

REVISTA CIENTÍFICA  
**YACHAQ**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UNIVERSITARIOS: REVISIÓN SISTEMÁTICA**

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN UNIVERSITIES: SYSTEMATIC REVIEW

Mg. Jessica Gabriela Mantilla Gil

Universidad Católica de Trujillo

j.mantilla@uct.edu.pe

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4939-1239>



Recibido:23/05/2024

Aceptado:23/08/2024

DOI: [https://doi.org/10.46363/yachaq.v7i2\\_1](https://doi.org/10.46363/yachaq.v7i2_1)

**RESUMEN**

La inteligencia emocional es una habilidad fundamental para el desarrollo personal y el éxito en diversos ámbitos de la vida; sin embargo, en el campo de la educación y formación de las personas, es normalmente dejado de lado. Es por ello, que la presente investigación busca aportar a nivel teórico el discernimiento y la sistematización de información que permitan comprender la influencia de la inteligencia emocional en el desarrollo educativo de estudiantes universitarios. El estudio es una revisión sistemática que sintetiza de manera estructurada y

rigurosa la información existente. Es importante destacar que para el análisis solo se tomaron en cuenta artículos de revistas indexadas y de acceso abierto. El presente artículo demuestra que la inteligencia emocional desempeña un papel crucial en el éxito personal y académico de los estudiantes universitarios, así como, permitir una mejor adaptación al entorno universitario y una mayor satisfacción de la vida, aunque esto se pueda ver influenciado por diversas variables como el género, la edad y el entorno sociocultural.

**PALABRAS CLAVE:** Inteligencia emocional, estudiantes universitarios, éxito personal, desarrollo personal.

## ABSTRACT

Emotional intelligence is a fundamental skill for personal development and success in various areas of life; However, in the field of education and training of people, it is usually left aside. For this reason, this research seeks to provide, at a theoretical level, the discernment and systematization of information that allows us to understand the influence of emotional intelligence on the educational development of university students. The study is a systematic review that synthesizes existing information in a structured

and rigorous manner. It is important to note that only articles from open indexed and accessible journals were taken into account for the analysis. This article demonstrates that emotional intelligence plays a crucial role in the personal and academic success of university students, as well as allowing better adaptation to the university environment and greater life satisfaction, although this can be influenced by various variables. . such as gender, age and sociocultural environment.

**KEYWORDS:** Emotional intelligence, university students, personal success, personal development

## Introducción

La inteligencia emocional es una habilidad fundamental para el desarrollo personal y el éxito en diversos ámbitos de la vida, incluyendo el deporte. Sin embargo, a menudo no se le presta la atención necesaria en la formación y educación de las personas.

Una de las principales dificultades radica en comprender y gestionar adecuadamente las propias emociones y las de los demás. Muchas personas tienen problemas para controlar sus impulsos emocionales, lo que puede llevar a comportamientos inapropiados y dificultades en las relaciones interpersonales (Goleman, 1996).

Otra de las problemáticas es la falta de autoconocimiento y autoconciencia emocional. Si no somos capaces de identificar y reconocer nuestras emociones, será muy difícil gestionarlas de manera efectiva (Mayer y Salovey, 1997).

La inteligencia emocional se ha convertido en un constructo de gran relevancia en el ámbito educativo, particularmente en el nivel universitario. Esta habilidad, que

implica la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas (Mayer y Salovey, 1997), desempeña un papel fundamental en el desempeño académico, el bienestar psicológico y el desarrollo personal de los estudiantes universitarios (Pedrelli et al., 2015; Yahyazadeh-Jeloudar y Lotfi-Goodarzi, 2012).

Numerosos estudios han explorado la relación entre la IE y diversos aspectos del ámbito universitario, tales como el rendimiento académico (Extremera, 2002 y Fernández-Berrocal, 2002). En el Perú, la formación universitaria se ha centrado principalmente en el desarrollo de habilidades cognitivas y técnicas, dejando de lado el aspecto emocional de los estudiantes. Esta situación ha generado dificultades en el manejo adecuado de las emociones y en el establecimiento de relaciones interpersonales saludables.

Según un estudio realizado por Tito y Acuña (2015) en una universidad privada de Lima, se encontró que el 62% de los estudiantes presentaba un nivel bajo de inteligencia emocional, lo que se reflejaba en problemas para

controlar sus impulsos, dificultades para afrontar situaciones estresantes y falta de empatía hacia sus compañeros. Esta deficiencia en habilidades emocionales tiene implicaciones negativas en el rendimiento académico de los estudiantes. Como señala Fernández-Berrocal y Extremera (2002), "aquellos estudiantes con habilidades emocionales adecuadas tienen más posibilidades de afrontar las demandas académicas, relacionales y emocionales que conducen al éxito académico" (p. 7).

Además, la falta de inteligencia emocional puede generar problemas de adaptación al entorno universitario, lo que puede llevar a situaciones de estrés, ansiedad y, en casos extremos, deserción académica. Velásquez et al. (2008) encontraron que el 38% de los estudiantes desertores de una universidad pública de Perú presentaba niveles bajos de inteligencia emocional.

Por otro lado, es importante mencionar que el desarrollo de la inteligencia emocional no solo beneficia a los estudiantes a nivel personal y académico, sino que también les brinda herramientas valiosas para su futuro desempeño profesional. Como afirma Gabel (2005), "las habilidades emocionales son fundamentales para el éxito en el ámbito laboral, ya que permiten una mejor gestión de las relaciones interpersonales, el manejo del estrés y la resolución de conflictos" (p. 23).

Estos hallazgos conllevan a la formalización de la pregunta de investigación: ¿Qué efectos posee la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios?

La presente investigación busca aportar a nivel teórico el discernimiento y sistematización de información que posibiliten comprender con respecto a la influencia de la inteligencia emocional

en el desarrollo educativo de estudiantes universitarios, a nivel metodológico recopila una serie de documentos y revisiones bibliográficas que determinan según su análisis a la comprensión de los factores intervinientes de la inteligencia emocional.

En cuanto a la relevancia social posibilitará que los agentes educativos de nivel superior logren comprender la importancia de la intervención en aspectos emocionales de los estudiantes de las diferentes carreras universitarias.

El objetivo del estudio es realizar un análisis de los efectos que puede tener un adecuado nivel de inteligencia emocional en el desarrollo de las actividades académicas, en cuanto a objetivos específicos son analizar los factores de la inteligencia emocional intervinientes en el entorno educativo. Para la presente investigación se encontraron los siguientes antecedentes, García-Martínez, et al. (2021) En la región de Andalucía, España se realiza un estudio descriptivo, correlacional con una muestra aleatoria de 1020 estudiantes donde se examina la relación entre la inteligencia emocional, el estrés y el rendimiento académicos en estudiantes de magisterio (futuros docentes). Señala que la etapa universitaria está marcada por cambios y demandas que impactan el bienestar físico y psicológico de los estudiantes. El estrés académico puede afectar negativamente el aprendizaje y los logros académicos. La IE se plantea como un factor que puede ayudar a hacer frente al estrés y mejorar las prácticas de enseñanza. Se encontraron que las mujeres obtuvieron puntuaciones superiores en inteligencia emocional, estrés académico y rendimiento académico en comparación con los hombres. Fernández y Cabello (2023)

realiza un análisis documental con respecto a los programas de intervención desarrollados sobre inteligencia emocional basados en el modelo de habilidad de Mayer y Salovey, refiriendo entre ellos a RULER, programa desarrollado en Estados Unidos e INTEMO, desarrollado en España por el laboratorio de emociones de la ciudad de Málaga. El objetivo principal de la investigación fue resaltar la importancia de la inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional, y presentar la evidencia científica sobre los beneficios de la inteligencia emocional en ámbitos como la salud, el bienestar, la convivencia escolar y el rendimiento académico. Se concluye que existieron resultados positivos de la aplicación incluyendo mayor ajuste psicológico, menores niveles de depresión, ansiedad, hostilidad y conductas agresivas, y mayor autoestima, conducta prosocial y empatía en los adolescentes.

Fragoso-Luzuriaga (2015) realiza una

### **Metodología**

Este estudio se enfoca en investigar la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Se trata de una revisión sistemática, un tipo de investigación que sintetiza la evidencia existente de manera rigurosa y estructurada.

El análisis se basó únicamente en artículos científicos publicados en revistas indexadas y de acceso abierto, para asegurar la disponibilidad de la información. Se buscaron artículos en inglés publicados en 2024 en la base de datos Scopus, utilizando la palabra clave "Emotional intelligence".

Para llevar a cabo esta revisión sistemática, se realizaron búsquedas exhaustivas en bases de datos electrónicas como Web of Science y Scopus, Dialnet, Scielo utilizando

revisión bibliográfica y análisis de documentos sobre la literatura de los conceptos de inteligencia y competencias emocionales, los sujetos de estudio fueron los documentos, artículos, libros y modelos teóricos de diferentes autores sobre inteligencia y competencias emocionales. Los resultados obtenidos fueron que dentro de los modelos mixtos de inteligencia emocional (Goleman, Bar-On) no existe una separación clara entre inteligencia y competencias emocionales, por otro lado en el modelo de habilidad de Mayer y Salovey sí se establece una distinción definida, donde la inteligencia emocional se enfoca en habilidades de procesamiento de información emocional, mientras que las competencias emocionales se orientan a la medición de niveles de logro emocional, en el caso de autores como Saarni y Bisquerra han desarrollado modelos propios de competencias emocionales con sustento teórico diferente a los de inteligencia emocional.

palabras clave relacionadas con "inteligencia emocional" y "estudiantes universitarios". Se incluyeron estudios empíricos originales, publicados en revistas revisadas por pares, que abordaran la IE en el contexto universitario.

Se excluyeron artículos que no estaban en acceso abierto, no estaban alineados con el tema y los objetivos del estudio, o contenían información duplicada. La técnica utilizada fue el análisis documental, que permite examinar y evaluar la información contenida en los documentos seleccionados. Se utilizó una lista de verificación diseñada específicamente para recopilar información relevante de cada artículo, como la influencia de

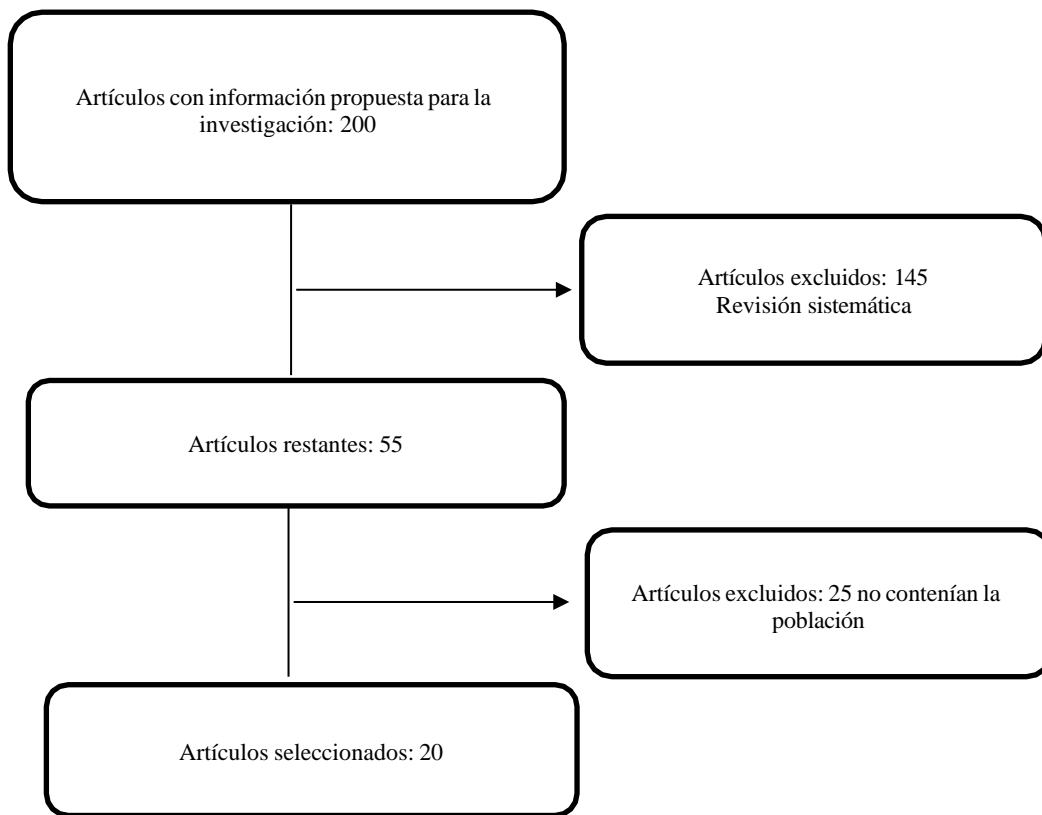
inteligencia emocional, la población estudiada y principales hallazgos.

Los criterios de inclusión fueron: (a) estudios que involucren a estudiantes universitarios como población objetivo, (b) investigaciones que evalúen la IE utilizando medidas validadas, y (c) artículos publicados en inglés o español entre los años 2000 y 2024. Se excluyeron los estudios que

no cumplieron con estos criterios, así

como los trabajos teóricos o de revisión.

Inicialmente, se identificaron 200 artículos potencialmente relevantes. Después de eliminar los duplicados y realizar una revisión de títulos y resúmenes, se seleccionaron 55 estudios para una evaluación más detallada. Finalmente, se incluyeron 25 artículos que cumplieron con todos los criterios establecidos.



**Figura 1** Flujograma de selección de artículos científicos

## Resultados

**Tabla 1**

*Concepciones de la Inteligencia Emocional*

N°	Artículo	Concepción de inteligencia emocional
1	La cuestión de la inteligencia emocional (Manrique, 2015)	Crítica el concepto de IE como ambivalente, ingenuo y acrítico, la IE se presenta como un fenómeno individual, desvinculado de factores culturales, de clase, etc. Busca estandarización y manejabilidad de las personas, en línea con necesidades del neoliberalismo
2	La inteligencia emocional y su educación (Bello-Dávila et al, 2010)	La IE enfatiza la participación de las emociones en la solución inteligente de las tareas, permite diseñar formas más adecuadas de evaluar y educar la inteligencia. Las capacidades emocionales son recursos de toda persona que pueden y deben desarrollarse
3	La Inteligencia Emocional (Fernández, 2013)	La IE amplía la visión tradicional de la inteligencia más allá de lo cognitivo, incluye habilidades intrapersonales e interpersonales. Modelos como el de Goleman la popularizaron, aunque hay controversia sobre si realmente son "inteligencias"
4	La Inteligencia Emocional en la Educación (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008)	Modelo de habilidad de Mayer y Salovey: percepción, comprensión, uso y regulación de emociones, la falta de habilidades de IE afecta a los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar, es posible educar la IE de forma explícita, a través de la práctica y el entrenamiento
5	La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis (Puertas et al., 2020)	La IE es un factor clave que repercute en el bienestar social y mental de los alumnos. Permite comprender el entorno y tomar decisiones acertadas ante situaciones conflictivas diarias. Debe ser desarrollada de forma continua por las entidades educativas.
8	La inteligencia emocional en la Educación (Fernández-Berrocal & Extremera, N., 2005)	Modelo de habilidad de Mayer y Salovey: percepción, comprensión, uso y regulación de emociones. Falta de habilidades de IE afecta a estudiantes dentro y fuera del contexto escolar. Es posible educar la IE de forma explícita, a través de práctica y entrenamiento.
9	Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional (Trujillo & Rivas, 2005)	Los modelos de IE han sido mixtos (personalidad + automotivación + habilidades) y de habilidad. En administración, los modelos mixtos son más utilizados. Incluyen aspectos de personalidad. Los modelos de habilidad se enfocan en el procesamiento emocional de la información.
10	Lizeretti y Rodríguez (2011). La inteligencia emocional en salud mental: una revisión	La inteligencia emocional (IE) se define como un conjunto de habilidades para identificar, asimilar, comprender y gestionar las emociones propias y ajenas. Se relaciona con variables de bienestar, ajuste psicológico y menores síntomas psicopatológicos. Los pacientes con diversos trastornos mentales presentan niveles significativamente más bajos de IE.
11	Bueno et al. (2005). La inteligencia emocional en alumnos de magisterio: la percepción y	La inteligencia emocional se integra por componentes como atención, claridad y reparación emocional. En estudiantes de magisterio se encontró mayor atención a las emociones en mujeres. En general, tenían dificultades para identificar y



	comprensión de los sentimientos y emociones	de los comprender emociones ante situaciones conflictivas, con una visión poco constructiva y sentimientos de fracaso.
<b>12</b>	Reyes y Carrasco (2014). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013	Los estudiantes universitarios de enfermería presentan mayormente un nivel de inteligencia emocional promedio (49%) o bajo (36%), siendo el componente intrapersonal el más desarrollado y el de adaptabilidad y manejo del estrés los más bajos. No hubo diferencias significativas entre hombres y mujeres.
<b>13</b>	Barrera-Gálvez et al. (2019). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios	La mayoría de los estudiantes de enfermería presentan un nivel de inteligencia emocional media, destacando el aprovechamiento emocional como el componente más alto. La edad predominante fue de 18 a 20 años.
<b>14</b>	Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos (Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, P., Extremera, N. y Augusto, J., 2012)	- Definición de IE como habilidad para percibir, valorar y expresar emociones, generar sentimientos, comprender emociones y regularlas. - Influencia del modelo de habilidad de Mayer y Salovey en la investigación sobre IE. - Uso predominante de medidas de autoinforme vs. medidas de ejecución.
<b>15</b>	La Inteligencia Emocional: abordaje teórico (Romero, 2008)	- Definiciones de IE de diferentes autores. - Principios de la IE: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía, habilidades sociales, asertividad, proactividad, creatividad. - Dimensión biologicista de la IE: importancia de la amígdala y el "secuestro emocional".
<b>16</b>	La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010)	- Propone un modelo con dimensiones internas (responsabilidad, sentido común, persuasión, capacidad de aprender) y externas (empatía, habilidad social, comunicación, adaptabilidad, etc.) - Revisa principales modelos de IE: mixtos, de habilidades y otros.
<b>17</b>	La inteligencia emocional: métodos de evaluación en el aula (Extremera y Fernández-Berrocal, 2014)	- Expone 3 métodos de evaluación de la IE: cuestionarios de autoinforme, evaluación por observadores externos y test de habilidad. - Ventajas y limitaciones de cada método. - Importancia de la evaluación para comprobar eficacia de programas de mejora de IE.
<b>18</b>	Implicaciones educativas de la inteligencia emocional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003)	- Analiza el concepto de IE, su evaluación, implicaciones en el rendimiento escolar y aplicaciones en educación. - Revisa modelos de Gardner, Goleman y concepto según contexto social. - Plantea dificultades para incorporar IE al currículum escolar.

<p><b>19</b> La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004)</p>	<p>- Revisa el modelo de IE de Mayer y Salovey y los métodos de evaluación. - Analiza los efectos de la IE en ajuste psicológico, rendimiento académico y conductas disruptivas de los alumnos. - Discute implicaciones para incluir la IE en los programas educativos.</p>
<p><b>20</b> Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P.)</p>	<p>- Examina relaciones entre IE (medida con TMMS y MSCEIT), calidad de relaciones de amistad y empatía. - Los factores del MSCEIT predicen mejor la calidad de las relaciones. - Los factores del TMMS predicen mejor las dimensiones de empatía.</p>

En la tabla 1 se puede observar las concepciones sobre inteligencia emocional que los artículos de revisión documental plantean después del análisis según los datos analizados y trabajados, entre ellos cabe resaltar la concepción de (Bello-Dávila et al,

2010) manifiesta que la Inteligencia emocional es fundamental para enfrentar dificultades y resolver tareas, considerando que todos los seres humanos poseen dicha inteligencia y que esta es en el deber de cada uno desarrollarla.

**Tabla 2**

*Factores de la inteligencia emocional que intervienen en los estudiantes universitarios.*

N°	Artículo	Factores intervinientes en el entorno educativo
1	La cuestión de la inteligencia emocional (Manrique, 2015)	Genera un simulacro de emociones, alejando a las personas de su mundo emocional significativo y crítico. Produce relaciones superficiales, ancladas en el narcisismo. Disminuye la creatividad y el deseo auténticos
2	La inteligencia emocional y su educación (Bello-Dávila et al, 2010)	Mejora las relaciones interpersonales. Aumenta los sentimientos positivos sobre uno mismo, la escuela y la familia. Menor propensión a conductas de riesgo. Mayor bienestar psicológico y salud
3	La Inteligencia Emocional (Fernández, 2013)	Contribuye a un mejor ajuste personal y éxito en la vida, favorece las relaciones interpersonales satisfactorias. Promueve el desarrollo personal y crecimiento emocional
4	La Inteligencia Emocional en la Educación (Fernández-Berrocal & Ruiz, 2008)	Mejora las relaciones interpersonales. Aumenta el bienestar psicológico. Influye positivamente en el rendimiento académico. Disminuye conductas disruptivas
5	La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis (Puertas et al., 2020)	Mejora las relaciones interpersonales. Aumenta sentimientos positivos sobre uno mismo, la escuela y la familia. Menor propensión a conductas de riesgo. Mayor bienestar psicológico y salud
8	La inteligencia emocional en la Educación (Fernández-Berrocal & Extremera, N., 2005)	Mejora las relaciones interpersonales. Aumenta el bienestar psicológico. Influye positivamente en el rendimiento académico. Disminuye conductas disruptivas



<b>9</b> Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional (Trujillo & Rivas, 2005)	Permite interactuar mejor con el mundo considerando los sentimientos. Engloba control de impulsos, autoconciencia, motivación, entusiasmo, perseverancia, empatía, agilidad mental. Configura rasgos de carácter indispensables para una buena adaptación social.
<b>10</b> Lizeretti y Rodríguez (2011). La inteligencia emocional en salud mental: una revisión	Una elevada IE está relacionada con mayor empatía, autoestima, optimismo, habilidades sociales, mejores relaciones interpersonales, bienestar y satisfacción vital. Por el contrario, una baja IE se asocia a síntomas de ansiedad, depresión, estrés y mayor presencia y gravedad de trastornos mentales.
<b>11</b> Bueno et al. (2005). La inteligencia emocional en alumnos de magisterio: la percepción y comprensión de los sentimientos y las emociones	La educación emocional del profesorado es importante para que puedan desarrollar una acción docente eficaz, con capacidad para comprender y regular las emociones de sus alumnos. Se requiere integrar las competencias socioafectivas en la formación inicial docente.
<b>12</b> Reyes y Carrasco (2014). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013	Un adecuado nivel de inteligencia emocional favorece que los estudiantes universitarios logren una personalidad más plena, mayor satisfacción vital y la posibilidad de desarrollar sus potencialidades para ser profesionales competentes. Por el contrario, bajos niveles implican riesgo de problemas en su desarrollo.
<b>13</b> Barrera-Gálvez et al. (2019). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios	Un nivel adecuado de inteligencia emocional en los estudiantes universitarios favorece el desarrollo de una personalidad plena, mayor satisfacción vital y la posibilidad de potenciar sus capacidades para ser profesionales de calidad.
<b>14</b> Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos (Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, P., Extremera, N. y Augusto, J., 2012)	- Incrementa el bienestar y felicidad de las personas. - Ayuda a afrontar de forma más adaptativa situaciones difíciles. - Minimiza la probabilidad de fracaso y maximiza la de éxito.
<b>15</b> La Inteligencia Emocional: abordaje teórico (Romero, 2008)	- Promocionar la IE es promocionar la salud. - Se logra gracias a las competencias emocionales. - Permite afrontar y disfrutar mejor las emociones.
<b>16</b> La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador (García-Fernández y Giménez-Mas, 2010)	- Puede tener influencia positiva en motivación e implicación de alumnos y profesores. - Permite mejor adaptación del individuo al entorno dinámico y cambiante.
<b>17</b> La inteligencia emocional: métodos de evaluación en el aula (Extremera y Fernández-Berrocal, 2014)	- Obtener perfil de habilidades y carencias emocionales del alumno. - Detectar alumnos con baja IE para intervenciones. - Evaluar cambios tras programas de entrenamiento.
<b>18</b> Implicaciones educativas de la inteligencia emocional (Extremera y	- Facilita equilibrio personal e integración social en el medio. - Permite abordar los problemas emocionales y sociales de los

Fernández-Berrocal, 2003)	alumnos. - Mejora la calidad educativa adaptándose a las demandas sociales actuales.
<b>19</b> La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004)	- Promueve mejor salud mental, menor ansiedad y depresión en estudiantes. - Predice parte del rendimiento académico. - Reduce conductas agresivas, impulsivas y el consumo de sustancias adictivas.
<b>20</b> Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P.)	- La IE se relaciona con mayor intimidad, afecto y menor antagonismo en las relaciones de amistad. - La IE se asocia a mayor toma de perspectiva, implicación empática y menor malestar personal. - Destaca la importancia de incluir educación emocional en habilidades sociales.

En la tabla 2 se pueden observar los distintos puntos de vista de acuerdo a cada investigación consultada con respecto a los factores de la inteligencia emocional que influyen en el entorno educativo de cada estudiante universitario, resaltando a Reyes y Carrasco (2014) que indican que un adecuado

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de esta revisión sistemática se organizan en dos categorías principales respondiendo a los objetivos planteados, la primera se basa en la concepción de las distintas investigaciones con respecto a la inteligencia emocional y la segunda que considera describir los factores que influyen en el campo educativo de la educación superior.

Esta revisión sistemática proporciona evidencia sólida de la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito universitario. Los estudiantes con mayor IE tienden a obtener mejores resultados académicos, una mejor adaptación al entorno universitario, un mayor bienestar psicológico y una mejor capacidad para hacer frente al estrés (Reyes y Carrasco, 2014)

Por otro lado, se conoce que la inteligencia emocional mejora las relaciones interpersonales, aumenta los sentimientos positivos sobre uno mismo, la escuela y la familia, menor propensión a conductas de

nivel de inteligencia emocional favorece que los estudiantes universitarios logren una personalidad más plena, mayor satisfacción vital y la posibilidad de desarrollar sus potencialidades para ser profesionales competentes. Por el contrario, bajos niveles implican riesgo de problemas en su desarrollo.

riesgo, así mismo mayor bienestar psicológico y salud. (Bello-Dávila et al, 2010). Aun dentro de los hallazgos más relevantes para la presente investigación está en que mejora las relaciones interpersonales. Aumenta el bienestar psicológico. Influye positivamente en el rendimiento académico. Disminuye conductas disruptivas. (Fernández-Berrocal & Extremera, N., 2005)

La inteligencia emocional desempeña un papel crucial en el éxito académico y personal de los estudiantes universitarios. Según Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), la inteligencia emocional se define como "la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual" (p. 1). Esta habilidad es fundamental para que los estudiantes puedan enfrentar los desafíos y situaciones estresantes propias de la vida universitaria.

Uno de los principales efectos de la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios es su relación con el

rendimiento académico. Diversos estudios han encontrado una valoración positiva entre la inteligencia emocional y el desempeño académico (Brackett, Rivers y Salovey, 2011; Perera y DiGiacomo, 2013). Los estudiantes con mayor capacidad para regular sus emociones y mantener un estado emocional positivo tendencia a tener mejores calificaciones ya persistir en sus estudios (Parker, Summerfeldt, Hogan y Majeski, 2004).

Además de influir en el rendimiento académico, la inteligencia emocional también se ha asociado con una mejor adaptación al entorno universitario y una mayor satisfacción con la vida (Jiang, 2017; Kun, Balazs, Kapitany, Urban y Demetrovics, 2010). Los estudiantes emocionalmente inteligentes suelen tener mejores habilidades de afrontamiento ante situaciones estresantes, lo que les permite manejar de manera más efectiva las demandas y desafíos propios de la vida universitaria (Perera y DiGiacomo, 2013).

Entre los factores que influyen en la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios, se encuentran variables como el género, la edad y el entorno sociocultural. Algunas investigaciones han encontrado que las mujeres suelen tener mayores niveles de inteligencia emocional que los hombres (Brackett et al., 2011; Sánchez-Núñez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008). Asimismo, se ha observado que la inteligencia emocional tiende a incrementarse con la edad y la madurez emocional (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004).

Si bien se han realizado numerosas investigaciones sobre este tema, aún existen áreas que requieren una mayor exploración. Por ejemplo, sería valioso examinar el impacto de la IE en el desempeño profesional posterior de los egresados universitarios, así como investigar estrategias efectivas para fomentar el desarrollo de la IE en el contexto universitario.

En general, los hallazgos de esta revisión sistemática resaltan la necesidad de prestar atención a la inteligencia emocional como un

componente clave en la formación integral de los estudiantes universitarios, con el fin de maximizar su potencial académico, personal y profesional.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrera-Gálvez, R., Solano-Pérez, C., Arias-Rico, J., Jaramillo-Morales, O., y Jiménez-Sánchez, R. (2019). La Inteligencia Emocional en Estudiantes Universitarios. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 7(14), 50-55. <https://doi.org/10.29057/icsa.v7i14.4437>
- Bello-Dávila, Z, Rionda-Sánchez, H, y Rodríguez-Pérez, M. (2010). La inteligencia emocional y su educación. *Varona*, redalyc.org, <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635569006.pdf>
- Berrocal, P; Fernández y Cabello, R (2021) La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional., *ri.iberomx*, <https://ri.iberomx/handle/iberomx/6043>
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003) Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158.
- Brackett, M., Rivers, S. y Salovey, P. (2011) Inteligencia emocional: implicaciones para el éxito personal, social, académico y laboral. *Brújula de psicología social y de la personalidad*, 5(1), 88-103.
- Bueno, C., Teruel, M., y Valero, A. (2005). La Inteligencia Emocional en alumnos de Magisterio: La percepción y comprensión de los sentimientos y las emociones., *digitum.um.es*, <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/128944>
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y salud*, redalyc.org, <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>

- Extremera, N, y Fernández-Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de educación*, riegoi.org, <https://rioei.org/RIE/article/view/2887>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004) Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 7(1), 51-62.
- Fernández, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de claseshistoria*, dialnet.unirioja.es, <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5173632.pdf>
- Fernández-Berrocal, N y Extremera, N (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, redined.educacion.gob.es, <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/67025/008200430075.pdf?sequence=1>
- Fernández-Berrocal, P y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, redined.educacion.gob.es, <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/35428>
- Fernández-Berrocal, P, & Ruiz, D (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research*. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1289>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2002) La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29(1), 1-6.
- Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, M., Extremera, N. y Augusto, J. (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, Vol. 20,, [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/01.Fernandez-Berrocal\\_20-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/01.Fernandez-Berrocal_20-1.pdf)
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004) Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3\_suppl), 751-755.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validez y fiabilidad de la versión española modificada de la Trait Meta-Mood Scale. *Informes psicológicos*, 94(3), 751-755.
- Fragoso-Luzuriaga, R (2015) Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?. *Revista iberoamericana de educación superior*, Elsevier, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007287215000074>
- Gabel, R. (2005) Inteligencia emocional: perspectivas y aplicaciones ocupacionales. Universidad ESAN, Perú.
- García-Fernández, M, & Giménez-Mas, SI (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador., repositorio.ual.es, <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?seque>
- García-Martínez I., Pérez-Navío E., Pérez-Ferra M. & Quijano-López R. (2021) Relationship between Emotional Intelligence, Educational Achievement and Academic Stress of Pre-Service Teachers. *Behavioral Sciences*. 2021; 11(7):95. <https://doi.org/10.3390/bs11070095>
- Goleman, D. (1995) *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia Emocional*. Kairós
- Jiang, X. (2017) La relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico: una revisión metaanalítica. *Revisión de Psicología Educativa*, 29(4), 707-734.
- Kun, B., Balazs, H., Kapitany, M., Urban, R. y Demetrovics, Z. (2010) Inteligencia emocional y salud psicosocial en una muestra de estudiantes universitarios húngaros. *Revista Helénica de Psicología*, 7(1), 153-171.
- Lizeretti, N y Rodríguez, A (2011). La inteligencia emocional en salud mental: Una



revisión.. Ansiedad y Estrés, [ansiedadestres.es](https://www.ansiedadestres.es), <https://www.ansiedadestres.es/sites/default/files/rev/ucm/2011/anyes2011a18.pdf>

Manrique, R. (2015). La cuestión de la inteligencia emocional. Revista de la Asociación Española de Psiquiatría, SciELO España, [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352015000400008&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352015000400008&script=sci_arttext&tlng=pt)

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Basic Books.

Parker, J., Summerfeldt, L., Hogan, M. y Majeski, S. (2004) Inteligencia emocional y éxito académico: examinando la transición de la escuela secundaria a la universidad. *Personalidad y diferencias individuales*, 36(1), 163-172.

Pedrelli P., Nyer M., Zulauf C., Wilens T. (2015) College students: Mental health problems and treatment . *Academic Psychiatry*, 39, 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>

Perera, H. y DiGiacomo, M. (2013). La relación del rasgo de inteligencia emocional con el rendimiento académico: una revisión metaanalítica. *Aprendizaje y diferencias individuales*, 28, 20-33.

Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004) The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 277-293.

Puertas, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., y González, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 36(1), 84–91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>

Reyes, C. & Carrasco, I. (2014). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, [dialnet.unirioja.es](https://dialnet.unirioja.es),

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5124755>

Romero, M. (2008) La inteligencia emocional: abordaje teórico. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, [idus.us.es](https://idus.us.es), <https://idus.us.es/handle/11441/132667>

Sánchez, O (2001). Implicaciones educativas de la inteligencia emocional. *Psicología educativa*, [journals.copmadrid.org](https://journals.copmadrid.org), <https://journals.copmadrid.org/psed/art/8f19793b2671094e63a15ab883d50137>

Sánchez-Núñez, M., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J., & Latorre, J. (2008). ¿La inteligencia emocional depende del género? La socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*, 6(15), 455-474.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933.

Tito, P., y Acuña, P. (2015) Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 17(2), 125-145.

Trujillo, M. y Rivas, L. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, [scielo.org.co](https://scielo.org.co), [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-50512005000100001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-50512005000100001&script=sci_arttext)

Velásquez C., Montgomery U., Montero L., Pomalaya V., Dioses Ch., Araki O., y Reynoso E. (2008) Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista De Investigación En Psicología*, 11(2), 139-152.

<https://doi.org/10.15381/rinvp.v11i2.3845>

Yahyazadeh-Jeloudar, S. & Lotfi-Goodarzi, F. (2012) The Relationship between Social Intelligence and Job Satisfaction among MA and BA Teachers. *International Journal of Educational Sciences*. 4.

<https://doi.org/10.1080/09751122.2012.11890044>

Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health. MIT



