconciencia facilita una mayor reflexión y organización, el autocontrol permite un enfoque constante y evita distracciones, y la motivación aporta el entusiasmo necesario para mantener la constancia. La relación positiva encontrada entre cada una de estas dimensiones y los hábitos de estudio subraya la importancia de fomentar la inteligencia emocional en el ámbito educativo. Implementar programas o actividades que desarrollen estas habilidades emocionales podría contribuir a mejorar el rendimiento académico de los

discentes, promoviendo una preparación integral que favorezca sus habilidades cognitivas y su crecimiento emocional y social.

REFERENCIAS

- Asún, R., Palma, I., Aceituno, R., & Duearte, F. (2021). El impacto emocional de la pandemia en los jóvenes: Sociabilidad, conflictos, y política. Artículo Científico, Chile. doi:<https://doi.org/10.5354/0719-529X.2021.64423>
- Bar-On, R. (2010). Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology. *South African Journal of Psychology*.

- Carrasco, S. (2005). Metodología de la Investigación Científica. Lima: San Marcos. Obtenido de <https://classroom.google.com/u/1/w/MzlxMTg5Mjg0MDQx/t/all>
- Coll, C. (1999). Psicología y currículum. Paidós.
- García, L. (1998). Desarrollo de hábitos de estudio. Trillas.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. Bantam Books.
- Gutiérrez Calsin, K. I. (2023). Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria en las Instituciones Adventista Privadas frente al COVID-19. Lima: Universidad Peruana Unión. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/6927/Katia_Tesis_Maestro_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernandez, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014) Metodología de la investigación. (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Condition and Personality.
- MINEDU. (2022). Orientaciones para el acompañamiento socioafectivo a estudiantes de instituciones educativas de educación secundaria desde la tutoría. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Obtenido de https://drive.google.com/file/d/1IUN2I0LCNWHMgL3s_c1QyHqc8sUX1ij1/view
- Naranjo, C. (1995). Cambio y desarrollo en psicoterapia. La Llave.
- Purizaca, G. (8 de Agosto de 2023). Data La República. Obtenido de <https://data.larepublica.pe/sociedad/2023/08/08/psicologos-en-colegios-casi-el-98-de-instituciones-educativas-nacionales-no-cuentan-con-al-menos-un-psicologo-salud-mental-colegios-minedu-peru-109648>
- Sánchez Díaz, E. (2003). Cómo mejorar tus hábitos de estudio. Paraninfo.
- Valderrama Mendoza, S. (2015). Pasos para elaborar proyectos de investigación científica. Lima, Perú: San Marcos.