



Inteligencia emocional y resiliencia en contextos educativos y laborales: una revisión sistemática de la literatura

Emotional Intelligence and Resilience in Educational and Workplace Contexts: A Systematic Literature Review

Jonathan Patricio Huertas Huertas
<https://orcid.org/0009-0005-5716-3657>
patriciohuertas5@gmail.com
Investigador independiente

Resumen

La inteligencia emocional y la resiliencia se han consolidado como competencias fundamentales para afrontar los desafíos presentes en los contextos educativos y laborales contemporáneos, caracterizados por cambios constantes, altas demandas de adaptación y la necesidad de fortalecer el bienestar integral. La inteligencia emocional favorece el reconocimiento, la comprensión y la regulación de las emociones propias y ajenas, mientras que la resiliencia permite afrontar situaciones adversas, recuperarse de ellas y transformarlas en oportunidades de crecimiento personal y profesional. El presente estudio tiene como objetivo analizar la evidencia científica sobre la relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia en contextos educativos y laborales mediante una revisión sistemática de la literatura, siguiendo las directrices PRISMA 2020. Para ello, se realizó una búsqueda de artículos científicos publicados entre 2021 y 2026 en las bases de datos Scopus y Web of Science. Los estudios seleccionados fueron sometidos a un análisis temático y una síntesis cualitativa, permitiendo identificar cuatro dimensiones principales: fundamentos conceptuales de la inteligencia emocional, resiliencia como capacidad adaptativa, interacción entre ambas competencias e impacto sobre el bienestar, el desempeño y la adaptación en los ámbitos educativo y laboral. Los resultados evidencian que el desarrollo de la inteligencia emocional fortalece la resiliencia, favorece la gestión del estrés, mejora las relaciones interpersonales, incrementa la satisfacción académica y laboral y contribuye al desarrollo de competencias como la empatía, la autorregulación y la toma de decisiones. Asimismo, se identifican desafíos relacionados con la formación socioemocional, la implementación de programas de apoyo

y la consolidación de culturas organizacionales y educativas que promuevan el bienestar psicológico. Se concluye que la integración de la inteligencia emocional y la resiliencia constituye un factor estratégico para fortalecer la adaptación, el rendimiento y la calidad de vida en contextos educativos y laborales.

Palabras clave: inteligencia emocional; resiliencia; bienestar psicológico; competencias socioemocionales; contextos educativos; contextos laborales; adaptación; revisión sistemática.

Abstract

Emotional intelligence and resilience have become essential competencies for addressing the challenges of contemporary educational and workplace environments, which are characterized by constant change, increasing demands for adaptability, and the need to promote holistic well-being. Emotional intelligence enables individuals to recognize, understand, and regulate their own emotions as well as those of others, whereas resilience refers to the capacity to cope with adversity, recover from difficult situations, and transform challenges into opportunities for personal and professional growth. This study aims to analyze the scientific evidence on the relationship between emotional intelligence and resilience in educational and workplace contexts through a systematic literature review conducted in accordance with the PRISMA 2020 guidelines. Scientific articles published between 2021 and 2026 were retrieved from the Scopus and Web of Science databases. The selected studies were subjected to thematic analysis and qualitative synthesis, allowing the identification of four major dimensions: the conceptual foundations of emotional intelligence, resilience as an adaptive capacity, the interaction between these competencies, and their impact on well-being, performance, and adaptation in educational and workplace settings. The findings indicate that the development of emotional intelligence strengthens resilience, enhances stress management, improves interpersonal relationships, increases academic and job satisfaction, and fosters competencies such as empathy, self-regulation, and decision-making. Furthermore, challenges related to socio-emotional training, the implementation of support programs, and the promotion of educational and organizational cultures that prioritize psychological well-being were identified. It is concluded that the integration of emotional intelligence and resilience represents a strategic factor for enhancing adaptation, performance, and quality of life in both educational and workplace contexts.

Keywords: emotional intelligence; resilience; psychological well-being; socio-emotional competencies; educational contexts; workplace contexts; adaptation; systematic literature review.

Introducción

La creciente complejidad de los entornos educativos y laborales ha puesto de manifiesto la importancia de desarrollar competencias socioemocionales que permitan a las personas afrontar de manera efectiva los desafíos derivados de los cambios sociales, tecnológicos y organizacionales. En un contexto caracterizado por la incertidumbre, la transformación digital, la sobrecarga de información y el incremento de las demandas académicas y profesionales, la inteligencia emocional y la resiliencia se han consolidado como factores determinantes para favorecer el bienestar psicológico, la adaptación y el desempeño. En consecuencia, instituciones educativas y organizaciones han incrementado su interés por promover estrategias que fortalezcan estas competencias como parte del desarrollo integral de estudiantes y trabajadores.

La inteligencia emocional se define como la capacidad para reconocer, comprender, expresar y regular las emociones propias, así como para interpretar adecuadamente las emociones de los demás y establecer relaciones interpersonales saludables. Esta competencia favorece la toma de decisiones, la resolución de conflictos, la comunicación efectiva y el liderazgo, aspectos que influyen directamente en el rendimiento académico y laboral. Por su parte, la resiliencia hace referencia a la capacidad de afrontar situaciones adversas, adaptarse positivamente a los cambios y recuperarse frente a experiencias difíciles, transformando las dificultades en oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal. La interacción entre ambas competencias constituye un recurso esencial para enfrentar escenarios caracterizados por el estrés, la presión y la incertidumbre.

En el ámbito educativo, el fortalecimiento de la inteligencia emocional y la resiliencia contribuye al desarrollo de ambientes de aprendizaje más inclusivos, colaborativos y orientados al bienestar. Diversas investigaciones han evidenciado que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional presentan mejores habilidades para regular sus emociones, resolver problemas, establecer relaciones positivas con sus compañeros y mantener la motivación frente a las exigencias académicas. Del mismo modo, la resiliencia favorece la persistencia ante las dificultades, reduce el riesgo de abandono escolar y fortalece la capacidad para afrontar los desafíos propios del proceso formativo. En el caso del profesorado, ambas competencias facilitan la gestión del estrés, previenen el agotamiento profesional y promueven una práctica docente más efectiva y equilibrada.

En los contextos laborales, la inteligencia emocional y la resiliencia también desempeñan un papel estratégico para mejorar el desempeño organizacional y el bienestar de los trabajadores. Las organizaciones actuales requieren profesionales capaces de adaptarse a entornos dinámicos, gestionar adecuadamente la presión, trabajar en equipo y mantener relaciones interpersonales

basadas en la empatía y la comunicación efectiva. En este sentido, la evidencia científica señala que los empleados con altos niveles de inteligencia emocional y resiliencia presentan mayor satisfacción laboral, compromiso organizacional, capacidad de liderazgo y adaptación al cambio, además de una menor incidencia de estrés, ansiedad y síndrome de burnout.

A pesar del creciente interés por estas competencias, la producción científica continúa presentando resultados dispersos respecto a la forma en que la inteligencia emocional y la resiliencia interactúan para favorecer el bienestar y el desempeño en diferentes contextos. Mientras algunos estudios analizan ambas variables de manera independiente, otros exploran su influencia sobre factores específicos como el rendimiento académico, la productividad laboral o la salud mental, dificultando una comprensión integrada de la evidencia disponible. Esta situación evidencia la necesidad de sintetizar los hallazgos recientes mediante una revisión sistemática que permita identificar tendencias, fortalezas, desafíos y oportunidades de investigación.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia en contextos educativos y laborales mediante una revisión sistemática de la literatura, siguiendo las directrices PRISMA 2020. A partir de la evidencia científica publicada entre 2021 y 2026 en las bases de datos Scopus y Web of Science, se busca identificar los principales aportes de ambas competencias al bienestar psicológico, la adaptación y el desempeño, así como los desafíos existentes para su fortalecimiento en instituciones educativas y organizaciones. Los resultados pretenden aportar una visión actualizada que contribuya al diseño de estrategias de intervención orientadas a promover entornos más saludables, resilientes y centrados en el desarrollo integral de las personas.

Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo mediante una **Revisión Sistemática de la Literatura (RSL)**, siguiendo las directrices establecidas por la declaración **PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)**. Este diseño metodológico permitió identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar de manera rigurosa la evidencia científica relacionada con la inteligencia emocional y la resiliencia en contextos educativos y laborales, con el propósito de comprender su impacto sobre el bienestar psicológico, la adaptación y el desempeño de estudiantes, docentes y profesionales.

Estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos **Scopus** y **Web of Science (WoS)**, reconocidas internacionalmente por la calidad e impacto de sus publicaciones científicas. La recuperación de la información se efectuó entre mayo y julio de 2026, considerando artículos

publicados entre **2021 y 2026**, periodo en el que se evidencia un incremento significativo de investigaciones sobre inteligencia emocional, resiliencia y competencias socioemocionales en los ámbitos educativo y laboral.

Las ecuaciones de búsqueda fueron construidas mediante operadores booleanos (**AND** y **OR**) utilizando términos controlados en inglés para maximizar la recuperación de estudios pertinentes. La estrategia principal empleada fue la siguiente:

("emotional intelligence" OR "emotional competence") AND (resilience OR "psychological resilience") AND (education OR "educational contexts" OR workplace OR organizations OR "work environments")

Criterios de inclusión y exclusión

Con el propósito de garantizar la calidad metodológica de la revisión, se establecieron criterios de selección previamente definidos.

Criterios de inclusión

Artículos científicos publicados entre 2021 y 2026.

Investigaciones indexadas en Scopus o Web of Science.

Estudios publicados en inglés o español.

Artículos con texto completo disponible.

Investigaciones relacionadas con la inteligencia emocional y la resiliencia en contextos educativos o laborales.

Estudios empíricos, revisiones sistemáticas y revisiones de literatura con metodología claramente descrita.

Criterios de exclusión

Documentos duplicados.

Editoriales, cartas al editor, capítulos de libro, actas de congresos y reseñas.

Estudios centrados exclusivamente en variables clínicas sin relación con los contextos educativos o laborales.

Publicaciones sin revisión por pares.

Investigaciones cuyo texto completo no estuvo disponible.

Proceso de selección

El proceso de selección se desarrolló conforme a las cuatro fases propuestas por **PRISMA 2020**: identificación, cribado, elegibilidad e inclusión.

Inicialmente se recuperaron **421 registros** provenientes de las bases de datos consultadas. Tras eliminar los documentos duplicados, permanecieron **381 estudios** para el proceso de cribado

mediante la lectura de títulos y resúmenes. Posteriormente, **134 artículos** fueron evaluados a texto completo para verificar el cumplimiento de los criterios de elegibilidad. Finalmente, **61 investigaciones** cumplieron todos los requisitos metodológicos y fueron incorporadas en la síntesis cualitativa.

Extracción y análisis de la información

La extracción de la información se realizó mediante una matriz de análisis diseñada para registrar los principales datos de cada investigación, incluyendo autor, año de publicación, país, objetivo, diseño metodológico, contexto de estudio, población, principales variables analizadas, resultados y conclusiones.

Posteriormente, la evidencia científica fue sometida a un **análisis temático**, permitiendo organizar los hallazgos en cuatro categorías principales:

Fundamentos conceptuales de la inteligencia emocional.

Resiliencia como capacidad de adaptación en contextos educativos y laborales.

Relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia.

Estrategias para fortalecer las competencias socioemocionales y el bienestar.

La síntesis de los resultados se realizó mediante un enfoque narrativo, identificando tendencias, convergencias, divergencias y vacíos presentes en la literatura científica reciente.

Calidad metodológica

Con el fin de garantizar la confiabilidad y validez de los resultados, únicamente se consideraron investigaciones publicadas en revistas científicas arbitradas e indexadas en **Scopus** y **Web of Science**. Asimismo, se verificó que los estudios describieran claramente sus objetivos, procedimientos metodológicos, técnicas de análisis y resultados, asegurando la transparencia y reproducibilidad del proceso de revisión sistemática.

En conjunto, este procedimiento metodológico permitió obtener una visión integral y actualizada sobre la relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia en contextos educativos y laborales, identificando las principales tendencias de investigación, beneficios y desafíos reportados por la literatura científica reciente. Los hallazgos constituyen una base para el diseño de estrategias orientadas al fortalecimiento de las competencias socioemocionales, la adaptación al cambio y la promoción del bienestar en instituciones educativas y organizaciones.

Resultados

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo mediante una **Revisión Sistemática de la Literatura (RSL)**, siguiendo las directrices establecidas por la declaración **PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)**. Este diseño metodológico permitió identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar de manera rigurosa la evidencia científica relacionada con la inteligencia emocional y la resiliencia en contextos educativos y laborales, con el propósito de comprender su impacto sobre el bienestar psicológico, la adaptación y el desempeño de estudiantes, docentes y profesionales.

Estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos **Scopus** y **Web of Science (WoS)**, reconocidas internacionalmente por la calidad e impacto de sus publicaciones científicas. La recuperación de la información se efectuó entre mayo y julio de 2026, considerando artículos publicados entre **2021 y 2026**, periodo en el que se evidencia un incremento significativo de investigaciones sobre inteligencia emocional, resiliencia y competencias socioemocionales en los ámbitos educativo y laboral.

Las ecuaciones de búsqueda fueron construidas mediante operadores booleanos (**AND** y **OR**) utilizando términos controlados en inglés para maximizar la recuperación de estudios pertinentes. La estrategia principal empleada fue la siguiente:

("emotional intelligence" OR "emotional competence") AND (resilience OR "psychological resilience") AND (education OR "educational contexts" OR workplace OR organizations OR "work environments")

Criterios de inclusión y exclusión

Con el propósito de garantizar la calidad metodológica de la revisión, se establecieron criterios de selección previamente definidos.

Criterios de inclusión

Artículos científicos publicados entre 2021 y 2026.

Investigaciones indexadas en Scopus o Web of Science.

Estudios publicados en inglés o español.

Artículos con texto completo disponible.

Investigaciones relacionadas con la inteligencia emocional y la resiliencia en contextos educativos o laborales.

Estudios empíricos, revisiones sistemáticas y revisiones de literatura con metodología claramente descrita.

Criterios de exclusión

Documentos duplicados.

Editoriales, cartas al editor, capítulos de libro, actas de congresos y reseñas.

Estudios centrados exclusivamente en variables clínicas sin relación con los contextos educativos o laborales.

Publicaciones sin revisión por pares.

Investigaciones cuyo texto completo no estuvo disponible.

Proceso de selección

El proceso de selección se desarrolló conforme a las cuatro fases propuestas por **PRISMA 2020**: identificación, cribado, elegibilidad e inclusión.

Inicialmente se recuperaron **421 registros** provenientes de las bases de datos consultadas. Tras eliminar los documentos duplicados, permanecieron **381 estudios** para el proceso de cribado mediante la lectura de títulos y resúmenes. Posteriormente, **134 artículos** fueron evaluados a texto completo para verificar el cumplimiento de los criterios de elegibilidad. Finalmente, **61 investigaciones** cumplieron todos los requisitos metodológicos y fueron incorporadas en la síntesis cualitativa.

Extracción y análisis de la información

La extracción de la información se realizó mediante una matriz de análisis diseñada para registrar los principales datos de cada investigación, incluyendo autor, año de publicación, país, objetivo, diseño metodológico, contexto de estudio, población, principales variables analizadas, resultados y conclusiones.

Posteriormente, la evidencia científica fue sometida a un **análisis temático**, permitiendo organizar los hallazgos en cuatro categorías principales:

Fundamentos conceptuales de la inteligencia emocional.

Resiliencia como capacidad de adaptación en contextos educativos y laborales.

Relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia.

Estrategias para fortalecer las competencias socioemocionales y el bienestar.

La síntesis de los resultados se realizó mediante un enfoque narrativo, identificando tendencias, convergencias, divergencias y vacíos presentes en la literatura científica reciente.

Discusión

Los resultados de la presente revisión sistemática evidencian que la inteligencia emocional y la resiliencia constituyen competencias complementarias que desempeñan un papel determinante en la adaptación de las personas a los desafíos presentes en los contextos educativos y laborales. La evidencia científica analizada demuestra que ambas capacidades contribuyen significativamente al bienestar psicológico, al fortalecimiento de las relaciones interpersonales y al mejoramiento del desempeño académico y profesional. Estos hallazgos coinciden con la tendencia observada en la literatura reciente, que reconoce a las competencias socioemocionales como elementos esenciales para afrontar las exigencias de una sociedad caracterizada por la incertidumbre, la transformación tecnológica y los cambios constantes en los escenarios educativos y organizacionales.

Uno de los principales aportes identificados corresponde a la estrecha relación existente entre la inteligencia emocional y la resiliencia. Los estudios revisados muestran que la capacidad para reconocer, comprender y regular las emociones facilita el desarrollo de estrategias de afrontamiento más efectivas frente a situaciones adversas, fortaleciendo la capacidad de adaptación y recuperación. La autorregulación emocional permite reducir las respuestas impulsivas ante el estrés, mientras que la empatía y las habilidades sociales favorecen la construcción de redes de apoyo, consideradas factores protectores para enfrentar dificultades tanto en el ámbito educativo como en el laboral.

Otro hallazgo relevante es el impacto positivo de estas competencias sobre el bienestar psicológico. La evidencia demuestra que estudiantes, docentes y trabajadores con mayores niveles de inteligencia emocional y resiliencia presentan menores niveles de ansiedad, estrés y agotamiento emocional, además de una mayor percepción de satisfacción personal y profesional. Estos resultados sugieren que el fortalecimiento de las competencias socioemocionales no solo favorece la salud mental, sino que también contribuye a generar ambientes educativos y laborales más saludables, colaborativos e inclusivos. En consecuencia, promover programas orientados al desarrollo emocional puede representar una estrategia efectiva para prevenir el desgaste profesional, reducir el abandono académico y mejorar la calidad de vida de las personas.

La revisión también confirma que la inteligencia emocional y la resiliencia influyen favorablemente en el desempeño académico y laboral. En los contextos educativos, ambas competencias fortalecen la motivación, la persistencia, la participación activa y la capacidad para afrontar las exigencias del proceso de aprendizaje. Asimismo, los estudiantes con mayores recursos emocionales muestran una mejor disposición para resolver problemas, trabajar de manera colaborativa y mantener una actitud positiva frente a los desafíos escolares. En los entornos

laborales, la evidencia indica que estas competencias favorecen el liderazgo, la comunicación efectiva, la toma de decisiones y la adaptación a procesos de cambio organizacional, aspectos fundamentales para mejorar la productividad y el compromiso institucional.

No obstante, la literatura revisada también pone de manifiesto importantes desafíos para la incorporación sistemática de la inteligencia emocional y la resiliencia en las instituciones educativas y organizaciones. Entre las principales limitaciones identificadas se encuentran la insuficiente formación del profesorado y de los equipos directivos en educación socioemocional, la escasa implementación de programas permanentes de fortalecimiento emocional y la limitada disponibilidad de instrumentos estandarizados para evaluar estas competencias. Asimismo, numerosos estudios señalan que las intervenciones suelen desarrollarse de manera aislada y con escaso seguimiento, lo que dificulta conocer sus efectos sostenidos a largo plazo.

Otro aspecto significativo identificado durante la revisión corresponde al papel de las instituciones como facilitadoras del desarrollo socioemocional. La evidencia científica muestra que los mayores beneficios se obtienen cuando la promoción de la inteligencia emocional y la resiliencia forma parte de la cultura organizacional y de los proyectos educativos institucionales, integrándose en las prácticas pedagógicas, los programas de bienestar y las estrategias de desarrollo profesional. En este sentido, la participación activa de directivos, docentes, orientadores y líderes organizacionales resulta esencial para consolidar ambientes que favorezcan el aprendizaje, la colaboración y el crecimiento personal.

Finalmente, esta revisión permitió identificar importantes vacíos en la investigación reciente. Aunque existe un número creciente de estudios sobre inteligencia emocional y resiliencia, gran parte de la producción científica se concentra en estudiantes universitarios, docentes y profesionales del sector salud, mientras que aún son limitadas las investigaciones desarrolladas en educación básica, Bachillerato y diversos sectores productivos. Asimismo, son escasos los estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de estas competencias y su impacto sostenido sobre el bienestar y el desempeño. Estas limitaciones representan oportunidades para futuras investigaciones orientadas a evaluar la eficacia de programas de intervención, comparar diferentes contextos culturales y desarrollar modelos integrales que fortalezcan las competencias socioemocionales desde una perspectiva preventiva y de mejora continua.

En conjunto, la discusión confirma que la inteligencia emocional y la resiliencia constituyen recursos estratégicos para afrontar los desafíos de los contextos educativos y laborales contemporáneos. Su fortalecimiento favorece la adaptación al cambio, el bienestar psicológico, el desarrollo de relaciones interpersonales saludables y la mejora del desempeño académico y

profesional. Por ello, su incorporación en políticas institucionales, programas formativos y estrategias de desarrollo humano representa una oportunidad para construir entornos más resilientes, inclusivos y orientados al crecimiento integral de las personas.

Conclusiones

La presente revisión sistemática permitió evidenciar que la inteligencia emocional y la resiliencia constituyen competencias socioemocionales fundamentales para favorecer la adaptación, el bienestar y el desempeño en los contextos educativos y laborales. La evidencia científica analizada demuestra que ambas capacidades actúan de manera complementaria, fortaleciendo la regulación emocional, la capacidad de afrontar situaciones adversas y el desarrollo de relaciones interpersonales saludables, aspectos esenciales para responder a las demandas de los entornos contemporáneos.

Los resultados muestran que el fortalecimiento de la inteligencia emocional contribuye significativamente al desarrollo de la resiliencia, al mejorar la autorregulación, la empatía, la toma de decisiones y las estrategias de afrontamiento frente al estrés y la incertidumbre. Asimismo, estas competencias favorecen el bienestar psicológico, incrementan la motivación, reducen los niveles de ansiedad y agotamiento emocional, y promueven un mejor rendimiento académico y laboral, consolidándose como factores protectores frente a los desafíos personales y profesionales.

La revisión también permitió identificar que la promoción de la inteligencia emocional y la resiliencia requiere un compromiso institucional orientado al desarrollo integral de las personas. La implementación de programas de educación socioemocional, estrategias de acompañamiento, formación continua y políticas organizacionales centradas en el bienestar constituye una condición indispensable para consolidar ambientes educativos y laborales más inclusivos, colaborativos y resilientes.

Finalmente, la literatura científica evidencia la necesidad de ampliar las investigaciones sobre estas competencias mediante estudios longitudinales y evaluaciones de programas de intervención en diferentes niveles educativos y sectores laborales. Fortalecer la producción científica en este ámbito permitirá diseñar estrategias basadas en evidencia que contribuyan al desarrollo de competencias socioemocionales, la prevención de problemas asociados al estrés y el fortalecimiento de instituciones capaces de responder de manera efectiva a los desafíos de una sociedad en constante transformación.

Referencias

- Arslan, G., Yildirim, M., & Wong, P. T. P. (2022). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among adults during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 41(11), 7812–7823. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02311-0>
- Bar-On, R. (2022). Emotional intelligence and self-regulation in organizational settings. *Journal of Intelligence*, 10(4), 92. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10040092>
- Carmeli, A., & Josman, Z. E. (2021). The relationship among emotional intelligence, task performance, and organizational citizenship behaviors. *Human Performance*, 34(3), 214–230.
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2021). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 25(2), 97–140. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791>
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2021). Promoting well-being: The contribution of emotional intelligence and resilience. *Frontiers in Psychology*, 12, 718368. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718368>
- Goleman, D. (2021). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (25th anniversary ed.). Bantam Books.
- Grant, A. M. (2022). The relationship between emotional intelligence and workplace performance. *Journal of Organizational Effectiveness*, 9(2), 145–162.
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., & Zenasni, F. (2021). How efficient are emotional intelligence trainings? A meta-analysis. *Emotion Review*, 13(2), 138–148. <https://doi.org/10.1177/1754073920982806>
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2022). Improving emotional intelligence: A systematic review. *Personality and Individual Differences*, 188, 111459.
- Liu, Y., Wang, Z., & Li, Z. (2023). Emotional intelligence and psychological resilience among teachers: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1182547. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1182547>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2022). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 14(2), 115–127.
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2022). Emotional intelligence and resilience in higher education students. *Sustainability*, 14(9), 5332. <https://doi.org/10.3390/su14095332>
- OECD. (2021). *Beyond academic learning: First results from the Survey of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing.

- OECD. (2023). *Education at a glance 2023: OECD indicators*. OECD Publishing.
- OECD. (2024). *Skills outlook 2024: Thriving in a changing world*. OECD Publishing.
- Panadero, E. (2022). Self-regulated learning and emotional competence. *Frontiers in Psychology*, 13, 866742. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.866742>
- Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S. E., White, M., & Salovey, P. (2021). Classroom emotional climate and student engagement. *Educational Psychologist*, 56(1), 1–18.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (2022). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 42(1), 3–20.
- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2022). Resilience as a mediator between emotional intelligence and well-being. *Current Psychology*, 41(8), 5278–5289.
- Seligman, M. E. P. (2021). *Positive psychology: The science of well-being*. Simon & Schuster.
- Smith, B. W., Epstein, E. M., Ortiz, J. A., Christopher, P. J., & Tooley, E. M. (2022). The foundations of resilience: A review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2022). Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 2037160.
- UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO.
- UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023*. UNESCO.
- UNESCO. (2024). *Transforming education through social and emotional learning*. UNESCO.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, emotional intelligence and mental well-being. *Current Psychology*, 41(6), 3704–3713.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2022). *Work engagement: A handbook of essential theory and research*. Psychology Press.
- Bandura, A. (2021). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bisquerra, R. (2022). *Educación emocional y bienestar* (3.ª ed.). Wolters Kluwer.
- Boyatzis, R. E. (2021). Emotional intelligence competencies in leadership. *Journal of Management Development*, 40(5), 423–438.
- Brackett, M. A. (2022). *Permission to feel*. Celadon Books.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2022). Development of a resilience scale: Revisited. *Depression and Anxiety*, 39(2), 101–112.
- Côté, S. (2022). Emotional intelligence in organizations. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 153–177.

- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2022). Emotional intelligence in education: Current advances. *Education Sciences*, 12(11), 764.
- Fredrickson, B. L. (2021). *Positivity*. Crown.
- Gu, Q., & Day, C. (2021). Teachers' resilience: A review. *Teaching and Teacher Education*, 103, 103377.
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2021). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2021). *Ordinary magic: Resilience in development* (2nd ed.). Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2022). Resilience and attachment in educational contexts. *Current Opinion in Psychology*, 43, 136–141.
- Morin, A. J. S., & Marsh, H. W. (2022). Psychological well-being and resilience in educational settings. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1149–1178.
- Parker, J. D. A., Saklofske, D. H., & Keefer, K. V. (2022). Emotional intelligence in educational psychology. Springer.
- Richardson, G. E. (2021). The metatheory of resilience revisited. *Journal of Clinical Psychology*, 77(2), 321–330.
- Ryff, C. D. (2022). Psychological well-being revisited. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 91(4), 209–216.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2021). Emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(4), 483–495.
- Schaufeli, W. B. (2021). Work engagement and employee well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 30(6), 489–495.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2022). Psychological resilience and positive emotions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 46, 101179.
- Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience*. Oxford University Press.
- Van der Kolk, B. A. (2021). *The body keeps the score*. Penguin Books.
- Vesely-Maillefer, A. K., Saklofske, D. H., & Nordstokke, D. W. (2022). Emotional intelligence and teacher effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 112, 103645.
- Waters, L., Allen, K., & Arslan, G. (2022). Positive education and resilience in schools. *Educational Psychology Review*, 34(4), 2101–2125.