

COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

EMOTIONAL COMPETENCIES IN HIGHER EDUCATION: A SYSTEMATIC REVIEW

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS NO ENSINO SUPERIOR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Recibido: 07/10/2025

Aceptado: 13/10/2025

Aprobado: 17/11/2025

*Esmeralda TAZA CHAMBI*¹

*Jimmy DÍAZ MANRIQUE*²

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar el papel de las competencias emocionales en la educación superior, evaluando su impacto en la formación integral, el éxito en los estudios y la salud mental de la comunidad. Se realizó una revisión sistemática descriptiva mediante una búsqueda selectiva en bases de datos de alto impacto, principalmente Scopus. El proceso de filtrado permitió consolidar una muestra final de 28 artículos científicos publicados entre 2021 y 2025. Nos enfocamos en artículos que tuvieran hallazgos prácticos sobre la interacción entre el manejo de emociones, la salud mental y la eficacia de los actores educativos, excluyendo aquellos puramente teóricos. Los resultados indican que estas habilidades han pasado de ser recursos complementarios a determinantes de la calidad educativa. Actúan como factores protectores ante el estrés y fomentan el compromiso institucional. Se concluye que integrar estas competencias en el currículo y en la capacitación docente es necesario para crear entornos académicos resilientes.

Palabras clave: Competencias emocionales, Educación superior, Revisión sistemática, Rendimiento académico, Bienestar estudiantil.

¹ Universidad Nacional Mayor de San Marcos ORCID:

² Universidad Nacional Mayor de San Marcos ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5240-1522>

Abstract

The objective of this study was to analyze the role of emotional competencies in higher education, evaluating their impact on holistic development, academic success, and the mental health of the community.

A descriptive systematic review was conducted using a selective search of high-impact databases, primarily Scopus. The filtering process yielded a final sample of 28 scientific articles published between 2021 and 2025. We focused on articles with practical findings on the interaction between emotional management, mental health, and the effectiveness of educational stakeholders, excluding purely theoretical ones. The results indicate that these skills have evolved from complementary resources to determinants of educational quality. They act as protective factors against stress and foster institutional commitment. The study concludes that integrating these competencies into the curriculum and teacher training is necessary to create resilient academic environments.

Keywords: Emotional competencies, Higher education, Systematic review, Academic performance, Student well-being.

Introducción

La formación universitaria enfrenta hoy un desafío mayúsculo que va mucho más allá de la simple transmisión de teorías o datos técnicos: su verdadera misión es moldear seres humanos capaces de gobernar su propio mundo interno y de navegar, con empatía, la fricción diaria de la convivencia. Por esta razón, dichas destrezas ya no pueden verse como un extra opcional; constituyen, en realidad, los cimientos ineludibles sobre los que se construye un perfil profesional sólido, íntegro y verdaderamente preparado para la realidad.

La universidad actual debe ir más allá de la enseñanza técnica e incluir habilidades para gestionar emociones y relaciones interpersonales. Las competencias emocionales resultan esenciales para el desarrollo profesional integral. Lagos et al. (2023) señalan que, en Sudamérica, los estudiantes muestran niveles de competencia emocional de regulares a óptimos, lo que favorece la intervención educativa. Pero Bracamontes et al. (2024) lanzan una advertencia: que las instituciones aún fallan al no sistematizar estas habilidades en sus planes de estudio. Esto es crítico, pues Acosta (2023) evidencia que la capacidad emocional del docente influye directamente en la efectividad del aprendizaje.

En Perú, la atención a estas capacidades es insuficiente. Ramos et al. (2025) explican que, aunque la empatía requiere espacios seguros, factores externos como la

dinámica familiar afectan la motivación del estudiante. A su vez, Aranda (2019) vincula la gestión emocional con la autonomía académica, sugiriendo que su ausencia genera vacíos en el perfil de egreso y profesionales vulnerables ante la presión laboral.

La revisión de la literatura no ofrece una imagen única, sino un paisaje lleno de matices y contrastes. Por un lado, Farfán (2022) dibuja un escenario optimista en el campo de la salud, reportando altos niveles de logro y un estado de ánimo positivo en internos de enfermería. Sin embargo, la realidad cambia drásticamente al mirar otras disciplinas: Erazo et al. (2023) detectaron carencias preocupantes en estudiantes de Educación, brechas que no son menores, pues terminan saboteando la capacidad para el trabajo cooperativo. Si ampliamos la lente a un nivel global, Lagos et al. (2025) identifican una señal de alerta: existe un descuido palpable en la conciencia social. Esta desconexión no es un hecho aislado, sino que resuena con las disparidades demográficas que Suriá et al. (2021) ya habían puesto sobre la mesa al analizar el contexto español.

Desde una perspectiva conceptual, el estudio adopta el enfoque constructivista de Bisquerra y Pérez (2007), quienes entienden la competencia emocional no como un rasgo estático, sino como un repertorio dinámico de capacidades que facultan al individuo para gobernar su mundo afectivo. Esta visión se complementa con la postura funcional de Frago-Luzuriaga (2015), quien desplaza el foco hacia la utilidad práctica de estas herramientas para resolver conflictos cotidianos. Es esencial cimentar la distinción que lleva a este análisis a subrayar el concepto de 'competencia' por encima del de 'inteligencia'. Si bien la inteligencia suele concebirse como una capacidad psicológica latente, la competencia se define por la acción: representa el saber hacer situado, donde el individuo moviliza sus recursos afectivos para responder a demandas concretas. Desde la óptica del modelo pentagonal que vertebra esta revisión, la mera identificación de los sentimientos (conciencia emocional) es apenas el punto de partida.

El verdadero reto pedagógico reside en articular los cuatro ejes restantes: la regulación, indispensable para evitar que las emociones obstaculicen el rendimiento cognitivo; la autonomía, entendida como la capacidad de autogestionar el bienestar sin depender perpetuamente del refuerzo externo; la competencia social, vital para la sinergia en entornos colaborativos; y las habilidades de vida, que permiten al estudiante alinear su trayectoria académica con su proyecto vital. Es precisamente esta naturaleza instrumental la que facilita el aterrizaje de la teoría psicológica en el currículo universitario, convirtiendo un constructo abstracto en una evidencia de aprendizaje tangible y evaluable. El objetivo de esta revisión es sintetizar la evidencia reciente sobre

cómo las competencias emocionales influyen en la formación universitaria para ofrecer directrices que mejoren los programas educativos.

Metodología

Para llevar a cabo esta revisión sistemática sobre competencias emocionales en la educación superior, recurrí a la base de datos Scopus debido a su amplia cobertura de literatura científica. En la búsqueda se aplicaron una cadena de términos específica en los campos de título, resumen y palabras clave. Crucé los conceptos de "Emotional Competencies", "Emotional Intelligence" y "Emotional Skills" con los términos de contexto "Higher Education" y "University", lo que inicialmente arrojó un total de 3,141 documentos.

A partir de esos resultados, fui aplicando filtros para afinar la selección. Primero, acoté las publicaciones al periodo 2021-2026 para asegurar que la información fuera reciente, lo que redujo la lista a 1,744 referencias. Luego, me centré en las áreas de Ciencias Sociales, Psicología y Artes y Humanidades, quedando 1,131 documentos. Para garantizar la calidad, seleccioné únicamente artículos de revista, lo que ajustó la cifra a 942. Tras filtrar por idioma (inglés y español) y disponibilidad en acceso abierto, obtuve un grupo de 609 artículos listos para revisión.

En la etapa final, leí los títulos y resúmenes de esos 609 textos para descartar los que no se ajustaban al tema, preseleccionando 30 estudios que parecían pertinentes. Después, verifiqué si podía descargar el texto completo de cada uno; en este paso tuve que excluir dos artículos (uno por requerir pago y otro por tener el enlace roto). De esta forma, consolidé una muestra final de 28 artículos para el análisis.

Tabla 1

Lista de artículos seleccionados de Scopus para el análisis de la investigación

N.º	Título del Artículo	Autor(es)	Año	Revista
1	Revisión sistemática sobre modelos de habilidades socioemocionales en educación superior	Bruna Jofré, D. et al.	2025	Formación Universitaria
2	Emotional intelligence, creativity, and subjective well-being: Their implication for academic success in higher education	Caballero-García, P. Á. et al.	2025	Education Sciences
3	Emotional intelligence and its relationship with subjective well-being and academic achievement in university students	Caballero-García, P. Á., & Sánchez Ruiz, S.	2025	Journal of Intelligence
4	Predictors of psychological well-being among academic staff in Malaysian higher education: The role of emotional intelligence, self-compassion, psychological capital, and mindfulness	Chan, M. S., & Halim, H. A.	2025	Cogent Education
5	The effects of the YCDI! mentoring program on secondary and higher education students' social-emotional skills	Ciff, T. et al.	2025	International Journal of Educational Research
6	Psychometric properties and validation of the EQ-I:S five factor questionnaire of emotional intelligence in Spanish university students	Fernández, P. et al.	2025	Revista de Investigación en Educación
7	Inteligencia emocional y desempeño docente de la carrera profesional de Idioma Extranjero de una Universidad Pública del Sur de Perú	Fuenzalida Vargas, V. et al.	2025	European Public & Social Innovation Review
8	Management of safety and health at work: Emotional intelligence in university personnel	Guimerà-Gallent, M. et al.	2025	Intangible Capital
9	Competencias emocionales en educación superior: una revisión sistemática	Lagos San Martín, N. G. et al.	2025	Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria
10	Exploring the synergy between emotional intelligence and self-esteem among university students in Ghana	Miezah, D. et al.	2025	BMC Psychology
11	The significance of emotional intelligence in academic stress, resilience, and safe transition from high school to university: An SEM analysis among Northern Emirati university students	Mohamed, M. G. et al.	2025	Global Transitions
12	Inteligencia emocional y habilidades sociales como variables predictoras del perfil competencial del alumnado universitario	Sánchez-Bolívar, L. et al.	2025	Educación XX1
13	Examining the influence of key demographic variables of preservice teachers in a university in Ghana on their emotional intelligence	Amponsah, K. D. et al.	2024	Journal of Curriculum and Teaching
14	Emotional intelligence and personality traits of university students in Dentistry, Medicine and Pharmacy degrees	Gómez-Polo, C. et al.	2024	European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education
15	Emotional intelligence, adjustment, media and technology usage, and gender as predictors of psychological well-being amongst undergraduate university students	Lomberg, E. N., & Jordaan, J.	2024	SAGE Open
16	Enhancing emotional intelligence for well-being in higher education: Supporting SDG 3 amid adversity	Maharaj, P., & Ramsaroop, A.	2024	SA Journal of Human Resource Management
17	I felt "safe and heard": Nurturing English majors' social-emotional skills through the discussion of controversial issues	Perezslényi, A., & Divéki, R.	2024	Anglica
18	Exploring the interplay of academic stress, motivation, emotional intelligence, and mindfulness in higher education: a longitudinal cross-lagged panel model approach	Zhang, S. et al.	2024	BMC Psychology
19	The relationship between trait emotional intelligence and English language performance	Zhang, T. et al.	2024	Acta Psychologica

	among Chinese EFL university students: The mediating roles of boredom and burnout			
20	Emotional intelligence in times of COVID-19: A comparative study in Peruvian universities	Calle-Ramírez, X. M. et al.	2023	Revista de Gestão Social e Ambiental
21	Introversión y desarrollo competencial emocional en base a un programa de autoliderazgo en la universidad	Montalvo-García, A. et al.	2023	Revista Española de Orientación y Psicopedagogía
22	An analysis of the impact and efficacy of online emotional intelligence coaching as a support mechanism for university students	Carthy, A. et al.	2022	Frontiers in Education
23	The relationship between basic psychological needs satisfaction and university students' academic engagement: The mediating effect of emotional intelligence	Chen, H., & Zhang, M. H.	2022	Frontiers in Psychology
24	Empirical research of features of emotional competence of university teachers in the conditions of distance learning	Kalka, N. M. et al.	2022	Social and Legal Studies
25	Emotional intelligence online learning and its impact on university students' mental health: A quasi-experimental investigation	Mohamed, N. F. et al.	2022	Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities
26	The influence of emotional intelligence on internships in higher Education	Ramírez-Hurtado, J. M. et al.	2022	Revista Complutense de Educación
27	Emotional intelligence, emotional regulation strategies, and subjective well-being among university teachers: A moderated mediation analysis	Sha, J. et al.	2022	Frontiers in Psychology
28	Emotional intelligence and academic self-efficacy in relation to the psychological well-being of university students during COVID-19 in Venezuela	García-Álvarez, D. et al.	2021	Frontiers in Psychology

Resultados

1. Influencia de la competencia emocional en el desempeño y los logros educativos

La evidencia empírica sugiere que el vínculo entre emoción y rendimiento académico no es lineal, sino mediado por la capacidad de autorregulación. Estudios recientes, como el de Zhang et al. (2024) dejan ver que la gestión de las emociones actúa como barrera contra estados nocivos, reduciendo tanto la apatía como el agotamiento para sostener la productividad. Por su parte, Chen y Zhang (2022) hallaron que la satisfacción personal y el uso inteligente de los afectos son los catalizadores que transforman la motivación en un compromiso universitario sólido. En el fondo, lo que revelan estos trabajos es una doble dinámica: ciertas habilidades actúan como un escudo mental que frena el agotamiento ante la presión, mientras que otras sirven de motor para aumentar el compromiso con la carrera. En otras palabras, la posesión de estas destrezas no garantiza la excelencia automáticamente, pero sí blindo al estudiante contra los factores que la sabotean.

Sobre los predictores de éxito, Caballero-García et al. (2025), así como Caballero-García y Sánchez Ruiz (2025), confirmaron correlaciones positivas entre calificaciones y variables como creatividad, satisfacción vital y claridad emocional. Sin embargo,

Sánchez-Bolívar et al. (2025) advierten que hay un riesgo de desequilibrio: si el estudiante se enfoca demasiado en su mundo interno y sus emociones (excesiva introspección), puede terminar subestimando sus propias habilidades técnicas, lo que impacta negativamente su perfil profesional. Estas habilidades actúan como un escudo protector en las etapas críticas de cambio. Por un lado, estudios como los de Mohamed et al. (2025) y Miezah et al. (2025) muestran que la inteligencia emocional es fundamental para construir la resiliencia y afianzar la autoestima en los jóvenes cuando pasan del colegio a la vida universitaria, un periodo lleno de incertidumbre y estrés. Es decir, les da la base para no derrumbarse. Por otro lado, Ramírez-Hurtado et al. (2022) demostraron que el impacto de estas competencias no se detiene en el aula; llega hasta la preparación laboral. Ellos observaron una conexión directa entre el manejo de emociones y la calidad de las prácticas profesionales. La capacidad de interactuar, gestionar el estrés y adaptarse al entorno laboral se convierte en un factor decisivo para el éxito durante esas primeras experiencias de campo.

2. Salud mental, bienestar y factores individuales

Las investigaciones sitúan como algo evidente que la Inteligencia Emocional (IE) ha saltado de ser una simple cualidad para convertirse en un recurso clave para la salud pública. ¡Y la evidencia es contundente! Solo basta ver la manera en que S. Zhang et al. (2024), gracias a sus estudios longitudinales, han podido describir esta fascinante relación recíproca: la IE y el mindfulness (práctica de prestar atención plena y consciente al momento presente), logrando aumentar la motivación mientras, simultáneamente, reducen el estrés de los estudiantes a lo largo del tiempo. De hecho, en los momentos de mayor tensión, como fue la pandemia, se comprobó que estas competencias son un auténtico salvavidas psicológico. Por ejemplo, en su estudio, Calle-Ramírez et al. (2023) destacaron que la capacidad de regular las emociones y una inteligencia emocional general alta fueron cruciales para que los estudiantes pudieran manejar la crisis. De forma complementaria, García-Álvarez et al. (2021) fueron un paso más allá y confirmaron que la claridad emocional, es decir, saber exactamente qué se está sintiendo no era solo un recurso, sino un factor fundamental para predecir y sostener el bienestar psicológico en medio de la incertidumbre.

Sin embargo, el factor individual es ineludible. Aquí es donde la cosa se complica, porque la eficacia de la IE nunca es igual para todos; depende fuertemente de los rasgos personales del estudiante. Un ejemplo claro nos lo dan Gómez-Polo et al. (2024), quienes nos alertan sobre un problema específico: las dificultades serias para “reparar emocionalmente” en estudiantes de salud que, además, muestran un alto neuroticismo. Esta combinación de factores, según los autores, actúa como una barrera rígida que

impide el correcto procesamiento de las emociones negativas. Más aún, el éxito no depende solo de las habilidades emocionales aisladas. De manera muy perspicaz, Lomborg y Jordaan (2024) sugieren que el grado en que el estudiante logra adaptarse al entorno, a lo que ellos llaman “ajuste a la universidad” puede ser un mejor predictor de bienestar que la inteligencia emocional por sí sola. Esto subraya que el soporte estructural es tan vital como la fortaleza interna. Y si hablamos de soluciones prácticas y de alto alcance, N. F. Mohamed et al. (2022) han validado con éxito que el aprendizaje virtual de la IE es una estrategia sumamente eficiente para reducir la ansiedad en el alumnado, ofreciendo una vía accesible y escalable para las instituciones.

3. Docencia, personal universitario e intervenciones

La evidencia actual subraya que las competencias emocionales son un activo institucional transversal. Esto va más allá del aula y se extiende a toda la comunidad universitaria. En el profesorado, Fuenzalida et al. (2025) hallaron una correlación robusta entre una alta IE y un desempeño pedagógico superior, lo que se traduce directamente en una mejor calidad de enseñanza. Asimismo, Guimerà-Gallent et al. (2025) y Chan y Halim (2025) demostraron que invertir en la capacitación del personal administrativo y docente en estas habilidades no es un gasto, sino una necesidad estratégica: mejora significativamente el compromiso laboral y actúa como una defensa sólida ante las fuertes presiones y el desgaste académico. A pesar de este valor comprobado, Sha et al. (2022) lanzan una importante advertencia: los beneficios individuales pueden ser rápidamente anulados si existen desequilibrios organizacionales (como la falta de equidad entre el esfuerzo invertido y la recompensa recibidas).

La relevancia de la IE se mantiene incluso cuando cambian los formatos educativos. Específicamente, en contextos de educación remota, Kalka et al. (2022) identificaron la competencia emocional como un factor clave para una comunicación virtual efectiva, un hallazgo que fue reforzado por Maharaj y Ramsaroop (2024), quienes lo situaron como un recurso esencial para navegar en entornos de adversidad. Respecto al alumnado, las intervenciones innovadoras muestran gran potencial para el desarrollo práctico de estas habilidades. Por ejemplo, Ciff et al. (2025) destacaron el éxito de las mentorías, y Carthy et al. (2022) validaron el acompañamiento (coaching) en línea como mecanismos de soporte accesibles. Más allá de las herramientas masivas, Pereszlényi y Divéki (2024) probaron que estrategias específicas como el debate nutren las destrezas socioemocionales, mientras que Montalvo-García et al. (2023) demostraron que el autoliderazgo funciona como una herramienta clave para que los estudiantes introvertidos influyan en su propia motivación y conducta, transformando su

introspección en una ventaja competitiva en lugar de una barrera. Finalmente, Amponsah et al. (2024) resaltan que la madurez experiencial potencia naturalmente estas habilidades en los futuros docentes, sugiriendo que el tiempo y la práctica son aliados ineludibles en este proceso formativo.

4. Revisiones sistemáticas y medición

El campo exhibe una clara madurez teórica. Las revisiones de Bruna et al. (2025) y Lagos et al. (2025) indican que ya no estamos solo definiendo conceptos; hemos dado el paso decisivo hacia la acción: la implementación real de programas curriculares basados en modelos probados, dejando atrás la etapa meramente descriptiva. Este avance no sería posible sin una precisión psicométrica que lo respalde. Sin embargo, este avance práctico no se sostendría sin una métrica exacta. Aquí es donde el estudio de Fernández et al. (2025) marca una diferencia real para la comunidad académica. Estos autores dotaron a los investigadores de herramientas confiables, gracias a la validación robusta del cuestionario EQ-i:S5, crucial para la medición. Esto es un punto vital, pues este instrumento permite evaluar las competencias emocionales en la población universitaria con herramientas que no solo son fiables, sino que además están culturalmente ajustadas a nuestro contexto.

Discusión

Al examinar el periodo 2021-2026, la conclusión es contundente: sin una base afectiva sólida, es difícil alcanzar las metas en el nivel superior. Coincidiendo con Chen y Zhang (2022) y Zhang et al. (2024), estas destrezas no son accesorias; operan como un mecanismo regulador esencial que frena el desgaste. Gracias a este "filtro" emocional, la motivación inicial del estudiante no se diluye, sino que se cristaliza en un compromiso académico sostenible, manteniéndolo a salvo del agotamiento (burnout). No obstante, la implementación requiere de un balance fino. Sánchez-Bolívar et al. (2025) lanzan una advertencia precisa: la integración curricular debe ser estratégica, equilibrando el autoconocimiento con las competencias técnicas, para evitar que una excesiva introspección termine distorsionando la percepción de la capacidad profesional.

Se confirma que estas competencias dotan al estudiante de una valiosa resiliencia frente al estrés, su efectividad toca techo si no existe un soporte estructural que las sostenga. En este punto, el hallazgo de Lomborg y Jordaan (2024) es revelador y cambia la perspectiva: demostraron que el grado de "ajuste a la vida universitaria" predice el bienestar con la misma intensidad que las propias habilidades personales. Esto nos lleva a una conclusión de corresponsabilidad ineludible: las instituciones no

pueden limitarse a exigir que el alumno se adapte por su cuenta; están obligadas a diseñar ecosistemas de acogida reales que faciliten esa transición, en lugar de cargar todo el peso de la adaptación sobre los hombros del estudiante.

Un foco de atención ineludible que se desprende de este análisis es la potencial disociación entre la valoración que el estudiante tiene de sí mismo y su rendimiento efectivo. Gran parte de los hallazgos se fundamentan en la autopercepción, lo que conlleva un riesgo de sesgo de deseabilidad social (la tendencia de los participantes a responder proyectando una imagen favorable de sí mismos en lugar de reflejar su realidad): un individuo puede reportar altos niveles de empatía en un cuestionario, pero fallar al carecer de herramientas para gestionar una fricción real. En consecuencia, la literatura sugiere que las instituciones deben trascender la fase diagnóstica basada en encuestas. Se vuelve imperativo diseñar escenarios de alta fidelidad, como simulaciones o debates estructurados, donde la competencia emocional sea evaluada bajo exigencia. Solo a través de esta praxis deliberada es posible confirmar si la formación humanista se materializa en una capacidad resiliente ante la presión académica.

Para cerrar, la calidad de la enseñanza tiene un vínculo directo e irrompible con cómo se siente el profesor. No podemos pedir excelencia pedagógica a un docente que está al límite, emocionalmente agotado, una correlación que Fuenzalida Vargas et al. (2025) han ratificado plenamente. La relación entre competencia emocional y excelencia pedagógica justifica la formación continua del profesorado. No obstante, esto debe acompañarse de condiciones laborales equilibradas para ser efectivo. Actualmente, existen instrumentos y programas probados (mentorías, soluciones virtuales) para pasar de la teoría a políticas institucionales concretas.

Conclusiones

El análisis de la literatura reciente permite afirmar que las competencias emocionales han dejado de ser un complemento para convertirse en el activo estructural que sostiene la educación superior. Funcionan, en la práctica, como el motor oculto que no solo impulsa las calificaciones, sino que blinda la retención estudiantil frente al abandono. Hemos comprobado que la ecuación del éxito universitario ha cambiado; ya no depende exclusivamente del coeficiente intelectual o de ser "listo" en el sentido tradicional. La verdadera ventaja competitiva radica en saber gestionar el agotamiento (burnout) y en la capacidad de renovar el compromiso y el foco día tras día, a pesar de la presión. Por esta razón, la sugerencia es clara: las universidades deben superar la etapa de las intervenciones aisladas o periféricas. Es

urgente integrar estas destrezas directamente en la malla curricular, normalizándolas no como un extra, sino como herramientas de trabajo intelectual tan esenciales como la propia investigación.

Asimismo, esta revisión lanza una advertencia crucial y es que la resiliencia individual no es un recurso inagotable, pues encuentra un límite evidente cuando el contexto no juega a favor. Resulta entonces imperativo que las instituciones dejen de concebir la adaptación como una obligación exclusiva del estudiante para asumir el rol de arquitectos de verdaderos ecosistemas de soporte. Esto implica la urgencia de desplegar redes de contención tangibles a través de programas de mentoría y el uso estratégico de plataformas digitales, operando siempre bajo la firme premisa de que el bienestar estudiantil es una construcción compartida y nunca una carga solitaria que el alumno deba sostener por su propia cuenta.

Finalmente, se ratifica una verdad necesaria: la calidad de la enseñanza está intrínsecamente ligada al estado emocional del docente. Un profesorado competente en este ámbito logra un mejor desempeño pedagógico, lo que convierte su capacitación continua en una urgencia estratégica más que en una simple opción formativa. Se recomienda, por tanto, invertir decididamente en su capital emocional, pero con una salvedad crítica: esta inversión solo dará frutos si las condiciones laborales ofrecen un terreno fértil para aplicar lo aprendido. El objetivo final es consolidar una cultura institucional donde la excelencia académica y la salud mental dejen de percibirse como metas rivales y pasen a ser, indiscutiblemente, inseparables.

Referencias bibliográficas

- Acosta, Y. (2023). *Competencias emocionales de los docentes y su relación con la educación emocional de los estudiantes* [Tesis de maestría, Universidad de Panamá]. Repositorio Institucional CIEDU. <https://repositorio.ciedupanama.org/handle/123456789/478>
- Amponsah, K. D., Adjei-Boateng, E., Awoniyi, F. C., Commey-Mintah, P., Adasi, G. S., Yeboah, R., Aheto, S. P. K., & Salifu, I. (2024). Examining the influence of key demographic variables of preservice teachers in a university in Ghana on their emotional intelligence. *Journal of Curriculum and Teaching*, 13(5), 22–32. <https://doi.org/10.5430/jct.v13n5p22>
- Aranda Dextre, C. E. (2019). *Relación entre competencias emocionales y aprendizaje autorregulado en estudiantes de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio Institucional UNE.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI_172aeb350367d1c4028794d188cedebd

- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61–82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bracamontes Ceballos, E., Jiménez Macías, I. U., & Vázquez González, G. C. (2024). Avances y desafíos de la educación emocional en la educación superior: una revisión documental. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 6614–6629. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10047200>
- Bruna Jofré, D., Sánchez Oñate, A., & Cobo Rendón, R. (2025). Revisión sistemática sobre modelos de habilidades socioemocionales en educación superior. *Formación Universitaria*, 18(5), 53–64. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062025000500053>
- Caballero García, P. Á., Sánchez Ruiz, S., & Constante Amores, A. (2025). Emotional intelligence, creativity, and subjective well-being: Their implication for academic success in higher education. *Education Sciences*, 15(11), 1562. <https://doi.org/10.3390/educsci15111562>
- Caballero-García, P. Á., & Sánchez Ruiz, S. (2025). Emotional intelligence and its relationship with subjective well-being and academic achievement in university students. *Journal of Intelligence*, 13(4), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13040042>
- Calle-Ramírez, X. M., Hernández, R. M., Olaya-Olaya, C., Sánchez Tarrillo, S. J., Escobedo, F., Ponce-Meza, J. C., & Saavedra-López, M. A. (2023). Emotional intelligence in times of COVID-19: A comparative study in Peruvian universities. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 17(3), e03370. <https://doi.org/10.24857/rqsa.v17n3-008>
- Carthy, A., Chalmers, W., Guiry, E., & Owende, P. (2022). An analysis of the impact and efficacy of online emotional intelligence coaching as a support mechanism for university students. *Frontiers in Education*, 7, 861564. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.861564>
- Chan, M. S., & Halim, H. A. (2025). Predictors of psychological well-being among academic staff in Malaysian higher education: The role of emotional intelligence, self-compassion, psychological capital, and mindfulness. *Cogent Education*, 12(1), 2555738. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2025.2555738>
- Chen, H., & Zhang, M. H. (2022). The relationship between basic psychological needs satisfaction and university students' academic engagement: The mediating effect

- of emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 13, 917578. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.917578>
- Ciff, T., Korpershoek, H., & van der Werf, G. (2025). The effects of the YCDI! mentoring program on secondary and higher education students' social-emotional skills. *International Journal of Educational Research*, 133, 102700. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102700>
- Erazo-Moreno, M. M., Colichón-Chiscul, M. E., Nina-Cuchillo, J., & Cubas-Irigoín, N. (2023). Competencias emocionales y aprendizaje cooperativo de estudiantes universitarios en el contexto de la educación en línea. *Formación Universitaria*, 16(3), 11–20. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062023000300011>
- Farfán Santiago, L. I. (2022). *Competencias emocionales que poseen los internos de enfermería de una universidad pública. Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Cybertesis UNMSM. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/8500a8c0-66d1-4921-81b9-0190b76b2643>
- Fernández, P., Méndez-Valdivia, M., & Labra, J. A. (2025). Psychometric properties and validation of the EQ-I:S five factor questionnaire of emotional intelligence (Baron-On, 2002) in Spanish university students. *Revista de Investigación en Educación*, 23(1), 42–60. <https://doi.org/10.35869/reined.v23i1.6108>
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110–125. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007287215000074>
- Fuenzalida Vargas, V. D. C., Laura De La Cruz, K. M., Valdez Copaja, R., & Zapana Aguilar, P. V. (2025). Inteligencia emocional y desempeño docente de la carrera profesional de Idioma Extranjero de una Universidad Pública del Sur de Perú. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–23. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-2401>
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., & Cobo-Rendón, R. (2021). Emotional intelligence and academic self-efficacy in relation to the psychological well-being of university students during COVID-19 in Venezuela. *Frontiers in Psychology*, 12, 759701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759701>
- Gómez-Polo, C., Montero, J., Portillo Muñoz, M., Lobato Carreño, M., Pardal-Peláez, B., Zubizarreta-Macho, Á., & Martín Casado, A. M. (2024). Emotional intelligence and personality traits of university students in Dentistry, Medicine and Pharmacy

- degrees. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 1757–1768. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14060116>
- Guimerà-Gallent, M., March-Amengual, J.-M., & Arimany-Serrat, N. (2025). Management of safety and health at work: Emotional intelligence in university personnel. *Intangible Capital*, 21(1), 21–44. <https://doi.org/10.3926/ic.2964>
- Kalka, N. M., Fedyshyn, O. M., & Horyn, H. R. (2022). Empirical research of features of emotional competence of university teachers in the conditions of distance learning. *Social and Legal Studios*, 5(1), 57–62. <https://doi.org/10.32518/2617-4162-2022-5-57-62>
- Lagos San Martín, N. G., Ossa Cornejo, C. J., & Sáez-Delgado, F. (2023). Competencias emocionales en estudiantes de educación superior de Argentina, Chile y Colombia. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 14(2). <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cie/v14n2/1688-9304-cie-14-02-e201.pdf>
- Lagos San Martín, N. G., Anabalón Anabalón, Y. B., Concha Toro, M. del C., & López-López, C. V. (2025). Competencias emocionales en educación superior: una revisión sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 19(1), e1828. <https://doi.org/10.19083/ridu.2025.1828>
- Lomberg, E. N., & Jordaan, J. (2024). Emotional intelligence, adjustment, media and technology usage, and gender as predictors of psychological well-being amongst undergraduate university students. *SAGE Open*, 14(2), 1–18. <https://doi.org/10.1177/21582440241256539>
- Maharaj, P., & Ramsaroop, A. (2024). Enhancing emotional intelligence for well-being in higher education: Supporting SDG 3 amid adversity. *SA Journal of Human Resource Management*, 22, a2705. <https://doi.org/10.4102/sajhrm.v22i0.2705>
- Miezah, D., Opoku, M. P., Fenu, C., Quainoo, R., & Gyimah, E. M. (2025). Exploring the synergy between emotional intelligence and self-esteem among university students in Ghana. *BMC Psychology*, 13(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02348-1>
- Mohamed, M. G., Al-Yafeai, T. M., Adam, S., Hossain, M. M., Ravi, R. K., Jalo, F. M., & Osman, A. E. (2025). The significance of emotional intelligence in academic stress, resilience, and safe transition from high school to university: An SEM analysis among Northern Emirati university students. *Global Transitions*, 7, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.glt.2025.02.003>
- Mohamed, N. F., Govindasamy, P., Rahmatullah, B., & Purnama, S. (2022). Emotional intelligence online learning and its impact on university students' mental health:

- A quasi-experimental investigation. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 30(2), 665–680. <https://doi.org/10.47836/pjssh.30.2.13>
- Montalvo-García, A., Ávila Vila, S., Ripoll-Martí, M., & Gallifa, J. (2023). Introversión y desarrollo competencial emocional en base a un programa de autoliderazgo en la universidad. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 34(1), 44–62. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.34.num.1.2023.37414>
- Pereszlényi, A., & Divéki, R. (2024). I felt “safe and heard”: Nurturing English majors’ social-emotional skills through the discussion of controversial issues in the Hungarian university context. *Anglica. An International Journal of English Studies*, 33(1), 151–177. <https://doi.org/10.7311/0860-5734.33.1.08>
- Ramírez-Hurtado, J. M., González-Zamora, M.-M., & Vázquez-Cano, E. (2022). The influence of emotional intelligence on internships in higher Education. *Revista Complutense de Educación*, 33(2), 289–300. <https://doi.org/10.5209/rced.74221>
- Ramos, N., et al. (2025). Competencias socioemocionales en la educación superior. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 263. <https://ve.scielo.org/pdf/ric/v5n2/2739-0063-ric-5-02-e502088.pdf>
- Sánchez-Bolívar, L., Escalante-González, S., & Vázquez, L. M. (2025). Inteligencia emocional y habilidades sociales como variables predictoras del perfil competencial del alumnado universitario. *Educación XX1*, 28(2), 399–420. <https://doi.org/10.5944/educxx1.42874>
- Sha, J., Tang, T., Shu, H., He, K., & Shen, S. (2022). Emotional intelligence, emotional regulation strategies, and subjective well-being among university teachers: A moderated mediation analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 811260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.811260>
- Suriá Martínez, R., Samaniego Gisbert, J., & Navarro Ferris, J. (2021). Competencias emocionales en futuros profesionales de Psicología. *European Journal of Health Research*, 7(2), 1–10. <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/1566>
- Zhang, S., Rehman, S., Zhao, Y., Rehman, E., & Yaqoob, B. (2024). Exploring the interplay of academic stress, motivation, emotional intelligence, and mindfulness in higher education: a longitudinal cross-lagged panel model approach. *BMC Psychology*, 12(1), 732. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02284-6>
- Zhang, T., Zhang, R., & Peng, P. (2024). The relationship between trait emotional intelligence and English language performance among Chinese EFL university students: The mediating roles of boredom and burnout. *Acta Psychologica*, 248, 104353. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104353>