



## Impacto de las emociones en el proceso de aprendizaje del estudiante universitario

*Impact of emotions on the learning process of university students*

Cristina Belen Silva Vera  
Universidad Metropolitana, Sede Quito. Ecuador.  
[csilva@umet.edu.ec](mailto:csilva@umet.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0007-9823-1534>

**Recibido:** 10-04-2025    **Aceptado:** 24-05-2025    **Publicado:** 01-07-2025

**Cómo citar:** Silva-Vera, C. B. (2025). Impacto de las emociones en el proceso de aprendizaje del estudiante universitario. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 9(20), pp. 153-164. <https://doi.org/10.53877/rc9.20-593>

### RESUMEN

Las emociones juegan un papel importante en la vida universitaria de los alumnos, especialmente en su proceso de aprendizaje. Dentro del ámbito educativo es crucial que los estudiantes desarrollen su inteligencia emocional (IE) para mejorar su bienestar y rendimiento académico, la IE permite a los alumnos a reconocer, gestionar, expresar y regular de mejor manera todas sus emociones, especialmente las negativas como la ansiedad y el estrés. Frente a ello, mediante la búsqueda de información se responde la interrogante: ¿de qué manera las emociones influyen en el proceso de aprendizaje y por qué es importante la gestión emocional en los estudiantes para potenciar su desarrollo académico? Concluyendo así que cuando los alumnos están motivados y tienen un buen manejo emocional, especialmente frente a situaciones estresantes, aumentan su rendimiento académico y mejoran su bienestar general. Por el contrario, cuando una persona carece de habilidades emocionales puede provocar desmotivación, dificultades para aprender y genera un impacto negativo en el individuo afectando su estado emocional e interfirieron en su proceso educativo.

**PALABRAS CLAVE:** estrés, motivación, ansiedad, inteligencia emocional, universitarios.

### ABSTRACT

Emotions play an important role in the university life of students, especially in their learning process. Within the educational environment it is crucial that students develop their emotional intelligence (EI) to improve their well-being and academic performance, EI allows students to recognize, manage, express and regulate in a better way all their emotions,

especially negative ones such as anxiety and stress. In view of this, through the search for information, the question is answered: how do emotions influence the learning process and why is emotional management important for students to enhance the academic development of university students? Thus concluding that when students are motivated and have a good emotional management, especially in stressful situations, they increase their academic performance and improve their general wellbeing. On the contrary, when a person lacks emotional skills it can cause demotivation, learning difficulties and generate a negative impact on the individual affecting their emotional state and interfering in their educational process.

**KEYWORDS:** stress, motivation, anxiety, emotional intelligence, university students.

---

## INTRODUCCIÓN

El sistema educativo tienen la responsabilidad de concientizar y contribuir al desarrollo de los recursos necesarios que faciliten la adquisición y mejora de las habilidades emocionales en el alumnado (Puertas et al., 2020; Sá et al., 2020) para que sean capaces de manejar el estrés de la mejor manera, mantener relaciones saludables dentro del aula con sus compañeros y docentes, y resolver conflictos mediante la búsqueda de soluciones para superar las diferentes situaciones conflictivas que puedan existir en su etapa educativa volviéndose aptos para alcanzar un nivel óptimo de aprendizaje (Bisquerra et al., 2015; García, 2020; Gordillo, 2023; Buaz et al., 2024).

El desarrollo de competencias emocionales, visto desde el contexto en la educación superior, implica una formación conjunta entre el ámbito académico y el tema emocional, con la finalidad de que los alumnos sean emocionalmente estables y puedan adquirir de mejor manera las habilidades necesarias para que puedan aprender de mejor forma y puedan en el futuro desempeñarse profesionalmente sin ningún inconveniente. Para que puedan ser personas emocionalmente estables, deben de ser capaces de afrontar los desafíos presentados dentro y fuera del aula. Por ello, dentro de las instituciones educativas debe de ser prioridad implementar estrategias que favorezcan el desarrollo emocional en los para formar individuos más resilientes (Rojas, 2021).

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad que tiene un individuo para comprender, gestionar, regular todas las emociones (tanto positivas como negativas) y distinguir los sentimientos de los demás lo que aumenta la empatía en la persona (Goleman, 1995). El desarrollo de competencias emocionales es de suma importancia en el ámbito educativo debido a que prioriza el conocimiento, pero sobre todo las emociones del individuo lo que genera estabilidad emocional que beneficia en el bienestar personal y en el desempeño académico y profesional (Rojas, 2021).

Los alumnos con una inteligencia emocional moderada y alta son personas más equilibradas, alegres, con una percepción positiva, buena autoestima, con motivaciones presentes que les impulsa a mejorar, cuentan con buenas relaciones dentro y fuera del aula y muestran actividades y pensamientos positivos que evitan la frustración y la violencia de cualquier tipo (Idrogo Zamora & Asenjo-Alarcón, 2021). El correcto manejo emocional promueve elementos importantes para el éxito, tanto en el ámbito educativo como en la vida personal y laboral, estos elementos son la motivación y resiliencia y las emociones positivas que provocan un ambiente adecuado para el aprendizaje (Rojas, 2021; Buaz et al., 2024).

Por otro lado, una gestión emocional deficiente puede generar dificultades para gestionar el estrés, problemas de conducta y el aprendizaje de los estudiantes provocando desmotivación, problemas de concentración y comportamientos disruptivos, lo que, con el tiempo, podría contribuir al bajo rendimiento afectando la motivación de los alumnos y su autoestima, limitando de esta forma el crecimiento personal y profesional (Idrogo Zamora & Asenjo-Alarcón, 2021; Buaz et al., 2024).

Varias instituciones de educación superior no se enfocan en la gestión emocional del estudiante y utilizan metodologías pasivas de enseñanza, enfocadas a la memorización y no permite que el estudiante disfrute de su etapa universitaria y de su proceso de aprendizaje, al contrario, los estudiantes se estresan con mayor facilidad y se desmotivan. Debido a que aún carece de importancia la relación entre emociones y aprendizaje y el tema de inteligencia emocional en el ámbito universitario, factor importante en su formación universitaria y profesional, este artículo de revisión teórica tiene la siguiente interrogante base de investigación: ¿de qué manera las emociones influyen en el proceso de aprendizaje y por qué es importante la gestión emocional en los estudiantes para potenciar su desarrollo académico?

## **DESARROLLO**

### **Impacto de las competencias emocionales en los estudiantes universitarios**

Todas las emociones se pueden gestionar de la mejor forma mediante el manejo de las competencias de la inteligencia emocional como son: autoconciencia, autocontrol y autorregulación (Salcedo de la Fuente et al., 2024). Las competencias emocionales, son las diferentes habilidades o capacidades adquirida basadas en la inteligencia emocional que permite la gestión correcta de todas las emociones, su regulación y correcta expresión, siendo fundamental en las relaciones sociales y en los ámbitos de la vida cotidiana lo que favorece y desarrolla un aprendizaje positivo y seguro potenciando su autoestima, sus habilidades sociales y su bienestar general (Rojas, 2021; Buaz et al., 2024). Estas habilidades les permite desarrollo de su pensamiento para que puedan ser personas abiertas al cambio gracias a su actitud flexible (Puertas et al., 2020) permitiendo afrontar de manera efectiva situaciones generadoras de estrés, mejorando su desempeño en todo ámbito (Bernedo-García et al., 2025).

Las competencias que constituyen la inteligencia emocional según Daniel Goleman (1998) son: conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Mientras que Reuven Bar-On (1997) destaca las competencias intrapersonales, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de Ánimo. Por otra Parte, las habilidades básicas según Salovey y Mayer (1990) son: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión de las emociones, dirección emocional y regulación reflexiva de las emociones. Todos los autores anteriormente mencionados, mencionan y defienden en todas sus publicaciones que desarrollar las competencias emocionales son esenciales para alcanzar una inteligencia emocional óptima. La IE es fundamental en la formación de los estudiantes, ya que influye en su bienestar psicológico y en su desarrollo educativo y social (Puertas et al., 2020).

Sin embargo, la educación superior plantea desafíos centrados en el ámbito académico y no en el desarrollo de competencias emocionales, a pesar de que cualquier situación vivida genera diversas respuestas emocionales en los estudiantes y depende del individuo transformar la situación desagradable en una experiencia positiva y tenga la capacidad de desenvolverse con autonomía y suficiencia en los distintos ámbitos. Esta capacidad de responder de manera efectiva depende de la capacidad emocional que tenga el estudiante y

sus emociones a su vez, están influenciadas por factores familiares, individuales y sociales. Estas respuestas emocionales pueden afectar en el desarrollo personal y académico de cada alumno, es decir que puede afectar de manera indirecta su rendimiento académico por eso es importante y esencial que los jóvenes fortalezcan sus habilidades personales para afrontar los diferentes retos de la vida. (Rojas et al., 2024).

El desarrollo de las habilidades emocionales es esencial en cada individuo, sin importar le edad, género o etnia. Por ello, es esencial implementar programas de formación en IE que fortalezcan sus estrategias de afrontamiento, minimicen el impacto del estrés y les proporcionen las competencias necesarias para enfrentar los desafíos de la etapa universitaria y su futuro ejercicio profesional, garantizando así una atención asistencial de mayor calidad (Puertas et al., 2020; Bernedo-García et al., 2025).

### **El Papel de la Educación Emocional en la Formación Integral del Estudiante**

La educación emocional es el conjunto de actividades pedagógicas enfocadas al desarrollo de competencias emocionales y sociales del individuo, fomentando la capacidad de conocer las propias emociones y los sentimientos de los demás, para mejorar la empatía hacia el prójimo y fomentando de esa manera la inteligencia emocional, el bienestar personal y social del individuo (Bisquerra et al., 2015; Costa-Rodrigueza et al, 2021).

Tiene el objetivo de minimizar o prevenir la aparición de los estados emocionales negativos como la ansiedad, el estrés, la depresión, la agresividad, etc; fomentar esta competencia favorece la autonomía emocional, la comunicación afectiva y efectiva, la regulación emocional, la conciencia emocional, un mejor manejo en la toma de decisiones, resolución de conflictos, fomentación de las habilidades sociales, aumento de autoestima y de actitudes positivas que generan bienestar emocional y social, los cuales están vinculados en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior y a su actitud de aprendizaje (Bisquerra et al., 2015; Gordillo, 2023).

Cuando los estudiantes tienen niveles adecuados de IE adquieren herramientas fundamentales para gestionar eficazmente la ansiedad y la depresión, estados emocionales difíciles de manejar si no se cuenta con los conocimientos o instrumentos necesarios (Puertas et al., 2020). Además, fortalecen su autoestima y confianza en sí mismo, lo que les permite ser capaces de enfrentar y superar las dificultades con mayor satisfacción, aumentando la satisfacción que sienten por el trabajo realizado y el esfuerzo que dedicaron a realizarlo (Bisquerra et al., 2015; Puertas et al., 2020; Gordillo, 2023). Esta capacidad se debe a que han aprendido a regular sus emociones y tener una visión más clara y objetiva, facilitando una recuperación más rápida ante momentos emocionales difíciles (Puertas et al., 2020).

El desarrollo de estas habilidades desde edades tempranas influye en el de forma positiva en el bienestar mental, y en los estudiantes impactando positivamente en su rendimiento académico (Puertas et al., 2020). A pesar de que en las instituciones educativas de nivel superior no se puede implementar el desarrollo de estas competencias desde los primeros años del individuo si se puede realizar este proceso de forma constante y conscientemente dentro de las aulas, promoviendo habilidades socioemocionales que impulsen la autonomía, la salud mental y el bienestar del alumnado, fomentando así una convivencia basada en el respeto y la empatía. Adicional, estas habilidades benefician también a los docentes., ya que se ve reflejado en la metodología de enseñanza generando un ambiente positivo dentro del aula y un impacto en el aprendizaje (Pacheco, 2017). Debido que los docentes tienen un rol esencial, pueden fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales; adicional, su influencia puede motivar a los alumnos a ser más autónomos en

sus aprendizajes, ayudándolo con herramientas para enfrentar retos, resolver problemas y conflictos (Costa-Rodriguez et al, 2021).

### **Impacto de las Emociones en el Proceso de Aprendizaje**

Los estados emocionales de las personas (tanto del profesorado y del alumnado) surgen como respuesta a situaciones tanto internas como externas, y pueden impactar de manera positiva o negativa en quienes las viven (Bisquerra et al., 2015, Salovey & Mayer, 1990). En ese sentido, el manejo emocional que tenga cada persona influirá directamente en su proceso de aprendizaje, es decir, si una persona tiene desarrolladas sus habilidades emocionales es probable que avance con mayor facilidad en su formación académica y personal, determinando los logros que pueda conseguir en la vida (Goleman, 2018).

Por lo tanto, las emociones son una pieza clave de la vida y del aprendizaje, debido a que influyen directamente en la motivación, los intereses, la creatividad, la flexibilidad cognitiva, la toma de decisiones, así como el grado de implicación, esfuerzo y dedicación del estudiante, estos factores pueden convertirse en impulsores del éxito y en estímulos para alcanzar objetivos (Goleman, 2018).

Las emociones positivas, como la felicidad, la motivación, etc; son las más beneficiosas para los aprendizajes académicos, ya que favorecen la interconexión neuronal y la flexibilidad cognitiva, aspectos que ayudan a la comprensión y memorización de la información. Además, generan actitudes optimistas que ayudan a prevenir sentimientos de desesperación, vergüenza, culpabilidad o depresión ante las dificultades; promoviendo un mayor compromiso en el aprendizaje, al motivar el esfuerzo intelectual necesario en tareas que requieren atención, concentración y persistencia (Bisquerra et al., 2015; Goleman, 2018).

Por otro lado, las emociones negativas, como el miedo, la ansiedad o el estrés, son emociones que surgen de situaciones que el individuo considere amenazantes, desbordantes o desagradable. Cuando estas emociones no se gestionan adecuadamente, afectan al bienestar individual interfiriendo con el equilibrio emocional del individuo generando así un malestar profundo. Cuando una persona no siente una experiencia tan agradable, tiende a evitar la repetición de experiencias similares, incluso si esas experiencias están relacionadas con el aprendizaje. (Pulido & Herrera, 2017; Goleman, 2018; Espinosa-Castro et al., 2020; Guerrero, 2023). En contraste, las emociones positivas se asocian con la disposición a repetir experiencias debido a la agradable sensación que genera, permitiendo de esta manera el aprendizaje profundo y sostenido, favoreciendo una actitud activa hacia el conocimiento y aumentando el interés (Bisquerra et al., 2015).

### **Factores emocionales que influyen en el estudiante universitario: estrés y ansiedad**

La salud mental se define como un estado de equilibrio psicológico que permite a las personas afrontar eficazmente las situaciones de estrés, desarrollar sus habilidades, aprender y desempeñarse de manera óptima en el ámbito laboral, así como contribuir al progreso de su comunidad (OPS, 2025). Sin embargo, este equilibrio mental cambia cuando el individuo presenta estados emocionales difíciles de manejar como el estrés, la ansiedad o la depresión.

El estrés aparece en las situaciones cuando una persona presenta una serie de demandas en su entorno (laborales, sociales, académicas) y es incapaz de manejarlas con calma provocando respuestas adaptativas utilizando recursos de afrontamiento y desesperación lo que desencadena reacciones emocionales negativas como la ira, la ansiedad o depresión (Espinosa-Castro et al., 2020). Si no se logra gestionar de forma adecuada estos

estados emocionales, puede afectar seriamente el bienestar y desempeño, por lo que es fundamental contar con habilidades emocionales como la regulación emocional estados emocionales que requieren de un buen manejo o regulación emocional. La regulación emocional implica habilidades de reconocer, comprender y aceptar las experiencias emociones propias; además, de emplear estrategias apropiadas para controlar las reacciones que aparecen ante circunstancias muy exigentes o estresantes (Jarrín & Moreta, 2024).

En el entorno universitario, una adecuada regulación emocional es clave para manejar el estrés que genera las exigencias académicas como los exámenes parciales y finales o la entrega de trabajos. Cuando un estudiante es emocionalmente estable tiene más herramientas para enfrentar estos desafíos de manera equilibrada. Sin embargo, cuando el estrés no se gestiona adecuadamente tiene consecuencias psicosomáticas, es decir consecuencias emocionales y físicas como bajo rendimiento académico, la irritabilidad, los trastornos del sueño, problemas digestivos e incluso una mayor vulnerabilidad a enfermedades o alergias, debido a que el sistema inmunológico se debilita bajo altos niveles de estrés, todas estas consecuencias pueden provocar problemas académicos como el bajo rendimiento (Espinosa-Castro et al., 2020).

Los síntomas más frecuentes del estrés son: la fatiga crónica, la somnolencia o la necesidad excesiva de dormir, así como la ansiedad, la angustia o una sensación constante de desesperación; dificultades que han impactado en aspectos personales alterando la salud mental que tiene como consecuencia el agotamiento, desmotivación, procrastinación, insomnio y frustración debido a las cargas de trabajo y adaptación a la nueva normalidad provocando disminución del rendimiento académico. (Espinosa-Castro et al., 2020; Terrazas et al., 2022; Rojas et al., 2024).

Por otro lado, la ansiedad se manifiesta como una sensación intensa de temor y preocupación, es un problema de salud pública a nivel global, ya que cualquier persona puede experimentar síntomas ansiosos en algún momento de su vida afectando la capacidad de trabajo (OMS, 2023; Supe & Gavilanes, 2023). En el caso de los estudiantes universitarios, esta condición puede estar influenciada por la presencia de problemas personales o familiares que perciben como una amenaza, como la presión académica, bajo rendimiento académico, la situación laboral, la falta de recursos económicos, la sobrecarga académica, problemas familiares y las responsabilidades tanto personales como sociales (Pinargote & Caicedo, 2019; Supe & Gavilanes, 2023). En Latinoamérica y especialmente en Ecuador, la ansiedad relacionada con el rendimiento académico de estudiantes es una realidad existente en las instituciones de educación superior en el mundo (Pinargote & Caicedo, 2019).

La manera en que los alumnos enfrentan situaciones estresantes está estrechamente relacionada con su nivel de madurez emocional y su capacidad para afrontar las adversidades ya que les permite tomar decisiones acertadas en situaciones de estrés y manejar sus emociones de manera más equilibrado, disminuyendo la ansiedad (Pinargote & Caicedo, 2019). Aquellos estudiantes son un mayor coeficiente de Inteligencia Emocional tienden a percibirse con mayor eficacia y resiliencia, lo que disminuye la sensación de agotamiento dentro del contexto ámbito académico (Puertas et al., 2020).

En este contexto, el desempeño académico, reflejado en las calificaciones, es el producto de múltiples factores que influyen directamente en el proceso de aprendizaje, por lo cual las dimensiones clave de la regulación emocional que deben ser fortalecidas con el fin de que los alumnos puedan mejorar su desempeño académico y su formación profesional son: toma de conciencia, el reconocimiento y análisis de sentimientos y emociones, así como la gestión de conflictos y la administración del tiempo.

Cuando la regulación emocional no se lleva a cabo de forma adecuada, la respuesta emocional se vuelve ineficaz dificultando el comportamiento y compostura frente a la presencia de las emociones intensas, sobre todas las negativas. A este fenómeno se lo conoce como desregulación emocional y puede afectar seriamente el equilibrio emocional y el bienestar. (Jarrín & Moreta, 2024). Mientras que un buen manejo de las competencias que contribuiría significativamente a la orientación de conductas hacia el logro de objetivos, la prevención del estrés y a la reducción en la impulsividad y malestar emocional generando un impacto positivo en la capacidad de concentración y en la eficacia en la ejecución de tareas (Espinosa-Castro et al., 2020; Rojas et al., 2024).

### **La Motivación como Impulso Emocional en el Ámbito Educativo**

La motivación es un estado del ánimo interno que nos sirve de impulso para actuar, alimentando la voluntad y manteniendo el esfuerzo necesario para alcanzar metas en los distintos aspectos de la vida. Se compone de fuerzas internas o intrínseca (pensamientos, metas, objetivos, etc) y externas o extrínseca (familia, docentes, entorno) (Torres et al., 2023; VIU, 2024). En ese sentido, los propios pensamientos y el círculo cercano que se tiene, tanto dentro como fuera del aula, cumplen un rol como fuente de motivación, favoreciendo su crecimiento personal y colectivo (Torres et al., 2023).

Por el contrario, cuando la motivación desaparece o disminuye, también lo hace el interés por aprender. Este desinterés se vuelve constante, lo que afecta negativamente a su desempeño académico y la retención de conocimientos (Salcedo de la Fuente et al., 2024). Por otra parte, la presencia de la motivación facilita el logro de objetivos, supera los obstáculos, reduce la posibilidad de generar conflictos y favorece la concentración debido a que la motivación influye en el desarrollo de estructuras cognitivas que favorecen la capacidad de comprender y la retener la información y conocimientos aprendidos (Rebolledo et al., 2020; VIU, 2024).

En el ámbito empresarial, cuando los empleados se sienten motivados, suelen alcanzar niveles más altos de productividad y satisfacción laboral, es decir que una persona motivada tiende a ser más productiva (VIU, 2024). Lo mismo sucede en el contexto educativo, los estudiantes que cuentan con motivación para aprender muestran mayor compromiso y participación en su proceso formativo, lo cual repercute positivamente en su rendimiento académico (Quiñónez-Cabeza et al., 2024).

Por otra parte, la falta de motivación incrementa la falta de interés, bajo rendimiento académico, pérdida de la autonomía y la deserción académica (Rebolledo et al., 2020) debido a que influye en la actitud, enfoque y comportamiento de los estudiantes frente a su proceso de aprendizaje, convirtiéndose en un factor clave para su éxito académico (Quiñónez-Cabeza et al., 2024).

En ese sentido, el rol del docente es fundamental debido a que puede despertar motivaciones extrínsecas en sus estudiantes mediante el uso de lenguaje positivo y alentador. La motivación es el motor de las conductas inmediatas, por lo que desempeña un papel fundamental en la creación de procesos de enseñanza-aprendizaje eficaces debido a que provoca un efecto directo sobre los procesos de educación enfocando las emociones de forma positiva hacia las metas y los objetivos planteados logrando mayores y mejores resultados (Ortiz, 2009; Pacheco, 2017). Por otro lado, el uso de un lenguaje negativo como lenguajes amenazantes, irónicos, sarcásticos, comentarios dañinos, despreciativos con relación a la inteligencia, la capacidad o las habilidades de los alumnos genera un ambiente agresivo y estresante, nada positivo para el aprendizaje y la enseñanza (Ortiz, 2009; Pacheco, 2017).

## Entornos educativos ópticos

El ambiente o clima emocional dentro del aula tiene un impacto directo en el bienestar de los estudiantes, y está profundamente influenciado principalmente por la actitud del docente y por el reconocimiento que brinda a los logros y progresos de alumnado (Gordillo, 2023). El clima perfecto es difícil de alcanzar, pero aspirar a construir y estar presente en un entorno positivo y comprensivo debe de ser una prioridad para los líderes universitarios ya que el clima emocional positivo es saludable y favorece al aprendizaje, mejorando el rendimiento académico y motivando a los estudiantes quienes responden mejor construyendo relaciones sanas y conductas positivas. Todo esto fortalece su seguridad emocional, su actitud ante el estudio, y su compromiso con las metas educativas (Pacheco et al., 2018).

Por el contrario, un ambiente hostil, cargado de tensiones o emociones negativas puede dificultar seriamente el proceso formativo. En estas condiciones, las respuestas del alumnado distan mucho de aquellas que se dan cuando se sienten en un entorno de confianza, donde sus esfuerzos son reconocidos (Bisquerra et al., 2015). Esta situación, además, repercute negativamente en el cumplimiento de los objetivos institucionales y en calidad educativa. Por ello, se recomienda implementar estudios periódicos sobre el clima educativo en las universidades, con el fin de conocer la percepciones, opiniones y experiencias de todos los actores que conforman la comunidad académica (Pacheco et al., 2018).

La labor docente en este contexto va mucho más allá de transmitir conocimientos, debido que asume roles en la formación integral y emocional de los estudiantes, uno de los retos más complejos y al mismo tiempo uno de los aspectos más olvidados en el sistema educativo. Es responsabilidad de las instituciones y especialmente del profesorado, generar un clima de aula que no solo promueva el aprendizaje, sino que también inspire el desarrollo personal, fortaleciendo la autoestima y el crecimiento emocional de los estudiantes. Diversos estudios han demostrado que el aprendizaje adquiere mayor significado y profundidad cuando los estudiantes se sienten valorados, respetados y tratados con afecto (Costa-Rodriguez et al, 2021).

## Análisis general

En términos generales, el desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes universitarios no solo mejora su desempeño académico, sino que también influye en su bienestar psicológico, permitiéndoles afrontar los desafíos de esta etapa de manera efectiva (Puertas et al., 2020; Costa-Rodriguez et al, 2021).

Bauz junto con otros investigadores (2024) concluyen en su estudio que el rendimiento académico y bienestar de los alumnos pueden mejorar significativamente mediante la implementación de programas orientados al desarrollo de habilidades emocionales como es la educación emocional, la cual beneficia significativamente a los estudiantes fomentando un ambiente positivo y un aprendizaje significativo. De igual manera, Puertas-Molero et al. (2020) a través de un metaanálisis evidencian que la aplicación programas de Inteligencia Emocional en el alumnado genera efectos positivos significativos, especialmente en las habilidades sociales, sociales, regulación de emociones y afrontamiento adecuado de dificultades académicas. Por otra parte, en la investigación realizada por Cisneros e Iglesias (2024) concluyen que no existe una correlación significativa entre el rendimiento académico y la inteligencia emocional en estudiantes tecnológicos de la carrera de educación inicial.

A pesar de estos hallazgos, existen otras investigaciones que sí evidencian una relación positiva entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico. Como es el estudio de Figueroa (2023), e Idrogo Zamora y Asenjo-Alarcón (2021) quienes afirman que los

estudiantes con altos niveles de inteligencia emocional (IE) tienen la capacidad de reconocer, comprender y regular sus emociones, habilidad que les permite alcanzar un rendimiento académico superior.

Referente a la relación de estrés y rendimiento académico, el investigador Bernedo junto con sus colegas (2022) destacan que el 78.1% de los estudiantes de enfermería de Ponferrada presentaron niveles de estrés significativos durante sus prácticas clínicas, según los resultados del cuestionario bilingüe de estresores en las prácticas (KEZKAK). A pesar de ello, la mayoría de los estudiantes mostraron niveles adecuados de inteligencia emocional, medidos mediante la escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), lo cual podría estar funcionando como un factor protector ante las demandas emocionales del entorno clínico.

Por lo cual concluyen que se debe de llevar a cabo programas de educación emocional para minimizar el estrés y fomentar la Inteligencia emocional. De igual manera, Espinosa, Hernández, Rodríguez, Chacín & Bermúdez-Pirela (2020) investigaron la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios de la carrera de psicología y trabajo social de la Universidad Simón Bolívar mediante la escala de Borges y Melgosa, y concluyeron que el estrés sí influye en el rendimiento académico. A su vez se completa con la información que indican los autores Jarrín-García & Moreta (2024) acerca de los alumnos que perciben un evento estresante y no tienen la capacidad de regular sus emociones adecuadamente pueden presentar problemas para adaptarse a la universidad.

En cuanto a la relación entre motivación y rendimiento académico, Los autores Rebolledo, Narváes y Arellano (2020) en su investigación realizada en estudiantes pertenecientes de las carreras de la salud de la Universidad del Desarrollo, establecen relación entre estas dos variables y afirman que solo factores motivacionales son predictores de la aprobación de los estudiantes y lo influyen directamente las creencias de Autoeficacia, Motivación Extrínseca y Motivación Intrínseca de Experiencias Estimulantes. De igual manera, los autores Quiñónez, Quiñónez & Carvajal-Parra (2023) afirman en su investigación que existe relación entre la motivación y la mejora del rendimiento académico, y hacen énfasis sobre la importancia de reconocer y abordar la motivación tanto intrínseca como extrínseca. Por otra parte, Torres, Quílez y Cortés (2023) concluyen en su artículo que la motivación es un buen predictor del éxito académico y por eso existe relación entre estas dos variables.

## CONCLUSIÓN

El presente estudio destacó la importancia del desarrollo de los estados emocionales en el ámbito educativo, resaltando que la Inteligencia Emocional cumple un rol fundamental en el bienestar y rendimiento académico del alumnado al facilitar el reconocimiento, la gestión y expresión adecuada de emociones (Buaz et al., 2024). Desde esta perspectiva, el aprendizaje mediado por las emociones no debe considerarse un complemento de la educación, sino como un objetivo esencial, ya que el clima emocional en el aula incide directamente en la motivación y el desempeño de los estudiantes. La capacidad del docente para fomentar un entorno emocionalmente positivo es determinante en la experiencia educativa, ya que favorece la implicación activa del estudiante en su proceso de aprendizaje (Costa-Rodríguez et al., 2021).

Cuando las emociones negativas no son reguladas de manera adecuada, pueden generar respuestas emocionales desfavorables que interfieren en el aprendizaje. Por tal razón, la motivación juega un papel esencial, debido a que la motivación intrínseca es el principal motor del logro académico, mientras que la motivación extrínseca contribuye a fortalecer los procesos de formación (Costa-Rodríguez et al., 2021; Quiñónez-Cabeza et al., 2024).

El desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes universitarios se constituye en un pilar esencial para el bienestar integral del estudiante al impactar positivamente la capacidad para tomar decisiones, establecer vínculos interpersonales saludables y desenvolverse con eficacia en su entorno (Puertas et al., 2020). La salud mental, reconocida como un derecho humano fundamental, es un componente clave para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico, lo que resalta la necesidad de integrar la refuerza la gestión emocional como componente transversal dentro de la formación académica (OPS, 2025).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, D. (2023). Educación de calidad. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(6), 1213-1227. <https://acortar.link/oaGX9J>
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Multi-Health Systems Inc.
- Bauz, A., Rodríguez C., Catagña, B., Pupiales, A. & Quinata L. (2024). Importancia de las Habilidades Emocionales en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en Niños y Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 956-970. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.12338](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12338)
- Bernedo-García, M., Quiroga-Sánchez, E., Liébana-Presa, C., Márquez-Álvarez, L., Arias-Ramos, N. & Fernández-Martínez, E. (2022). Factores estresores, Inteligencia Emocional y Engagement en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas. *Index de Enfermería*, 31(3), 222-226. <https://acortar.link/XeC9Av>
- Bisquerra Alzina, R., Pérez Gonzáles, J., & García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en Educación*. Editorial Síntesis S.A.
- Cisneros, A. & Iglesias, M. (2024). La inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico en estudiantes tecnológicos de la carrera de educación inicial. *Revista Científica Internacional*, 11 (2), 1057 - 1072. <https://acortar.link/aJznxP>
- Costa-Rodrigueza, C., Palma-Lealb, X. & Salgado-Farías, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios Pedagógicos*, 47 (1), 219-233, 2021. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>
- Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde J., Rodríguez, J., Chacín, M. & Bermúdez-Pirela V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 39 (1), 63-69. <https://acortar.link/UDusAH>
- García, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(2), 2-20. <https://acortar.link/0HmKcH>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Editorial Bloomsbury.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós. S.A.
- Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Bantam Books.
- Gordillo Caicedo, A. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes, Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7 (27), 414-428. <https://acortar.link/7z5rY7>

- Guerrero, R. (2023). Por qué es importante validar por igual todas las emociones de los niños. EL PAÍS. <https://acortar.link/dZLWmQ>
- Idrogo Zamora, D., & Asenjo-Alarcón, J. (2021). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigación Psicológica*, 1(26), 69-79. <https://doi.org/10.53287/ryfs1548js42x>
- Jarrín-García, G. & Moreta-Herrera, R. (2024). El estrés, dificultades de regulación emocional y adaptación escolar en adolescentes aspirantes a la educación superior en Ecuador. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*. 9 (1). 24-35. <https://acortar.link/YjckbN>
- López, S., Orellana, G., Herrera, L., Maldonado, J. & Moran, E. (2023). La importancia de la Inteligencia Emocional en la práctica Pedagógica de los Docentes de Educación General Básica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 7(5), 309-331. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i5.7708](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7708)
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Trastornos de ansiedad. OMS. <https://acortar.link/IDPEmb>
- Organización Panamericana de la Salud. (2025). Salud Mental. OPS. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Ortiz, T. (2009). *Neurociencia y educación*. Alianza editorial.
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & González-Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. <https://acortar.link/MYkjOx>
- Pulido, F. & Herrera, F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29-39. <https://acortar.link/obdN80>
- Quiñónez-Cabeza, Y., Quiñónez-Cabeza, F. & Carvajal-Parra, M. (2023). La motivación para mejorar el rendimiento académico en BT de la UEF Rioverde-Ecuador 2023. *Polo de conocimiento*. 9 (1). 986 - 1007. <https://acortar.link/cOXU3P>
- Rebolledo, J., Fasce, E., Narváes C. & Arellano, J. (2020). Tipos y Niveles de Motivación Académica, Estrategias de Aprendizaje y Rendimiento Académico en estudiantes de plan común de carreras de salud de una Universidad Privada. *Revista de Educación en Ciencias de la Salud*. 17 (1), 18-25. <https://acortar.link/ZQW6e3>
- Rojas, C., Ruiz, A. & Díaz, Elena. 2024. Propuesta psicoeducativa sobre competencias emocionales en jóvenes universitarios. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*. 36 (1). 169-197. <https://doi.org/10.17163/soph.n36.2024.05>
- Rojas, M. (2021). Competencias emocionales y su importancia en la educación. *NEUROCLASS*. <https://acortar.link/tQl3in>
- Sá, S, Morais, J., & Almeida, F. (2020). As metodologias ativas como estratégias para o desenvolvimento de competências de inteligência emocional nos estudantes do ensino superior. *New Trends in Qualitative Research*, 2, 55-68. <https://acortar.link/C9Vy8h>
- Salcedo Chuquimantari, J. (2017). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Continental, Huancayo. *Apuntes De Ciencia & Sociedad*, 7(2), 125-132. <https://doi.org/10.18259/acs.2017017>
- Salcedo de la Fuente, R., Herrera-Carrasco, L., Illanes-Aguilar, L., Poblete-Valderrama, F. & Rodas-Kürten, V. (2024). Las emociones en el proceso de aprendizaje: revisión

- 
- sistemática. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*. 23 (25), 253-271. <https://www.scielo.cl/pdf/rexe/v23n51/0718-5162-rexe-23-51-253.pdf>
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Supe, R. & Gavilanes, F. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. 4 (2), 2522 - 2530. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.774>
- Terrazas, A., Velázquez-Castro J. & Testón-Franco, N. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Revista Innova Educación*, 4(2). 132-146. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.008>
- Torres, A. C. F., Quílez-Robres, A., & Cortés-Pascual, A. (2023). Motivación y rendimiento académico en la adolescencia: Una revisión sistemática meta-analítica. *RELIEVE - Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 29(1), 1-23. <https://doi.org/10.30827/relieve.v29i1.25110>
- Universidad Internacional de Valencia. (2024). Teorías de la motivación en la empresa. UVI. <https://acortar.link/A9RMWj>