

Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios

Emotional intelligence and its influence on academic performance in university students

Inteligência emocional e sua influência no desempenho acadêmico de estudantes universitários



Paulina Alexandra Arias Arroyo

paulina.arias@utc.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9015-5393>

Universidad Técnica de Cotopaxi. Pujilí, Ecuador

Nelly Patricia Mena Vargas

nelly.mena@utc.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9218-1333>

Universidad Técnica de Cotopaxi. Pujilí, Ecuador

<https://doi.org/10.59993/simbiosis.V.5i11.85>

Artículo recibido 3 de junio 2024 | Aceptado 18 de julio 2024 | Publicado 18 de julio 2025

RESUMEN

Palabras clave:

Educación;
Educación
Superior;
Inteligencia
emocional;
Rendimiento
académico

La Inteligencia Emocional (IE) se ha popularizado en las últimas décadas y hay algunas investigaciones que ponen de manifiesto su influencia en el rendimiento académico. El propósito de esta investigación fue determinar la influencia del desarrollo de la inteligencia emocional en el rendimiento académico en estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública de la Provincia de Cotopaxi - Ecuador. Se trabajó bajo el paradigma cuantitativo con diseño no experimental transversal-descriptivo. La población estuvo constituida por estudiantes de diversas carreras y la muestra por 100 estudiantes del contexto investigativo. La recolección de la información se trabajó con los reportes de calificaciones y con el TMMS-24. Los resultados evidenciaron la influencia positiva del desarrollo de la IE en el rendimiento académico de los estudiantes. Se concluyó que la optimización de esta inteligencia mejora el rendimiento académico de los estudiantes universitarios y se destacó la importancia de profundizar sobre estos temas.

ABSTRACT

Keywords:

Education; Higher
education;
emotional
intelligence;
Academic
performance

Emotional Intelligence (EI) has become popular in recent decades and there is some research that shows its influence on academic performance. The purpose of this research was to determine the influence of the development of emotional intelligence on academic performance in students of a Public Higher Education Institution in the Province of Cotopaxi - Ecuador. We worked under the quantitative paradigm with a transversal-descriptive non-experimental design. The population was made up of students from various majors and the sample was made up of 100 students from the research context. The information was collected using grade reports and the TMMS-24. The results showed the positive influence of the development of EI on the academic performance of students. It was concluded that the optimization of this intelligence improves the academic performance of university students and the importance of delving into these topics was highlighted.



RESUMO

A Inteligência Emocional (IE) tornou-se popular nas últimas décadas e existem algumas pesquisas que mostram a sua influência no desempenho acadêmico. O objetivo desta pesquisa foi determinar a influência do desenvolvimento da inteligência emocional no desempenho acadêmico de estudantes de uma Instituição de Ensino Superior Pública da Província de Cotopaxi - Equador. Trabalhamos sob o paradigma quantitativo com um desenho transversal-descriptivo não-experimental. A população foi composta por estudantes de diversos cursos e a amostra foi composta por 100 estudantes do contexto da pesquisa. As informações foram coletadas por meio de boletins de notas e do TMMS-24. Os resultados mostraram a influência positiva do desenvolvimento da IE no desempenho acadêmico dos estudantes. Concluiu-se que a otimização dessa inteligência melhora o desempenho acadêmico dos estudantes universitários e foi destacada a importância de se aprofundar nesses temas.

Palavras-chave: Educação; Educação superior; Inteligência emocional; Rendimiento académico

INTRODUCCIÓN

El constructo teórico inteligencia emocional (IE) tiene su origen en la última década del siglo pasado con el artículo publicado por Salovey y Mayer (1990); sin embargo, este se popularizó con el trabajo de Goleman (1995). En relación a este último, la idea primordial se resume en que la sociedad requiere una nueva visión del estudio de la inteligencia humana y que ésta debe ir más allá de los aspectos cognitivos y académicos. Razón por la cual, debería resaltar la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social para comprender el curso de la vida de las personas.

Goleman (1995) afirma que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social. Al respecto, Machado-Pérez (2022) plantea que en

este contexto la educación emocional se ha convertido en un gran desafío para la educación, porque requiere la consideración de los contenidos académicos del currículo a la par del desarrollo de habilidades propias de la IE.

En este mismo orden de ideas, Bisquerra (2000, 2005, 2010) y Bisquerra y Pérez (2007) manifiestan que el mundo actual requiere que el currículo de cualquier nivel educativo sea incluido el desarrollo de las competencias emocionales. Los autores destacan varios aspectos relevantes en este tema: 1. La Importancia de la educación emocional, manifiestan la relevancia de integrar la educación emocional en el ámbito académico en cualquiera de los niveles y modalidades del sistema educativo como un componente fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes; 2. Desarrollo de competencias emocionales, plantean la necesidad de promover el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes; tales como, la conciencia emocional, la regulación emocional, la empatía y las habilidades sociales; 3. Metodologías y estrategias educativas: Bisquerra (2000, 2005, 2010) sugiere la implementación de metodologías activas y participativas que fomenten la reflexión, el diálogo y la práctica de habilidades emocionales en las aulas de clases.

Al respecto, la UNESCO (2022) exhorta a la academia, principalmente a latinoamericana y caribeña, a transformarse; para ello, debería fundamentarse en el aprendizaje socioemocional, partiendo del hecho que la sociedad actual demanda de modelos educativos más integrales y ajustados a las necesidades de la sociedad.

En el caso particular, del nivel de Educación Superior, los estudiantes de cualquier área se ven constantemente envueltos en situaciones que

ameritan un buen desarrollo emocional que les permita manejarse adecuadamente y además cumplir de manera exitosa con sus compromisos académicos. Entre estas situaciones, se puede mencionar el estrés académico, la ansiedad por el rendimiento, la adaptación a la vida universitaria, dificultades o conflictos intrapersonales, problemas en las relaciones interpersonales en el ámbito universitario, incertidumbre sobre el futuro, entre otros. Al respecto, Idrogo y Asenjo-Alarcón (2021) señalan que en la actualidad se hace necesario investigar sobre los diferentes elementos emocionales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

En este sentido, la educación emocional en estudiantes universitarios es de vital importancia por varias razones, entre las que se puede destacar de acuerdo a lo planteado por Bisquerra (2010) y Asenjo-Alarcón (2021) el bienestar emocional, la optimización de las relaciones interpersonales, la mejora en el rendimiento académico, la preparación para el estresante mundo laboral en la actualidad. En definitiva y de acuerdo a lo planteado por los autores la educación emocional en estudiantes universitarios contribuye significativamente al bienestar personal, al desarrollo de habilidades sociales y al éxito académico y profesional, preparándolos de manera integral para afrontar los desafíos del siglo XXI.

Con base en lo expuesto hasta ahora, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la asociación de la inteligencia emocional con el rendimiento académico en estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública de la Provincia de Cotopaxi – Ecuador. Esta investigación se justifica porque el constructo «inteligencia emocional» ha sido reconocido por diversos autores como un factor determinante en

el bienestar psicológico y el éxito académico de los estudiantes de cualquier nivel. Y particularmente en el contexto universitario, donde los estudiantes se enfrentan a múltiples demandas académicas y emocionales, el desarrollo de habilidades emocionales puede desempeñar un papel crucial en su rendimiento académico.

Investigaciones previas como las de Asenjo-Alarcón (2021), García-Ancira (2020) y Tello et al. (2023) han demostrado que una mayor IE se asocia con una mejor gestión del estrés, una mayor motivación intrínseca, una optimización de la capacidad para establecer relaciones interpersonales positivas y un aumento de la resiliencia frente a los desafíos académicos. Por lo tanto, explorar la relación entre el desarrollo de la IE y el rendimiento académico en estudiantes universitarios puede proporcionar información valiosa para diseñar intervenciones educativas y programas de apoyo que promuevan un ambiente universitario saludable y favorezcan el éxito académico de los estudiantes.

MÉTODO

Esta investigación se llevó a cabo bajo el paradigma cuantitativo, el cual es asumido por Creswell (2009) como aquellos estudios en donde los resultados y las conclusiones provienen de análisis cuantitativos, con diseño cuasi-experimental porque de acuerdo a lo planteado el autor y tal y como se trabajó son planes de acción orientados al cambio que pretenden estudiar el impacto tras la manipulación de una de las variables, a partir de un proceso de cambio combinado con la aplicación de una prueba o test antes y/o después de la acción propuesta.

En el caso de estudio a través de la propuesta planteada se manipuló la variable inteligencia emocional en un grupo de 100 estudiantes de

diversas carreras de una Institución de Educación Superior (IES) de la provincia de Cotopaxi, Ecuador ubicados entre el 3-5 semestre durante los períodos académicos 2023-I y 2023-II la recolección de la información referente a la variable rendimiento académico, se utilizaron los reportes de calificaciones de los estudiantes del último período académico 2023-I y se analizaron con la escala de valoración de Liker establecida por la IES del contexto estudiado (Excelente, Muy Bueno, Bueno y Regular). En lo que respecta a la variable inteligencia emocional, se empleó el TMMS-24, el cual está basado en el trabajo de Salovey y Mayer (1990).

El estudio se realizó en 4 fases, la primera respondió a la invitación masiva de estudiantes de diversas carreras ubicados entre el 3ero y 4to semestre del contexto estudio; dicha invitación, se realizó al finalizar el período académico 2023-I, en la misma se explicó al alumnado que toda la información trabajada durante el estudio sería anónima y que se emplearía solo con fines investigativos; asimismo, se les solicitó que se requería en primer lugar su reporte de calificaciones del semestre recientemente finalizado (2023-I) y en segundo lugar su participación y apoyo por un tiempo aproximado de unas 12-14 semanas, en las que algunas de dichas semanas coincidirían en el transcurso del siguiente período académico(2023-II). De esta invitación se logró captar la participación de 137 estudiantes a quienes se les hizo firmar el respectivo consentimiento informado. De este grupo, terminaron el programa 100, que son los resultados que se presentan en esta investigación.

La segunda fase respondió a la aplicación del instrumento TMMS-24 y a la revisión de los reportes de calificaciones de los estudiantes que aceptaron la invitación a participar en el proceso

investigativo. La tercera fase estuvo destinada a la aplicación de la propuesta planteada en este estudio; ésta fue un programa de formación en educación emocional denominado “Desarrollando mi inteligencia emocional”. Y la cuarta fase, se realizó una vez se había finalizado el programa y el período académico siguiente (2023-II). Para ello, se trabajó con los reportes de calificaciones de los 100 estudiantes que terminaron el plan de formación de educación emocional desarrollado en la tercera fase.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo a lo observado de manera empírica por parte de los investigadores, se notó que los participantes de diversas carreras de la IES estudiada tenían poco desarrollo de habilidades emocionales y un rendimiento académico medio. Para corroborar dicha observación, tal y como se mencionó en el apartado del método, se revisaron las calificaciones de 100 estudiantes de diversas áreas ubicados entre el tercero y cuarto semestre y se trabajó con el promedio del último período académico cursado (2023-I). Los resultados de dicha revisión se presentan en la Figura 1.

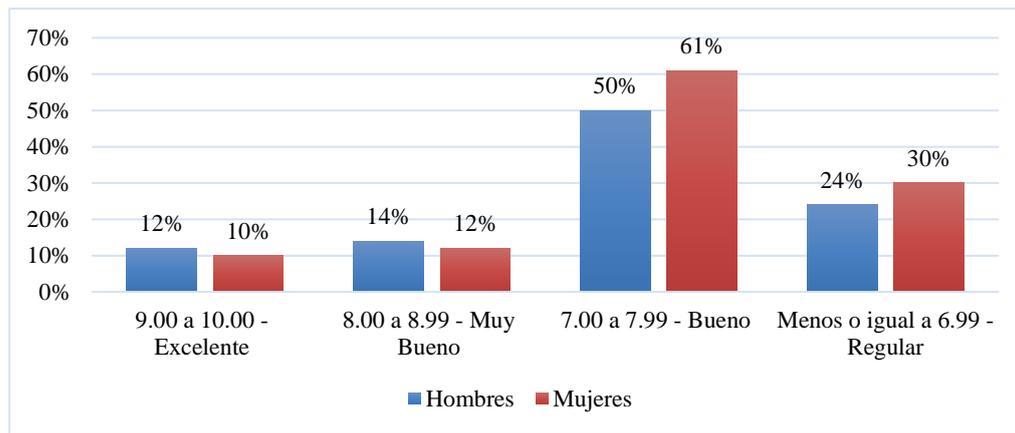


Figura 1. Diagnóstico del rendimiento académico de los estudiantes

Los rangos a considerarse para el análisis de las notas se tomaron de la forma de registro de calificaciones de la IES estudiada, es así que de 9.00 a 10.00 se cualifica con excelente, de 8.00 a 8.99 muy bueno, de 7.00 a 7.99 bueno; menos o igual a 6.99 regular.

En la Figura 1, se evidenció que, de acuerdo al promedio académico de los estudiantes, en relación a las mujeres 10% están en un nivel excelente, 12% muy bueno, 61% en bueno, y 30% en regular. En cuanto a los hombres 12% se encuentra en excelente, 14% en muy bueno, 50% en bueno y 24% en regular. Estos resultados del análisis estadístico del promedio de los estudiantes seleccionados en la muestra evidenciaron que el mayor porcentaje de mujeres y hombres tienen un nivel medio de rendimiento académico.

A estos mismo estudiantes se les aplicó el cuestionario TMMS-24, el cual es un instrumento basado en el trabajo de Salovey y Mayer (1990), que pudiera considerarse la primera medida de la IE, el mismo consta de 24 ítems, basados en una escala de Likert de 5 puntos: 1. Nada de Acuerdo; 2. Algo de Acuerdo; 3. Bastante de acuerdo; 4. Muy de acuerdo y 5. Totalmente de acuerdo, y aporta puntuaciones sobre tres factores: el

primero hace referencia a la atención a las emociones: orientada a la conciencia que se tiene de las emociones propias, la capacidad para reconocerlas y saber lo que significa cada una; la segunda está destinada a la claridad emocional, que hace referencia a la facultad para conocer y comprender las emociones, distinguirlas entre ellas, y entendiendo cómo se originan, evolucionan e integran en los pensamientos y tercero, la reparación emocional, orientada a la capacidad de regular y controlar las emociones tanto positivas, como negativas. Los resultados de la aplicación de este test se presentan en la Figura 2.

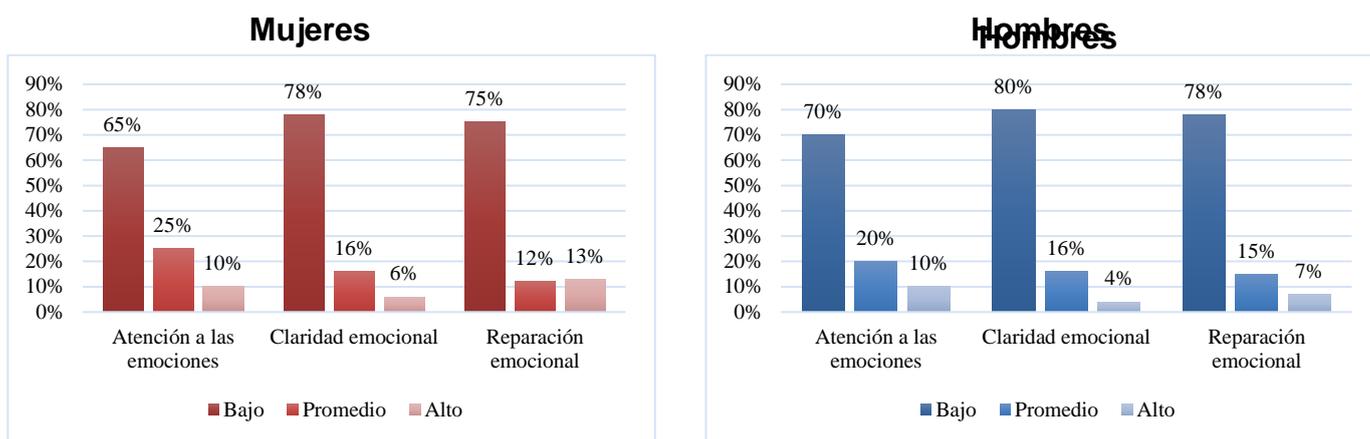


Figura 2. Diagnóstico de la inteligencia emocional de los estudiantes

En la Figura 2 se evidencia que, en relación a las mujeres, en la atención emocional el 65% está en un nivel bajo, el 25% en promedio y el 10% en alto. En relación a la claridad emocional 78% se encuentra en nivel bajo, 16% en promedio y 6% en bajo. Mientras que en reparación emocional 75% se ubica en nivel bajo, 12% en promedio y 13% en alto. En el caso de los hombres, en atención emocional el 70% se ubica en nivel bajo, 20% en promedio y 10% en bajo. En la claridad emocional 80% se ubica en nivel bajo, 16% en promedio, y 4% en alto, finalmente en reparación emocional 78% este nivel bajo, 15% en promedio y 7% en alto.

Al comparar los resultados de la Figura 1 con la Figura 2, se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo o promedio en relación a los tres componentes de IE propuestas por Salovey y Mayer (1990), y que el mayor porcentaje en relación al rendimiento académico se ubica en un nivel medio y bajo.

Al respecto, Idrogo y Asenjo-Alarcón (2021) manifiestan que el rendimiento académico de los estudiantes se puede ver influenciado por diferentes factores, entre los que destaca el manejo inadecuado de las emociones. En este sentido, y de acuerdo a lo planteado por Bisquerra (2000, 2005, 2010) se hace necesario el

desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes.

Con base en los resultados de este diagnóstico inicial, se propuso un programa de formación a los estudiantes participantes, el cual se denominó "Desarrollando mi inteligencia emocional". El mismo se llevó a cabo durante 12 semanas con una duración de 60 horas académicas y se basó en el modelo de educación emocional de Bisquerra (2000, 2005, 2010), la estructura del mismo se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Programa de formación “Desarrollando mi inteligencia emocional”

Propósito				N° de estudiantes
Desarrollar habilidades emocionales en los estudiantes que le permitan mejorar su capacidades intra e interpersonales en pro de un mejor rendimiento académico.				100
Semana	Competencia	Contenido	Actividad	Horas académicas
1	Conciencia emocional	Autoconocimiento emocional	<ul style="list-style-type: none"> Taller teórico-práctico Construcción de diario de emociones 	8
2	Regulación emocional	Gestión de emociones	<ul style="list-style-type: none"> Taller teórico-práctico Técnicas de respiración y relajación 	8
3	Autonomía personal (autogestión)	Técnicas para manejar y regular las emociones	<ul style="list-style-type: none"> Taller teórico-práctico Actividades artísticas 	8
4	Habilidades de vida y bienestar	Empatía	<ul style="list-style-type: none"> Taller teórico-práctico Plan personal de bienestar 	8
5		Habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none"> Taller teórico-práctico Role-playing 	8
6		Toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> Taller teórico-práctico Técnicas de gestión del tiempo y toma de decisiones 	8
Subtotal				48
7-12			<ul style="list-style-type: none"> Grupo de apoyo: sesiones de 2 horas semanales 	12
Total				60

En la Tabla 1, se presenta la planificación del programa de formación diseñado y ejecutado durante 12 semanas, con una duración de 60 hora, el cual, estuvo dividido en dos partes, la primera responde a la formación teórica-práctica de los estudiantes sobre IE con una duración de 48 horas en 6 semanas, y la segunda estuvo orientada al desarrollo de grupos de apoyo durante 6 semanas con una duración de 2 horas semanales cada sesión.

En la semana 1, se trabajó la competencia de

conciencia emocional con el contenido sobre autoconocimiento emocional, para ello se dictó un taller teórico-práctico sobre las definiciones y conceptos básicos y se realizaron actividades que permitirán a los estudiantes identificar y comprender sus propias emociones, así como las causas y consecuencias de las mismas. Asimismo, se les orientó en el desarrollo de un diario de emociones; para esto, se le sugirió que durante todo el programa llevaran un diario en el que registraran sus emociones, las situaciones que las desencadenaron y cómo las gestionaron.

En torno a la semana 2, estuvo orientada al componente de regulación emocional y el contenido de gestión emocional; para ello, se trabajaron contenidos teóricos-prácticos sobre técnicas para manejar y regular las emociones de manera adecuada, evitando reacciones impulsivas y promoviendo una respuesta más equilibrada. En esta semana, se les enseñaron a los estudiantes, técnicas respiración profunda, relajación muscular progresiva y meditación, con el fin de ayudarles a regular su estado emocional y reducir el estrés.

En la semana 3, estuvo destinada a trabajar la competencia de autonomía personal (autogestión) con el contenido de técnicas para manejar y regular las emociones; para esto, se trabajó con un taller teórico-práctico sobre el tema a tratar y se desarrollaron actividades artísticas con la intención de promover en los estudiantes sus emociones de manera creativa y reflexionar sobre su significado. Ya que de acuerdo a lo planteado por Csikszentmihalyi (1996, 2009) la creatividad está muy relacionada con los procesos emocionales.

Para la semana 4, 5 y 6 se trabajó con el componente habilidades para la vida y el bienestar, en donde se abordaron los contenidos empatía, habilidades sociales y toma de decisiones a través de talleres teórico-prácticos y actividades destinadas al desarrollo de plan personal de bienestar, role-playing y aplicación de técnicas de gestión del tiempo y toma de decisiones.

De la semana 7 a la 12 se realizaron sesiones semanales de dos horas a manera de grupo apoyo donde se trabajó con la técnica de conversatorio, donde los estudiantes podían expresar su experiencia en torno a la aplicación de lo aprendido en las primeras 6 semanas. Para esta etapa, el grupo de 100 estudiantes fue dividido en

5 grupos de 20 estudiantes cada uno de manera tal que todos tuvieran el tiempo para expresarse.

Una vez aplicado el plan de formación en IE descrito anteriormente, se esperó a que los estudiantes finalizaran el siguiente período académico (2023-II) y se volvió a revisar su promedio académico del último semestre, en esta oportunidad los estudiantes estaban entre 4 y 5 semestre porque se trabajó con los mismo 100 estudiantes que estuvieron en la fase inicial del estudio. Los resultados de este análisis estadístico se presentan en la figura 3 en donde además se comparan con los presentados anteriormente en la figura 1.

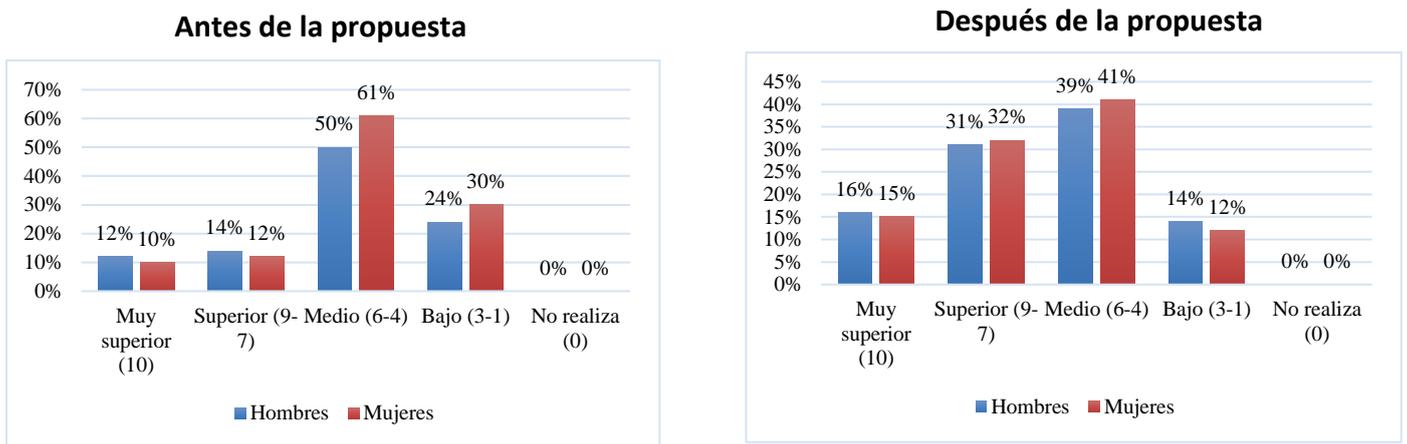


Figura 3. Antes y después de la propuesta

Los resultados presentados en la figura 3, en la sección después de la propuesta evidencian que, en el semestre siguiente al desarrollo de la propuesta planteada en este estudio, hubo una mejoría en el rendimiento académico de los estudiantes seleccionados en la muestra; lo que, se vio reflejado en el promedio de calificaciones obtenidas en dicho período académico.

Se evidenció que el número de estudiantes en el nivel superior aumentó de 12% a 16% en los hombres y de 10% a 15% en las mujeres. En el nivel superior también hubo un aumento del 14% en los hombres pasó a 31% y de 12% a 32% en las mujeres. Mientras que en el nivel medio se evidenció una notable disminución del número de estudiantes en este promedio, en el caso de los hombres pasó de 50% a 39% y en el de las mujeres de 61% bajó a 41% y en el nivel bajo también se demostró una notable disminución del número de estudiantes en el caso de los hombres bajó de 24% a 14% y en el de las mujeres disminuyó 30% a 12%.

Lo anterior, evidencia que podría existir una asociación entre el desarrollo de la IE y el rendimiento académico de los estudiantes; al respecto, Bisquerra (2005) manifiesta que el binomio cognición-emoción, es producto de un

conjunto de factores, entre los que destaca la evidencia de que lo cognitivo por sí solo no contribuye a la felicidad, que la motivación y el comportamiento obedecen más a factores emocionales que cognitivos y la constatación de que el rendimiento académico no es un buen predictor del éxito profesional y personal.

Asimismo, Bisquerra (2020) manifiesta que los aportes de la psicología, la neurociencia y la psiconeuroinmunología y la creciente preocupación por el bienestar más que por lo académico, pueden contribuir a que las instituciones educativas den más prioridad al tema del desarrollo de la IE a través de la práctica de la educación emocional; lo que, implicaría el diseño y desarrollo de programas como el propuesto en presente estudio, fundamentados en un marco teórico-práctico.

Discusión

La visión general basada en la literatura de Bisquerra (2000, 2005, 2010, 2020) sobre la IE se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, así como a utilizar esta información de manera efectiva para guiar el pensamiento y la acción. Se

ha demostrado que el desarrollo de la IE está relacionado con una serie de beneficios en diferentes áreas de la vida, incluido el rendimiento académico en los estudiantes universitarios.

Al respecto, Idrogo y Asenjo-Alarcón (2021) advierten que los estudiantes universitarios pueden estar influenciados por diferentes factores, entre los que, destaca el manejo de las emociones, lo que puede incidir en mayor o menor proporción en su rendimiento académico. Asimismo, el autor al igual que Bisquerra (2010, 2020) señala la importancia que en el mundo actual se continúe desarrollando investigaciones sobre los distintos elementos emocionales que puedan influenciar el rendimiento académico de los estudiantes.

Estudios previos han encontrado que los estudiantes con un mayor nivel de IE tienden a tener un mejor rendimiento académico, ya que son capaces de manejar el estrés de manera más efectiva, establecer relaciones positivas con sus compañeros y docentes, resolver conflictos de manera constructiva y mantener la motivación y la perseverancia en sus estudios. Al respecto, se puede afirmar que estudios como el de García-Ancira (2020) y el presente, ponen en evidencia que la educación debe estar orientada a contribuir en la formación emocional del estudiantado en pro de su mejora académica; en consecuencia, se hace necesario en los contextos universitarios con mayor relevancia.

En este mismo orden de ideas, Tello (2023) manifiesta que la vinculación entre IE y el rendimiento académico en estudiantes universitarios es observada como una categoría mayor, que está directamente vinculadas a: auto realización, autoconcepto, adaptabilidad, autogestión, motivación, autoestima, gestión de

emociones, ansiedad y depresión, resiliencia; lo particular de la investigación de estos autores es que al igual que la presente, pone de manifiesto los hallazgos significativos en torno al rendimiento a partir del desarrollo emocional del estudiantado.

Asimismo, es oportuno destacar en este estudio los trabajos de Csikszentmihalyi (1996, 2009) que sugieren también el desarrollo de la emocionalidad; ya que, esta influye en los diferentes procesos creativos, lo que puede ayudar a los estudiantes a alcanzar el estado que la autora denomina “fluir” con mayor facilidad y así potenciar su rendimiento académico al mejorar su concentración, creatividad y disfrute en el proceso de aprendizaje. De acuerdo a lo planteado por los autores mencionados en esta discusión y a los resultados del presente estudio, se hace necesario la profundización de estos temas en pro de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes y por ende su futuro desempeño profesional.

CONCLUSIONES

Se concluyó que el desarrollo de la IE se asocia con en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios; infiriendo que ésta cumpliría un papel crucial en el éxito del alumnado de este nivel educativo. Un aspecto importante de esta inteligencia es que impacta en el rendimiento académico es la autorregulación, porque los estudiantes universitarios que son capaces de regular, controlar o gestionar adecuadamente sus emociones e impulsos están mejor equipados para administrar su tiempo, establecer metas y mantenerse motivados frente a los desafíos académicos del día a día.

Partiendo de la noción de que la IE es un factor crucial para determinar el éxito académico del estudiante universitario, se hace necesario en la

actualidad profundizar en los diversos componentes que pueden afectar su desempeño y por ende su rendimiento; como, por ejemplo, la autorregulación, como se mencionó, es un aspecto clave de la IE que puede influenciar en gran medida en el desempeño académico del estudiantado.

En este sentido, es indispensable comprender que, en el entorno universitario, los estudiantes enfrentan mayores responsabilidades, independencia y rigor académico en comparación con niveles educativos anteriores. La capacidad de mejorar todos los componentes vinculados a la IE se vuelve vital para afrontar estos desafíos de manera más eficaz. De acuerdo a los hallazgos de la presente investigación, los estudiantes que optimizan sus habilidades emocionales son más capaces de evitar distracciones, priorizar tareas y administrar su tiempo de manera más eficiente, todo esto a su vez, les permite mantenerse centrados en sus objetivos académicos y en consecuencia mejorar su rendimiento académico.

REFERENCIAS

- Bautista, M. (2016). Manual de metodología de Investigación. Editorial Miguel Ángel García e Hijom s.r.l. Csikszentmihalyi, M. (2009). Felicidad y Creatividad. Neuornilla
<https://www.neuronilla.com/felicidad-y-creatividad-mihaly-csikszentmihalyi/>
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Praxis
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 95-114.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquerra, R. (2010) Psicopedagogía de las emociones. Editorial Síntesis
- Bisquerra, R. (2020). La Educación Emocional. Rafael Bisquerra Educación Emocional.
<https://www.rafaelbisquerra.com>
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.
<https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Creswell, J. (2009). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Thousand Oaks, CA.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper/Ccjlins, 107-126.
<https://digitalauthorshipuri.files.wordpress.com/2016/01/csikszentmihalyi-chapter-flow-and-creativity.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (2009). Felicidad y Creatividad. Neuornilla
<https://www.neuronilla.com/felicidad-y-creatividad-mihaly-csikszentmihalyi/>
- García-Ancira, Claudia. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. Revista Cubana de Educación Superior, 39(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0257-43142020000200015&script=sci_arttext
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Editores McGraw-HILL / Interamericana Editores.
- Idrogo, D. y Asenjo-Alarcón, J. Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. Revista de Investigación Psicológica, (26), 69-79.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322021000300069&script=sci_arttext
- Machado-Pérez, Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. Revista alternancia, 4(6), 35-47.
<https://revistaalternancia.org/index.php/alternancia/article/view/819/2073>
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9(3), 185-211.
http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer_1989_EmotionalIntelligence.pdf
- Tello Flores, R. Y., Vela Meléndez, L., Sabogal Aquino, M. V., Fernández Celis, M. P. del. y Grajeda Montalvo, A. T. (2023). Convergencia y divergencia entre inteligencia emocional y rendimiento académico en el contexto universitario. Revista Conrado, 19(94), 70-77.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v19n94/1990-8644-rc-19-94-70.pdf>
- UNESCO (2022). Transformar-nos: marco para la transformación educativa basado en el aprendizaje socioemocional en América Latina y el Caribe. Autor.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000383816>