UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGIA Y RELACIONES HUMANAS



TESIS DE GRADO: “La relación entre la Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios”

Tutora: Ps. Estela Borgo

Autora: Sofía Escobar

Título a obtener: Licenciada en Psicología

Febrero 2025

Índice

Agradecimientos 3
Dedicatoria 4
Resumen 5
Introducción 6
Antecedentes 8
Tema 15
Pregunta Problema 15
Objetivo General: 15
Objetivos Específicos: 15
Marco Teórico 16
Procesos Mentales y Construcción del Conocimiento 16
Enfoque Cognitivo 16
Enfoque Constructivista 17
Convergencia entre Corriente Cognitivista y Constructivista 18
Teorías del aprendizaje: Su impacto en la educación contemporánea 19
Zona del Desarrollo Próximo 20
Concepto de Andamiaje 21
Aprendizaje Significativo 22
Rendimiento Académico 23
Conceptos y su relación con el proceso de aprendizaje 23
Estudiantes Universitarios: Desafíos y Estrategias 24
Inteligencia Emocional 27
¿Qué son las emociones? 27
La importancia del recurso de Inteligencia Emocional para el rendimiento académico 28
Marco Metodológico 32
Tipo de Estudio 32
Identificación y definición de variables 32
Población y Muestra 33
Instrumentos de Investigación 33

Procedimiento 33
Área de Estudio 34
Consideraciones Éticas 34
Análisis de los Instrumentos 35
Descripción de las Entrevista Grupales: 35
Descripción del Test Bar On ICE 38
Conclusiones 42
Referencias Bibliográficas: 44
Anexo 1: 51
Anexo 2 53
Anexo 3: 58
Anexo 4: 63
Anexo 5: 69

Agradecimientos

Me gustaría comenzar agradeciendo profundamente a mis pilares y principales maestros de la vida, mi papá Marcelo y mi mamá Mirta, quienes con esfuerzo y sacrificio me dieron la oportunidad de estudiar.

Nunca los ví rendirse ante una adversidad, eso formó mi perseverancia y constancia para lograr mis objetivos.

A mis familiares: Mi abuela Beatriz, mis tíos, tías, a las amigas de mi mamá que son como mis tías, mis primas y a los más chiquitos que siempre mandaron un mensaje de ánimo y cariño.

A mis compañeros de la Universidad, realmente fui afortunada con el grupo maravilloso de personas que me tocó transitar estos años, aprendí mucho de cada uno de ellos.

Mis amigas del colegio y facultad, gracias por estar junto a mí y compartir este momento, que sigamos creciendo juntas.

A mi tutora Lic. Estela Borgo, que me brindó su tiempo y estuvo presente constantemente en cada corrección y duda, dispuesta a ayudarme.

Al Lic. Raúl Gómez Alonso y al Dr. Sebastián Gabini por compartir sus conocimientos y escuchar mis consultas.

Por último, a los chicos de quinto año del 2024 que con entusiasmo participaron de las Entrevistas Grupales y pudieron responder el formulario del Test BarOn ICE.

Dedicatoria

A mis abuelos, "Mary y Chito"

El lazo que hemos compartido es muy grande y me da la fortaleza para seguir superándome día a día.

A mi perra, Valentina.

Agradezco todos los años que vivimos juntas, tu compañía y amor incondicional.

Los llevo en el fondo de mi corazón, los recuerdo todos los días, siempre con mucho amor.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal analizar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de quinto año de la carrera de Psicología en la Universidad Abierta Interamericana, sede Rosario, Santa Fe. Se adoptó un enfoque metodológico mixto, combinando técnicas cualitativas y cuantitativas. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos, la Entrevista Grupal y el Test Bar On ICE. Los resultados revelaron que los estudiantes presentan mayores habilidades en el ámbito interpersonal y el manejo del estrés. No obstante, se evidenciaron dificultades en la autorregulación emocional, lo que podría estar vinculado con una baja gestión emocional individual, según los relatos obtenidos en las entrevistas grupales. Este estudio constituye un punto de partida para futuras investigaciones sobre el desarrollo e implementación de programas educativos orientados a fortalecer la inteligencia emocional en el ámbito universitario.

Palabras clave: estudiantes universitarios, rendimiento académico, inteligencia emocional

Introducción

El ámbito universitario representa una gran transformación en la vida de un estudiante no solo por la adquisición de conocimientos especializados, sino también por el desarrollo de habilidades que serán fundamentales para su futuro profesional y personal. Durante este recorrido, el rendimiento académico suele ser medido principalmente a través de indicadores como calificaciones y tasas de aprobación. Sin embargo, la experiencia universitaria va mucho más allá de las notas ya que implica un proceso continuo de aprendizaje.

La inteligencia emocional ha sido definida por Mayer y Salovey (1998) como la capacidad de percibir, comprender, regular y utilizar las emociones para facilitar el pensamiento y la conducta adaptativa. Por su parte, Goleman (1995) planteó sobre la influencia en la toma de decisiones, la gestión del estrés y la interacción social constituyen elementos esenciales en el contexto universitario.

A lo largo de la carrera universitaria, cada estudiante atraviesa momentos de incertidumbre, presión y exigencia, que ponen a prueba su capacidad para regular sus emociones y sostener el compromiso en los estudios.

Los antecedentes revisados en esta investigación destacan que un alto nivel de inteligencia emocional está asociado con mejores competencias y habilidades. Por otro lado, existen estudios que demuestran discrepancias en este vínculo, lo que sugiere la necesidad de seguir analizando este factor.

En el caso de los estudiantes de Psicología en Quinto Año, el desarrollo de la inteligencia emocional adquiere una dimensión aún más relevante, dado que su futura práctica profesional requiere de habilidades interpersonales sólidas, empatía y autorregulación emocional. Por ello, comprender cómo estas habilidades impactan en su rendimiento académico puede aportar información valiosa para el diseño de estrategias educativas que favorezcan tanto su formación académica como su bienestar emocional y crecimiento personal.

En este sentido, el presente estudio contribuirá a la comprensión de la importancia de la inteligencia emocional en la educación superior y podría sentar bases para futuras intervenciones que promuevan el desarrollo de habilidades emocionales en los estudiantes. Asimismo, pretende detenerse en una mirada más integral de la formación

universitaria y su intersección con el desarrollo personal, promoviendo así un aprendizaje significativo y sostenible en el tiempo.

Antecedentes

Se ha podido recolectar diferentes tipos de artículos científicos realizando una búsqueda bibliográfica exhaustiva en Google Académico partiendo de palabras clave como ‘inteligencia emocional’ y ‘rendimiento académico’; filtrando los artículos más relevantes donde se presentan interesantes puntos de estudio.

Desde la publicación de Sánchez et. al. (2023). En la revista “Educatio Siglo XXI”, nombrada “Inteligencia Emocional en perfil formativo y psicosocial de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática”, se menciona que la inteligencia emocional tiene un rol fundamental sobre las decisiones que toman los estudiantes universitarios. Esta se relaciona con competencias, su nivel de estrés y resiliencia.

Con esta revisión sistemática se pretendió realizar un análisis del estado de la cuestión sobre esta temática. Para esto, se utilizó un método basado en una búsqueda base de datos “Web of Science” con los descriptores “emotional inteligence” y “university students” utilizando la estrategia PICO, seleccionando veinticuatro artículos.

Los resultados de esta búsqueda determinaron que en España hay un claro interés por el estudio de la inteligencia emocional y que los estudios tienen diseños descriptivos y de corte transversal en la materia.

Se puede decir entonces que, la inteligencia emocional es una variable a la hora de tomar decisiones del estudiantado, que se vincula con su rendimiento académico, bienestar psicológico y motivación. A mayor nivel de inteligencia emocional, mejor resulta ser el rendimiento académico, reduciendo niveles de estrés y ansiedad.

Este artículo resalta la importancia de trabajar la competencia de los estudiantes para mejorar su perfil formativo, psicosocial y profesional.

En otro artículo de España, el autor Molero et al. (2020) en su estudio “La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis” refiere significativamente en el contexto educativo la relevancia de la inteligencia emocional, destacando su impacto en el bienestar social y mental de los alumnos, enfatiza la necesidad de que las instituciones educativas fomenten continuamente el desarrollo de la inteligencia emocional.

Durante los meses de diciembre, enero y febrero de los años 2017 y 2018, se revisaron artículos científicos que implementaron mejoras en la Inteligencia Emocional de estudiantes en el ámbito educativo.

Las bases de datos utilizados han sido Web of Science, SCOPUS, PubMed con los términos “Program Implementation”, “ Emotional Intelligence” y “Students” empleando operadores booleanos “and” y “or”. La búsqueda se clasificó dirigiéndose hacia artículos en dominios de “Education Educational and Research” y “Psycology Educational” y se consideraron solo aquellos revisados por pares.

El estudio se centró en evaluar la efectividad en los programas de inteligencia emocional en diferentes etapas educativas. Con ese fin, se establecieron criterios de inclusión: los artículos debían abordar programas específicos de inteligencia emocional, utilizar para el meta-análisis, como medias y desviaciones estándar para calcular el tamaño del efecto y la fiabilidad de los programas de intervalo de confianza del 95%.

Tras un análisis íntegro de los datos recopilados se distinguieron resultados al examinar la efectividad según diferentes etapas educativas.

Los programas aplicados en Educación Primaria demostraron un rendimiento sobresaliente, con un tamaño del efecto significativo de 0.95, seguidos de cerca por programas de Educación Secundaria. Así mismo, se observó que los programas de duración media mostraron ser los más efectivos en términos generales.

En cuanto a la metodología de evaluación, se aplicaron instrumentos basados en rasgos de personalidad los cuales demostraron ser los más eficientes en la implementación de los programas de inteligencia emocional.

Se llegó a la conclusión de que el 90% de las implementaciones de programas de Inteligencia Emocional producen efectos positivos en los estudiantes, mejorando sus habilidades emocionales y sociales. Aunque la investigación de este campo ha crecido en la última década, todavía es limitada.

Por otra parte, en el país de Ecuador, los investigadores Semante, D. y Suárez, V. (2021) realizaron un estudio al cual denominaron “Estrategias didácticas innovadoras con el fin de elevar el rendimiento académico de los estudiantes de octavo año en la Unidad Educativa Belisario Quevado, ubicada en Latacunga, provincia de Cotopaxi. Esta

institución, de educación presencial en jornada matutina, cuenta con treinta y cinco docentes y setecientos treinta y nueve estudiantes.

En el mes de febrero del año 2021, los maestros de Ciencias Sociales no lograban desarrollar en los estudiantes habilidades críticas como argumentar con solidez, analizar e interpretar un texto, afectando así su rendimiento escolar.

La investigación tuvo un enfoque transformador y fue sustentada metodológicamente en una interpretación cualitativa. Además, el método de la Investigación Acción tuvo como objetivo utilizar estrategias didácticas basadas en TIC. Esto dio como resultado un diseño que se estructuró en cuatro fases: diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación.

El estudio incluyó a un rector, tres docentes, un jefe de área, dos maestros de Ciencias Sociales y veinticinco estudiantes de octavo año. Se realizaron entrevistas a profesores y análisis de planes de clase.

Los resultados confirmaron que las estrategias didácticas activas, ayudaron a los estudiantes a comprender su entorno sociocultural y desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la vida en sociedad y el bienestar humano.

En el año siguiente, en Venezuela. Machado Pérez, Y. (2022) en su artículo "Origen y evolución de la educación emocional", agregó a las investigaciones la significativa importancia de estructurar el surgimiento y desarrollo de la educación emocional.

Para ello, se llevó a cabo un análisis, y síntesis de diversas teorías de inteligencia emocional, abordando las perspectivas de distintos autores, de los cuales se destaca al doctor en Ciencias de la Educación, catedrático de la Universidad de Barcelona, especialista en Psicología y Psicopedagogía, Bisquerra Rafael.

Este autor ha jugado un papel crucial al desarrollar modelos educativos para integrar la inteligencia emocional en el ámbito académico, lo cual se ha convertido en un desafio global para la educación. Estos modelos, centrados en el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades interpersonales, son fundamentales para abordar la revolución emocional desde las aulas.

Aunque existen diversos modelos, todos comparten el objetivo de mejorar competencias emocionales como el autoconocimiento, la empatía y las habilidades sociales.

En última instancia, el éxito de la educación emocional depende de la capacitación del profesorado y su habilidad para cultivar estas competencias en los estudiantes, un desafío clave según Bisquerra para el futuro de la educación emocional.

El enfoque metodológico utilizado para este estudio es la investigación documental, siguiendo el método hermeneútico. Este método implica la interpretación completa de los textos, teorías existentes, habilitando no solo comprender la evolución de los conceptos de inteligencia emocional sino también su relevancia y aplicabilidad específicamente en el ámbito educativo.

Es importante entender que estos hallazgos finalmente subrayan la importancia de diseñar currículos educativos que no se centren únicamente en lo académico sino también prioricen el desarrollo integral de habilidades emocionales y sociales, preparando así a los estudiantes para enfrentar desafíos contemporáneos con mayor resiliencia y eficacia.

Desde Argentina se encontraron estudios, como el de Medina, P. (2020) titulado "La inteligencia emocional y su relación con el apoyo social y el autoconcepto como factores que influyen en el rendimiento académico de estudiantes de los niveles primario, secundario y superior" donde a partir de una absoluta revisión de la literatura en distintas revistas académicas, se plantea explorar hasta qué punto la inteligencia emocional junto con el apoyo social y el autoconcepto, afectan el rendimiento académico de estudiantes de diferentes niveles del sistema educativo.

Respecto a la relación de la inteligencia emocional y el rendimiento académico, los resultados muestran discrepancias: mientras algunos estudios no encuentran una correlación clara, otros sugieren que la inteligencia emocional puede predecir un buen desempeño académico.

La autora nombró a los investigadores Salovey y Mayer, los cuales proponen una jerarquía de habilidades en la inteligencia emocional, donde la percepción emocional es fundamental y precede a habilidades más complejas como la regulación emocional.

Esto va a involucrar que, para gestionar efectivamente las emociones en contextos sociales, laborales, o interpersonales, es crucial primero identificar y comprender las emociones, tanto propias como ajenas.

A través de este estudio bibliográfico, se observó que la inteligencia emocional ha sido abordada mediante una variedad de escalas, inventarios y cuestionarios. Dado que los resultados sobre la influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento escolar son divergentes, se sugiere investigar cómo el apoyo social en combinación con la inteligencia emocional puede influir en el rendimiento académico.

Se entiende por lo tanto que la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico es un campo complejo y aún en desarrollo, que puede variar según factores individuales y contextuales.

Es factible arribar a la conclusión de que el apoyo social se constituye como recurso favorecedor para el desarrollo de inteligencia emocional, siendo esta una capacidad necesaria para operar con certeza en las relaciones personales y funciones productivas entre ellas, las escolares.

Es importante señalar que para la evaluación de inteligencia emocional se han utilizado diferentes instrumentos lo que puede contribuir a los resultados dispares encontrados en la literatura. Por lo tanto, continuar investigando esta variable y estandarizar los métodos de evaluación son necesidades importantes en el campo científico.

Desde una mirada cuantitativa, la tesis de grado de K. Cabrera (2020) nombrada "Inteligencia Emocional en los estudiantes universitarios de primer a quinto año en Psicología UAI Buenos Aires", tuvo el propósito de entender cómo las competencias emocionales pueden influir en futuros profesionales de la salud.

Se comparó el nivel de inteligencia emocional entre estudiantes con una muestra de cien participantes, empleando el instrumento Trait Meta-Mood Scale-24 (TTMMS-24) una adaptación realizada por Fernández Berrocal, P. et al. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey et al. (1995). El estudio fue cuasi experimental descriptivo, comparativo y transversal.

Los resultados del estudio confirmaron parcialmente la hipótesis inicial sobre que los estudiantes de quinto año muestran mayor nivel de inteligencia emocional que los estudiantes de primer año de la carrera de Psicología.

Sin embargo, se identificaron posibles sesgos en las respuestas debido al contexto de cuarentena y limitaciones del instrumento empleado. Además, se reconoce la desigualdad de la muestra en términos de género y edad, lo cual podría haber influido en los resultados.

Se encontraron a su vez, diferencias importantes en la inteligencia emocional entre los estudiantes de quinto año, destacándose especialmente en la habilidad de claridad emocional. Este hallazgo sugiere que la inteligencia emocional puede influir en el ajuste psicológico, bienestar emocional y rendimiento académico, respaldado investigaciones previas citadas.

De la misma manera, se exploró correlación entre la inteligencia emocional y variables como el género, edad, estudios previos y situación laboral. Por ejemplo, las mujeres mostraron mayor nivel de atención y reparación emocional, mientras que los estudiantes sin experiencia universitaria previa y los no empleados obtuvieron puntuaciones más altas en ciertas dimensiones de la inteligencia emocional.

Finalmente se sugiere que futuras investigaciones incluyan muestras más homogéneas y haciendo hincapié en la promoción del desarrollo de inteligencia emocional desde las primeras etapas de la educación como un factor crucial para el éxito académico y profesional en el campo de la salud.

En línea con diversos análisis presentados anteriormente, la Licenciada y Profesora en Psicopedagogía Melani L. Forestto (2021) en su tesis de grado titulada “Los aportes de la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje dentro del tratamiento psicopedagógico en niñxs que cursan la etapa preoperacional de la ciudad de Rosario”.

Ha trabajado en el ámbito clínico y psicopedagógico, ofreciendo una visión práctica como la inteligencia emocional puede ser utilizada en favor a los tratamientos que mejoran el aprendizaje.

En su sustento teórico la autora abordó cuestiones tales como: el contexto del surgimiento de la definición de la Inteligencia Emocional, diferencias entre inteligencia emocional y el coeficiente intelectual y por último presentó el modelo de Daniel

Goleman, que indica aptitudes personales e interpersonales para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Se utilizó un muestreo no aleatorio por conveniencia, estuvo compuesto por ocho profesionales licenciados en Psicopedagogía de la ciudad de Rosario, Santa Fe.

En cuanto al enfoque metodológico adoptado fue cualitativo, con un diseño de investigación no experimental, de corte transversal y con un alcance exploratorio-descriptivo. Para la recolección de datos se empleó una entrevista semiestructurada como técnica, y el análisis se realizó de forma cualitativa.

Entre los principales hallazgos, se concluyó que la inteligencia emocional actúa como un factor protector en el desarrollo humano y facilita un aprendizaje significativo, teniendo especial relevancia en el tratamiento psicopedagógico. También se evidenció la interrelación entre emoción y cognición, mostrando que las conexiones entre la amígdala, estructura límbica y el neocórtex son fundamentales para un pensamiento eficaz.

A pesar de que este estudio se centró en niños de etapa preoperacional, las conclusiones refieren a la posibilidad de extrapolarse a otras edades y contextos educativos siendo relevantes para el análisis de la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes y adultos.

Con respecto a la predicción del desarrollo de aprendizaje futuro, se dio por concluido que el coeficiente intelectual no es un buen predictor del éxito de la vida, porque factores emocionales juegan un papel determinante.

Finalmente, Melani L. Forestto (2021) sugirió que futuras investigaciones continúen explorando el tema, especialmente en lo que respecta técnicas y herramientas, su posible estandarización y estudio en diversos grupos etarios.

Tema

"La relación entre la Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico en estudiantes universitarios de quinto año de la Carrera de Psicología en la Universidad Abierta Interamericana, sede Rosario, Santa Fe"

Pregunta Problema

¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto año en la Facultad de Psicología y Relaciones Humanas (UAI) sede Rosario, Sta. Fe?

Objetivo General:

Analizar la relación entre Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico de estudiantes universitarios de quinto año de la Facultad de Psicología en Universidad Abierta Interamericana, sede Rosario, Sta. Fe

Objetivos Específicos:

- Conocer cómo la inteligencia emocional afecta el compromiso académico de estudiantes universitarios.
- Identificar posibles estrategias utilizadas por los estudiantes para abordar desafíos académicos.
- Explorar cómo la participación en actividades extracurriculares interviene en el desarrollo académico y emocional de los estudiantes

Marco Teórico

Luego de haber revisado diversos estudios en los antecedentes donde se resalta la influencia de la inteligencia emocional en el contexto educativo, es relevante establecer las bases teóricas que sustentan esta relación.

El presente marco teórico consistió en los enfoques más destacados sobre inteligencia emocional rendimiento académico y aprendizaje, con el fin de entender cómo estos conceptos interactúan en el contexto universitario.

Para ello, se parte de teorías clave como el mencionado modelo de Mayer y Salovey (1998) acerca de la inteligencia emocional y las contribuciones del cognitivismo y constructivismo en el proceso de adquisición de conocimiento; explicando a su vez el vínculo entre emociones y el desempeño académico de los estudiantes.

Esta aproximación permitió definir aspectos conceptuales y a su vez ofrecer partir desde una base sólida para analizar los hallazgos empíricos en lo que se afirma este trabajo.

Procesos Mentales y Construcción del Conocimiento

Enfoque Cognitivo

Castro Valverde et. al (2022) explicaron que la psicología cognitiva, surgida en los años 60’ estudia el aprendizaje como un proceso de adquisición de información. Este aprendizaje se basa en la modificación de significación a través de la interacción con una nueva información, lo que permite al individuo desarrollar estructuras mentales nuevas basadas en esquemas preexistentes. Dado que el aprendizaje es un proceso interno, es esencial fomentar el pensamiento en el sistema educativo mediante programas que promuevan el desarrollo cognitivo y el ejercicio de operaciones mentales.

En relación con esta idea, Bringas (2021) sostuvo que los defensores del cognitivismo afirman que las acciones de las personas no se deben solo a reflejos o instintos, sino que están determinadas por sus pensamientos y experiencias previas. Esta teoría destaca la importancia de recuperar conocimientos previos al inicio de una clase y establecer conexiones con los nuevos contenidos que se presentan.

Así, el cognitivismo trasciende el modelo estimulo-respuesta, describiendo cómo la información ingresa al sistema, se almacena en la memoria, se extrae ser procesada es un espacio mental y finalmente, se convierte en una respuesta.

Por otro lado, Pérez et al (2020) destacaron el cognitivismo explora cómo los seres humanos construyen y organizan el conocimiento a través de procesos mentales internos. Una de las áreas más influyentes dentro de esta disciplina es la teoría del procesamiento de la información como un 'procesador de información'. Esta teoría describió cómo los individuos buscan, recopilan, procesan, almacenan y recuperan información, detallando los procesos mentales necesarios para transformar esa información en conocimiento.

Huaire et. al (2015) agregaron que entre los enfoques más influyentes dentro del cognitivismo se encuentran el constructivismo de Jean Piaget, la psicolingüística de Noam Chomsky y los estudios contemporáneos sobre el aprendizaje tanto en humanos como en animales. Estas influencias han enriquecido el campo del cognitivismo, aunque también han generado debates y tensiones entre diferentes perspectivas teóricas.

Por último, desde esta perspectiva, se remarcó que la psicología cognitiva sostiene que nuestra conducta no está únicamente determinada por impulsos biológicos o necesidades básicas, sino que está profundamente moldeada por nuestros procesos mentales, percepciones y comprensiones del mundo que nos rodea.

Enfoque Constructivista

En continuidad con el enfoque cognitivista, el constructivismo ha mostrado una visión más dinámica del aprendizaje, resaltando la importancia de las interacciones sociales y la experiencia personal en la formación del conocimiento.

El constructivismo es una teoría multidisciplinaria que se aplica en diversos campos como la pedagogía, el arte y la filosofía. No tiene una definición única ya que es un enfoque que ha sido interpretado y aplicado de maneras diversas dependiendo del contexto. Según Sensato García (2021), esta teoría está relacionada con el proceso de creación o construcción, y aunque los distintos representantes del constructivismo como Jean Piaget, Lev Vygotsky y Jerome Bruner compartieron ciertos principios comunes también presentaron diferencias que enriquecen su análisis en el ámbito educativo.

En pedagogía, el constructivismo se ha concebido como una teoría que postula que las personas construyen activamente su conocimiento y comprensión del mundo a partir de sus propias experiencias.

Este enfoque enfatizó la importancia de comprender el contexto en el que se desenvuelven los estudiantes para poder diseñar experiencias educativas significativas.

La intervención pedagógica debe enfocarse en fomentar la actividad mental constructiva del alumno, de manera que los esquemas de conocimiento sean precisos y útiles en concordancia con los objetivos educativos establecidos. Coll Salvador (1990) subrayó en su libro, que la acción educativa debe crear condiciones que promuevan una formación activa del conocimiento. La meta es que los estudiantes además de adquirir la información específica desarrollen la capacidad de 'aprender a aprender'.

Este principio busca que los alumnos obtengan competencias que le permitan enfrentar nuevas situaciones y problemas de manera autónoma, formando su aprendizaje en función de nuevas experiencias.

Benítez Vargas (2023) sostuvo que, en el marco del constructivismo, el conocimiento no es una entidad externa al individuo, sino que es una construcción interna del sujeto.

Cada persona amplía su propia capacidad de comprensión, lo que da lugar a diferentes formas de aprendizaje y conocimiento. Según esta perspectiva, el papel del facilitador va más allá de simplemente crear un espacio de aprendizaje favorable; también debe guiar y orientar el proceso de construcción del conocimiento del alumno, ayudándolo a poder acercarse progresivamente a los saberes culturales constituidos.

Esta teoría ha tenido un impacto en la transformación del discurso pedagógico, promoviendo un aprendizaje significativo que contrasta con los métodos educativos tradicionales que priorizan la transmisión directa de información.

Convergencia entre Corriente Cognitivista y Constructivista

Estos enfoques son esenciales en la pedagogía moderna porque tienen una profunda implicación para el rendimiento académico, como veremos en la siguiente función de ambas perspectivas.

Como indicó Calderón (2023) las corrientes coinciden en que el estudiante desempeña un rol activo en la adquisición y desarrollo del conocimiento, aunque cada paradigma pone énfasis en aspectos distintos del proceso de aprendizaje.

El constructivismo, influenciado por Piaget y Vygotsky, destacó la interacción social y la construcción individual del conocimiento, mientras que el cognitivismo se enfoca en los procesos mentales de almacenamiento y procesamiento de información.

Ambos enfoques coinciden en que el aprendizaje es una construcción activa y personal, este enfoque activo se relaciona con el rendimiento académico ya que según Serrano et. al. (2022), los docentes gestionan el rendimiento mediante interacciones informales adaptadas al contexto cultural.

Estas interacciones facilitan el aprendizaje y, aunque el rendimiento es una medida limitada sigue siendo un indicador relevante. Por lo tanto, los proyectos pedagógicos deben basarse en actividades que respondan al contexto y necesidades de los estudiantes, promoviendo su integración y participación.

Teorías del aprendizaje: Su impacto en la educación contemporánea

Los estudiantes universitarios construyen su conocimiento a través de la interacción y la experiencia. En este contexto, las teorías del aprendizaje permiten entender la adaptación de los estudiantes a la educación superior, sus estilos de aprendizaje y la gestión de compromisos académicos y personales.

Además, influyen en el compromiso académico, factor clave para el rendimiento y desarrollo de habilidades en el entorno universitario.

El aprendizaje, desde el artículo de Vásquez et. al (2023) cita a Piaget (1947) donde ha explicado que se asemeja a una estructura orgánica en constante evolución, en la que los procesos de asimilación y acomodación permiten al individuo adaptarse al entorno.

Este proceso facilita la integración de estímulos y acciones, formando una representación interna del mundo que cambia según las experiencias vividas.

Por tanto, el aprendizaje es un fenómeno complejo que necesita la intervención de otros y se construye sobre la base de conocimientos previos y contextuales.

En esta línea, la teoría sociocultural de Vygotsky (1978) enfatizó que el aprendizaje es un proceso lineal en el que la interacción y la apropiación cultural juega un papel fundamental. Aunque el desarrollo cognitivo está influenciado por la maduración biológica, el crecimiento cultural, promovido a través del lenguaje y las interacciones sociales, permite que las capacidades cognitivas se expandan más allá de los límites biológicos. Según Vygotsky, los procesos cognitivos superiores, como la

atención, la memoria y la conceptualización, se originan en el ámbito social y posteriormente se internalizan, transformándose en capacidades individuales.

Las teorías de estos autores, coincide en que el conocimiento se construye a partir del fortalecimiento de los esquemas mentales, los cuales, como indica Raga (2021) atraviesan etapas de evolución ligadas al desarrollo psicológico y natural del ser humano. Durante este proceso, el pensamiento se perfecciona tanto de manera individual como a través de la interacción con los demás, lo que resulta en un aprendizaje significativo.

Además, Raga (2021) relacionó el rendimiento académico como el reflejo del conocimiento adquirido a lo largo de los procesos evaluativos. Estas evaluaciones miden las capacidades de los estudiantes, los cuales están influenciadas por los estímulos educativos y la actitud ante el aprendizaje.

Las teorías del aprendizaje han permitido adquirir una comprensión profunda de los procesos de enseñanza- aprendizaje, ofreciendo una visión detallada de los componentes cognitivos y sociales que intervienen en el desarrollo educativo. Por ello, es importante hacer hincapié en las diversas conceptualizaciones.

Zona del Desarrollo Próximo

Como señalaron González Lomelí et al. (2021), la Zona de Desarrollo Próximo se refiere a la distancia entre el nivel actual de capacidad de un individuo para resolver problemas de forma independiente y el nivel de desarrollo potencial que puede alcanzar con la ayuda o colaboración de alguien más capacitado. Este concepto no se limita destacando la importancia de la acción de una persona en una situación específica.

Así, la Zona de Desarrollo Próximo es esencial para el desarrollo integral del individuo y para la dinámica entre quien le enseña y quien aprende. En este sentido, ha subrayado la relevancia de la mediación en contextos sociales, moviéndose del estudio de la mediación de signos hacia la mediación social, tal como propusieron González Lomelí et al. (2021)

Siguiendo esta lógica, la mediación social según Vygotsky es fundamental para comprender cómo ocurren los procesos de cambio a través de la interacción con otros.

Según este mismo artículo, el desarrollo de funciones psíquicas tiene inicialmente un origen externo. Por tanto, la Zona de Desarrollo Próximo implica una acción cooperativa y compartida, donde los avances personales se logran en el contexto de

vínculos interpersonales, abriendo nuevos espacios de desarrollo que no podrían existir por sí solos.

Por otro lado, la Zona de Desarrollo Actual según Herrera y Terán (2020) remitieron a las habilidades y conocimientos que el individuo ya posee y puede utilizar de manera autónoma. A diferencia de la Zona de Desarrollo Próximo, esta zona refleja lo que el sujeto puede hacer sin ayuda externa.

En este proceso, Herrera y Terán (2020) destacaron que el desarrollo de funciones psicológicas superiores, como la memoria, atención y el pensamiento lógico, sigue una secuencia de tres etapas: primero, el individuo se enfrenta al entorno; luego, interactúa activamente con los elementos de su contexto; y finalmente, logra una interacción autónoma con los objetos, indicando que ha asimilado con éxito el aprendizaje.

En relación con el rendimiento académico, Rebolledo Mejía et al (2021) han surgido de que este se ve influenciado por habilidades adquiridas a través del esfuerzo.

Los estudiantes desarrollan una capacidad cognitiva, que les permite comprender las implicaciones causales de manejar adecuadamente sus autopercepciones de habilidad y esfuerzo, lo que impacta directo en su rendimiento y éxito académico.

Concepto de Andamiaje

Dentro del marco del aprendizaje el concepto de andamiaje complementa a la Zona de Desarrollo Próximo porque opera de manera tal que facilita la transición del estudiante hacia una mayor autonomía. Según Herrera (2022), el término ‘andamiaje’ se originó en la metáfora del andamio, estructura temporal para soportar un edificio durante su construcción.

De manera análoga, en el ámbito educativo, el andamiaje refiere al apoyo temporal que un tutor brinda al estudiante para que se pueda realizar en una tarea que le resulta compleja de llevar a cabo en forma independiente. Herrera (2022) también mencionó que la teoría de Bruner postuló que el ser humano posee una inclinación natural para el desarrollo del lenguaje, la cual está sustentada por el Mecanismo de Adquisición del Lenguaje (M.A.L). No obstante, para que este proceso sea afectivo, el M.A.L requiere el respaldo de un Sistema de Apoyo para la Adquisición del Lenguaje (S.A.A.L). Este sistema está compuesto por las interacciones sociales del niño con los adultos que lo rodean.

Según Bruner, actividades cotidianas como el juego y las interacciones con adultos ofrecen al niño un entorno propicio para practicar y aprender tanto el lenguaje como las normas culturales que lo rigen. De esta manera, el estudiante no solo adquiere habilidades de comunicación, sino que también internaliza las normas y valores culturales vinculados al uso del lenguaje, incluyendo qué es apropiado decir y a quién dirigirse.

En este contexto, la calidad de educación está íntimamente relacionada con la respuesta de los estudiantes a los avances cognitivos mediada por la intervención de los docentes y los planes de estudio. Como menciona Guerra Muñoz et. al (2021) este enfoque destacó la importancia de alienar los aspectos estructurales y funcionales de la educación. Por tanto, ha sido crucial considerar distintos tipos de elementos relacionados con sistemas de gestión y pruebas internas como externas que evalúan el rendimiento académico.

Aprendizaje Significativo

Por último, Halanoca Puma (2024) reforzó la idea de que los estudiantes deben integrar nuevos conocimientos, citando la propuesta de aprendizaje significativo de David Ausubel. Este abordaje sostuvo que el nuevo conocimiento debe ser integrado en la estructura cognitiva existente del individuo. Según Ausubel (1963), para que el aprendizaje sea significativo, el nuevo contenido requiere ser relevante y debe conectarse de manera lógica con lo que el estudiante ya conoce.

La autora Moreira, M.A (2020) hizo hincapié en el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde Ausubel dijo que la falta de conexión entre los conocimientos nuevos y previos pueden llevar a un tipo de aprendizaje mecánico. Este enfoque se distinguió por la retención literal, arbitraria y meramente memorística de la información, sin ninguna comprensión profunda. El conocimiento en esta línea se aplica de manera automática en situación conocida y se olvida con rapidez.

Aun así, no se trata de una dicotomía absoluta, en realidad pueden coexistir en ‘zona intermedia’ donde el grado de significatividad del aprendizaje puede variar. Disponer de una base de conocimientos previos adecuada es crucial para la incorporación de nuevos conocimientos.

El rendimiento académico podría estar influenciado por estrategias de aprendizaje como la elaboración, constancia y manejo del tiempo, lo cual tiene cierta correlación significativa con las calificaciones. Barrera Hernández et al. (2020) destacaron que

identificar variables cognitivas como la autorregulación y orientación al futuro puede mejorar la predicción del éxito académico. Su investigación buscó integrar estas variables en un modelo que explique la dedicación del estudio y desempeño.

Rendimiento Académico

Conceptos y su relación con el proceso de aprendizaje

El rendimiento académico de los estudiantes se puede comprender de manera más profunda y enriquecedora al analizarlo a través de las teorías del aprendizaje mencionadas anteriormente, que ofrecen diferentes perspectivas sobre cómo se produce el proceso educativo.

Actualmente, en Psicología Educativa, el rendimiento académico se estudia como una medida del desempeño en torno educativos. Según Graso Imig (2020), tradicionalmente, los puntajes más altos se asocian con mejor rendimiento, reflejando la calidad del producto educativo y el cumplimiento de los objetivos.

El término ‘rendimiento’ proviene del latín ‘reddere’ (devolver), que evolucionó a ‘rendere’ para referirse a la proporción entre esfuerzos y resultados. A lo largo del tiempo, se ha relacionado con conceptos como eficacia (lograr resultados con pocos recursos) y efectividad (alcanzar los efectos deseados).

Por otro lado, M. García (2015) definió al rendimiento académico como un concepto complejo y multidimensional, estrechamente vinculado con los resultados del aprendizaje. Antiguamente, se ha evaluado a través de calificaciones obtenidas en pruebas objetivas específicas. No obstante, este criterio puede ser sesgado por diferencias en los estándares entre profesores, asignaturas, programas académicos y entidades educativas, lo que influye considerablemente en cómo se mide y percibe el rendimiento.

Aunque basarse únicamente en calificaciones plantea dificultades, M. García (2015) señaló que el primer curso de una misma titulación puede proporcionar criterio de comparación más equitativo. Esto se debe a que, en esta etapa inicial, los estudiantes a tiempo completo suelen cursar las mismas asignaturas, créditos, lo que facilita una evaluación más uniforme del rendimiento académico.

Martínez Rodríguez y Ferreira Villa (2023) coincidieron en que existen variaciones en el rendimiento académico atribuibles a diversas causas. Los factores que condicionan el rendimiento se pueden agrupar en dos categorías principales: internos,

relacionados con el propio estudiante, como la edad o estado de salud, y externos, que incluyen la interacciones como docentes y compañeros o calidad institucional. Aunque ambos tipos de factores influyan, los internos suelen tener peso mayor en el desempeño de los estudiantes universitarios.

Cruz Sánchez et al. (2022) añadieron que la evaluación del rendimiento académico es esencial para medir la eficacia de un proceso de aprendizaje, considerándolo desde tres perspectivas claves: su definición, mediación y carácter.

Este rendimiento combina aspectos dinámicos y estáticos, reflejando tanto el proceso de aprendizaje como 'producto' resultante, influenciado por las medidas y juicios del modelo social vigente. El rendimiento académico se presenta como una expresión de las capacidades y características psicológicas del estudiante, adecuadas al proceso educativo.

En el ámbito educativo, Puerta Gil (2016) ha destacado que el proceso de enseñanza está intrínsicamente ligado a las condiciones que impactan el acompañamiento del estudiante. Según este autor, la educación no puede separarse de las dinámicas vitales y la incertidumbre inherente a ellas. La tendencia de los estudiantes a explorar y asumir riesgos pone en manifiesto la naturaleza impredecible de su proceso de aprendizaje.

En este contexto el rol del docente sería fundamental ya que su función podría ser apoyar a los estudiantes en el desarrollo de sus deseos y proyecciones dentro de un entorno incierto. Siguiendo a Puerta Gil (2016) este acompañamiento abarca no sólo la transmisión de conocimientos, sino también el respeto y la potenciación de la individualidad del estudiante.

En definitiva, la educación se configura como un proceso continuo de interacción entre el docente y el estudiante, en el que se valora tanto el aprendizaje académico como el desarrollo personal del alumno.

Estudiantes Universitarios: Desafíos y Estrategias

Tras haber analizado las bases teóricas del aprendizaje, resultó crucial aplicar estos conceptos al contexto universitario. En este apartado se introdujeron las características y estrategias que influyen en el desarrollo académico.

En el proceso educativo, los estudiantes universitarios atraviesan ciertas etapas cruciales. En primer lugar, deben adaptarse a la transición de la educación básica a la superior, lo que requiere ajustes en sus hábitos y métodos de estudio; En segundo lugar, enfrentar el desafío del proceso de comenzar la universidad y generar un sentimiento de pertenencia a la mismo; Por último, tratar de alcanzar un desempeño académico satisfactorio en el recorrido de su carrera.

Según Estrada Aaroz y Paricahua Peralta (2023), el compromiso académico es un estado psicológico que refleja el sentido de pertenencia de los estudiantes a la universidad, otorgando un valor significativo al proceso educativo. Este compromiso fomenta la participación y se encuentra influenciado por múltiples factores, tales como características personales del estudiante, calidad del docente, estrategias de enseñanza-aprendizaje, las relaciones con compañeros y el clima del aula.

En este sentido, el compromiso académico se convierte en un esfuerzo constante por lograr objetivos académicos positivos.

La familia juega un rol importante en este compromiso. Aunque a menudo no se le considera un factor decisivo, los autores Escobar y Botero (2021) afirmaron que el apoyo familiar, tanto emocional como económico impacta directamente en la elección de una carrera, estilo de hábito de estudio y la perseverancia frente a problemáticas presentes. Incluso en el caso de adultos con responsabilidades familiares, los autores agregaron que el respaldo familiar se convierte en un impulso clave para continuar con los estudios con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Álvarez et al. (2021) argumentaron que el compromiso académico está estrechamente relacionado con las creencias de autoeficacia. Los estudiantes que presentan un alto nivel de compromiso tienden a verse a sí mismos como capaces de aprender y obtener buenos resultados.

En este artículo se citó a Bandura (1982) para hacer referencia a que justamente las expectativas de autoeficacia se basan en la creencia de que poseen las habilidades necesarias para alcanzar sus metas académicas.

Por otra parte, hablar sobre las actividades extracurriculares ha sido una cuestión principal en el desarrollo integral de los estudiantes. Según Annco (2021) se trata de

acciones organizadas o informales que no forman parte del currículo oficial pero sí tienen un objetivo formativo.

En su artículo, López et al. (2022) destacaron que estas actividades complementan la formación académica y profesional porque prepara a los jóvenes para sus futuras carreras. Las universidades promueven una vida universitaria activa al ofrecer diversas opciones como actividades culturales, deportivas, religiosas y de responsabilidad social, que enriquecen la perspectiva del estudiante.

Cada estudiante aprende de manera distinta, utilizando estrategias y tiempos propios de cada uno.

Según Cervantes López et. al (2020) el estilo de aprendizaje es un aspecto decisivo en el éxito académico, ya que facilita el proceso de 'aprender a aprender'. Algunos estudiantes prefieren un enfoque activo, reflexivo, teórico o pragmático mientras que otros se inclinan por estilos visuales, auditivos o kinestésicos.

Reconocer estos estilos ayuda a los docentes a ajustar sus estrategias para mejorar la interacción y el proceso educativo, ofreciendo experiencias que permitan a los estudiantes consolidar y desarrollar sus habilidades.

Las estrategias de aprendizaje incorporan como explica en su artículo Pejalar Palomino, M.D.C (2016). Citando a los autores Abascal (2003) y Ayala, Martínez & Yuste (2004) los elementos efectivos-motivacionales que promueven un ambiente adecuado para el aprendizaje, también componentes metacognitivos relacionado con la técnica de autorregulación del estudiante y aspectos cognitivos que incluyen el manejo de técnicas para procesar la información. Este procedimiento no se limita a la formación académica, sino que se extiende a experiencias extracurriculares.

En concordancia a la autora Palomino, M.D.C.P (2020) en otro de sus artículos, algunos métodos más utilizados cubren áreas clave como: la ampliación del material, realización de tareas en tiempo y forma, debate en grupo, trabajar intelectualmente con los contenidos (mediante esquemas, mapas conceptuales, etc.) seleccionar puntos importantes mencionados por profesor, realizar actividades de repaso. También una característica notable y eficaz es aclarar dudas en clase o consultar por tutorías.

Reyes González et al. (2022) han señalado que los alumnos con frecuencia programan sus actividades académicas en horarios flexibles, haciendo uso de

herramientas como agendas, calendarios y planeadores para gestionar su tiempo de manera eficaz.

Finalmente, cuando se trata de estudiantes con compromisos laborales, es importante considerar cómo planifican y gestionan su tiempo. En estos casos, suele ser necesario un ajuste más significativo en comparación con aquellos que disponen de todo su tiempo libre.

Inteligencia Emocional

¿Qué son las emociones?

El rendimiento académico de los estudiantes está intrínsecamente ligado a sus emociones, ya que estas desempeñan un papel crucial en el proceso de aprendizaje y puede influir significativamente en su desempeño.

Para entender la importancia de la gestión de las emociones en cualquier etapa de la vida, es fundamental empezar por la etimología y los significados de la palabra ‘emoción’ Como mencionó Goleman, D. (1995) proviene del latín emotioonis que se traduce como ‘impulso que induce a la acción’.

Esto sugiere que las emociones nos impulsan a actuar y a desplegar ciertas conductas en nuestro entorno. Por lo general, se desencadenan a partir de estímulos internos o externos.

Es esencial explorar cómo las emociones, sensaciones y sentimientos interactúan en nuestra experiencia diaria. Por ello, desde una perspectiva más científica, Rotger, M. (2018), amplió esta definición mencionando que estas respuestas son inevitables y no pueden ser controladas conscientemente debido a su naturaleza automática.

Las sensaciones, por otro lado, son efectos fisiológicos que acompañan a las emociones y se perciben en el cuerpo. Estas incluyen manifestaciones como sudoración, palpitación, palidez, sonrojo. Forman parte de la respuesta emocional del cuerpo y, aunque pueden coincidir con emociones, no siempre están asociadas exclusivamente a ellas.

Por ejemplo, la sudoración puede ser tanto un signo de miedo o ansiedad como una respuesta al ejercicio físico. Así las sensaciones comparten con las emociones, carácter inevitable pero no siempre son indicativas de un estado emocional.

Finalmente, en consonancia a Rotger, M. (2018) los sentimientos son la interpretación subjetiva y reflexiva de nuestras emociones, es decir, estados emocionales más perdurables y conscientes que permiten una comprensión profunda de cómo las emociones nos afectan internamente.

Son una forma de conocimiento autorreflexivo que nos capacita para expresar y manejar nuestras emociones de manera más compleja y duradera en diferentes momentos de nuestra vida.

Como indicó Hoffman, S. (2016) las emociones no son inherentemente ni buenas o malas en sí mismas, sino que suelen percibirse como agradables o desagradables dependiendo el contexto situacional y la interpretación individual.

Esta definición también ha implicado comprender que las emociones pueden ser reguladas hasta cierto punto, tanto a nivel individual (mediante estrategias cognitivas como la reevaluación o la supresión) como a nivel interpersonal (a través de interacción con otros)

La autora expresó que el matiz emocional que una situación específica adopta y la respuesta posterior del individuo están influenciados por el contexto en el que se experimenta, así como por las personas significativas que brindan apoyo, acompañamiento y sentido proceso.

La importancia del recurso de Inteligencia Emocional para el rendimiento académico

Las emociones, como impulsores de nuestras acciones y conductas, juegan un papel crucial en el éxito académico y en nuestras relaciones interpersonales.

Muquis Tituaña, K. (2022) describió en su artículo ‘Inteligencia Emocional’ que esta se puede desarrollar a través de cinco periodos importantes:

- 1969-1990: Se consideraba que la razón y la emoción eran incompatibles
- 1970-1989: Autores como Gardner y Sternberg introdujeron un nuevo concepto de inteligencia.
- 1990-1993: Mayer y Salovey comenzaron a definir y clasificar el concepto de Inteligencia Emocional.

- 1994-1997: La Inteligencia Emocional empezó a ganar reconocimiento científico.
- 1998: El modelo de habilidad propuesto por Mayer y Salovey, se consolidó y fue ampliamente aceptado en diversas áreas del conocimiento.

La autora explicó que, en el reciente periodo, hubo un incremento en los estudios sobre la Inteligencia Emocional en el contexto de Educación Superior. Esto se debe a que muchos estudiantes, al concluir sus carreras, presentaban bajos niveles de Inteligencia Emocional.

Por esta razón, se empleó que, el Modelo de Habilidades de Mayer y Salovey (1998) mejorando aspectos como el liderazgo efectivo, la automotivación, la empatía, el manejo del estrés, la resolución de problemas de forma asertiva y el control emocional entre los estudiantes universitarios.

Además, la popularización del término de Inteligencia Emocional ha sido objeto de diversas investigaciones, resultando en la creación de nuevos modelos teóricos que buscan mejorar los procesos educativos.

Como indica Fragoso Luzuriaca, R. (2022) en su artículo científico, la Inteligencia Emocional representa un conjunto crucial de habilidades que no solo influyen en nuestro bienestar personal, sino también en nuestro éxito académico y profesional.

Este concepto surgió en el contexto de la revolución cognitiva de los años 50’ que destacó la profunda interconexión entre las emociones y procesos mentales complejos como: la atención, la memoria, el razonamiento y el aprendizaje.

Desde la perspectiva Fragoso Luzuriaca, R. (2022) retomó el modelo de Mayer y Salovey (1998) compuesto por cuatro habilidades principales:

- Percepción y expresión emocional: Se trata de reconocer y comunicar emociones tanto verbalmente como a través de gestos y expresiones.
- Facilitación emocional: Se refiere a cómo los estados emocionales influyen en procesos cognitivos como la creatividad, la toma de decisiones y la resolución de problemas.

- Compresión emocional: Implica un profundo conocimiento del sistema emocional propio y ajeno, permitiendo identificar causas y manifestaciones de emociones y fomentar la empatía.
- La regulación emocional: Consiste en gestionar emociones a nivel personal e interpersonal para minimizar efectos negativos y potenciar positivos.

Estas habilidades son esenciales para cultivar el bienestar emocional y establecer relaciones saludables en el contexto educativo. En los entornos universitarios, la aplicación de la Inteligencia Emocional puede transformar de manera trascendental la dinámica de enseñanza y aprendizaje.

Retomando a Goleman (1995) la inteligencia emocional se definió como un conjunto de habilidades y competencias que influyen en la conducta, las reacciones y los estados mentales de las personas.

En una revisión posterior, Goleman (1998) ajustó esta definición, centrándose en la capacidad de reconocer y gestionar emociones, tanto en uno mismo como en las relaciones interpersonales, para motivar y actuar de manera consciente. Entender las emociones ha representado un desafío, ya que estas no vienen etiquetadas con su causa ni ofrecen soluciones claras para su resolución.

Los autores Chávez et al (2020) citaron a Howard Gardner (2005) quien relacionó la definición de Goleman (1998) con su propuesta de inteligencia múltiples, destacando dos componentes claves: intrapersonal, el cual implica la capacidad de identificar y regular las propias emociones, manifestándose a través de la autoconciencia y el autocontrol. El componente interpersonal refiere a la habilidad de reconocer y comprender las emociones de los demás, facilitando la empatía y relaciones sociales positivas.

Varios autores sugirieron que la inclusión de la educación en la inteligencia emocional en la enseñanza en general y especial es una estrategia efectiva para abordar de manera personalizada las diferencias individuales, evitando la exclusión o segregación, como indican Pérez et. al (2022) este enfoque busca facilitar el ajuste de los educandos tanto consigo mismos como con su entorno.

Rubiales (2020) resaltó la relevancia de la Inteligencia Emocional, subrayando que su importancia es comparable a la inteligencia cognitiva y el desarrollo personal.

Investigaciones han explorado si la inteligencia emocional puede actuar como un predictor significativo de los modelos mentales. Los hallazgos han indicado que esta habilidad no solo predice la adaptación y bienestar subjetivo, sino que también desempeña un papel crucial en el éxito o fracaso en la formación educativa.

La falta de ‘inteligencia emocional’ en los estudiantes puede acarrear repercusiones en el ámbito personal, educativo, la salud e interacción social. Por lo tanto, como señalaron Camacho y Ceja (2022) es imperativo que los estudiantes desarrollen una sólida inteligencia emocional, permitiéndoles tomar decisiones asertivas, establecer vínculos sociales saludables, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

Marco Metodológico

Tipo de Estudio

La investigación se desarrolló bajo un enfoque de metodología mixta combinando de manera sistemática métodos cuantitativos y cualitativos para el estudio en cuestión. Según Sampieri et al. (2010), este tipo de metodología posibilita la recolección, análisis e integración de datos, permitiendo realizar inferencias conjuntas a partir de la información recabada. De esta manera se buscó abordar fenómenos complejos desde una perspectiva holística.

Identificación y definición de variables

Las variables representan los aspectos específicos de las unidades de análisis que han elegido para investigar o examinar. En este estudio, se identifican dos variables principales.

- Inteligencia Emocional: Es un conjunto de habilidades que incluyen la percepción, comprensión, facilitación y regulación de las emociones, según el modelo Mayer y Salovey (1998). Estas habilidades permiten gestionar emociones eficientemente, influyendo en procesos cognitivos como la toma de decisiones, la resolución de problemas y el aprendizaje. Goleman (1995) complementa esta definición al enfatizar la autorregulación emocional y la empatía como pilares en el ámbito educativo.

- Rendimiento Académico: Se entiende como un concepto complejo y multidimensional vinculado a resultados del aprendizaje, según lo propuesto por M. García (2015). Este concepto abarca tanto las calificaciones obtenidas en actividades evaluativas como las habilidades desarrolladas en la evolución académica. Además, considera factores internos como externos que influyen en el desempeño escolar de los estudiantes (Martínez Rodríguez & Ferreira Villa, 2023).

La relación entre estas variables es significativa, ya que diversos estudios han evidenciado que un nivel elevado de Inteligencia Emocional facilita el rendimiento académico. Esto se logra al mejorar la gestión del estrés, potenciar la capacidad de adaptación y fomentar una mayor motivación y compromiso en el contexto universitario. (Sánchez-Bolívar et al., 2023).

Población y Muestra

La población abarcó a adultos entre 22 y 60 años. La muestra se delimitó en estudiantes universitarios de quinto año de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, sede Rosario, Sta. Fe.

Instrumentos de Investigación

Para la recolección de datos, se llevaron a cabo dos procedimientos:

- *Entrevista Grupal*: Se define como una conversación orientada a objetivos específicos en la que el grupo se analiza como una entidad única, enfocándose en los fenómenos que emergen en su dinámica, más allá de las respuestas individuales (Iñiguez & Vitores, 2008) Para obtener resultados enriquecedores el criterio de tamaño debe garantizar un nivel suficiente de diálogo y heterogeneidad discursiva. Como destacan Hernández Sampieri et al. (2010) la unidad de análisis es el grupo, centrándose en lo que este construye colectivamente.

- *Test Bar On ICE*: Se utilizó la adaptación abreviada y ajustada por la Dra. Nelly Ugarriza Chávez. Originalmente fue diseñado por Reuven Bar-On en 1997, este test, evalúa habilidades emocionales y sociales en personas de 16 años o más, utilizando una escala tipo Likert en contextos escolares, clínicos y privados. Su confiabilidad y validez han sido ampliamente respaldadas mediante estudios psicométricos, destacando correlaciones significativas con otros instrumentos relacionados.

El alcance temporal fue transversal debido a que los instrumentos fueron aplicados en una única instancia.

Procedimiento

Las entrevistas grupales estuvieron compuestas por 24 estudiantes que tuvieron la oportunidad de participar voluntariamente en el encuentro. Se les entregó una guía de preguntas para debatir y llegar a respuestas basadas en sus experiencias, la tesista moderó la entrevista, formulando las preguntas y controlando el tiempo de cada intervención. Además, cada entrevista fue grabada para su posterior estudio.

Área de Estudio

La investigación se llevó a cabo durante el mes de noviembre y diciembre del 2024, en la ciudad de Rosario, provincia de Sante Fe, Argentina. Para este trabajo, se seleccionaron a los estudiantes de quinto año de la Licenciatura de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, ubicada en el centro de la ciudad.

Consideraciones Éticas

Se les informó a los estudiantes la confidencialidad y anonimato, siguiendo todas las pautas éticas para la investigación.

Análisis de los Instrumentos

Descripción de las Entrevista Grupales:

Se realizaron durante el mes de noviembre del año 2024, con la participación de 24 alumnos divididos en tres grupos. Su desarrolló fue en el marco de la asignatura de Orientación Vocacional, en los turnos mañana y noche. Previamente, se consultó a la profesora a cargo para garantizar la adecuación de la entrevista al contexto académico y se les invitó a los estudiantes participar de manera voluntaria, presentando a su vez el consentimiento informado donde se encontraban las consideraciones éticas pertinentes.

La metodología implementada priorizó un enfoque participativo y reflexivo, formándose rondas de dialogó donde se compartieron y debatieron preguntas previamente diseñadas sobre los conceptos de Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico. El formato buscó generar un espacio seguro y colaborativo que favoreciera tanto la autoexploración como el intercambio grupal.

Análisis Unificado de las entrevistas de grupos:

A lo largo de las entrevistas grupales, de acuerdo con los datos recolectados sobre la primera pregunta ¿Qué se entiende por Inteligencia Emocional? se evidenció que la inteligencia emocional, se percibe como una capacidad integral para identificar, comprender y regular las emociones propias y ajenas.

Los estudiantes destacaron que esta habilidad influye directamente en su bienestar, en la forma en que gestionan situaciones de estrés, y en sus relaciones interpersonales. La inteligencia emocional, según mencionaron, es esencial para tomar decisiones acertadas tanto en contextos académicos como personales, en concordancia con la definición de Mayer y Salovey (1998). Reconocer y diferenciar las emociones permite desarrollar planes de acción más efectivos y, en general, facilita afrontar los desafíos diarios, mejorando la calidad de vida. Además, la empatía y la conciencia emocional fueron identificadas como componentes clave de la inteligencia emocional, en línea con lo señalado por Goleman (1995).

En este sentido, los relatos de los estudiantes reflejaron cómo reconocer las emociones propias y ajenas, y entender su impacto en las relaciones interpersonales, contribuye al desarrollo de competencias emocionales esenciales para la resolución de conflictos y la toma de decisiones.

La relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico es innegable, ya que se destacó que el rendimiento no solo depende de las calificaciones, sino de un proceso continuo de aprendizaje, donde se consideran tanto avances cualitativos como cuantitativos.

El rendimiento académico se interpretó como un resultado integral que va más allá de la nota final y que involucra factores internos como la autorregulación y la autoeficacia, así como factores externos como el apoyo social y el ambiente educativo, como señaló Medina (2020).

Los estudiantes señalaron que el rendimiento académico está estrechamente vinculado al compromiso y la gestión emocional. De acuerdo con los testimonios, la capacidad de manejar las emociones influye directamente en el rendimiento, ya que una regulación adecuada puede mejorar la atención, la motivación y la resolución de tareas académicas. Esto refuerza la perspectiva de que una correcta gestión emocional es fundamental para obtener un buen desempeño académico, ya que las emociones afectan de manera significativa el enfoque y la capacidad de resolución de problemas.

En cuanto a la pregunta acerca de las estrategias utilizadas para manejar sus emociones frente a los exámenes y entrega de trabajos. Los estudiantes mencionaron varias técnicas como la regulación emocional mediante la respiración profunda, la meditación, y la resignificación emocional.

Algunas estudiantes destacaron ejercicios de atención plena, como el registro del estado emocional y el entorno, lo cual les ayuda a enfrentar diversas situaciones con mayor calma. Estos enfoques se alinean con la perspectiva de Rotger (2018), quien subrayó que las emociones no son inherentemente buenas o malas, sino que su impacto depende de cómo se gestionen.

Asimismo, la fragmentación de tareas y la planificación estructurada se destacaron como estrategias clave para optimizar la organización del tiempo, aumentar la eficacia y reducir el estrés. Además, la búsqueda de apoyo social surgió como un recurso fundamental para aliviar la tensión y desconectar del ámbito académico. Esta idea se sustenta en el planteamiento de Chávez et al. (2020), quienes enfatizan el papel de las relaciones interpersonales en la reducción del estrés académico y la creación de un ambiente de aprendizaje colaborativo.

Finalmente, con respecto a la interrogante sobre la participación en actividades extracurriculares, la mayoría de los estudiantes expresaron que tiene un impacto positivo en su bienestar tanto académico como emocional.

Estas actividades les permiten desconectarse de la rutina, equilibrar sus emociones y reducir el estrés. En particular, los deportes fueron ampliamente valorados por su capacidad para mejorar, la concentración, renovar la energía y promover un estado emocional más estable.

Esta relación entre el bienestar y la participación de actividades extracurriculares están en línea con los estudios de Annco (2021) quien sostuvo que estas experiencias complementan la formación académica y ayudan a aliviar la carga emocional

Además, la práctica de deportes como fútbol, hockey y tenis, mencionados por los estudiantes, no solo favorece la salud física, sino que también fortalece habilidades sociales, como la empatía, la cooperación y la construcción de relaciones saludables, aspectos que, según Rubiales (2020) influyen directamente en la calidad de vida de los estudiantes.

Sin embargo, muchos señalaron que la carga académica, y la falta de tiempo han sido obstáculos que los llevaron a reducir su participación en estas actividades, generando sentimientos de frustración y arrepentimiento. A pesar de ello, quienes lograron continuar con sus actividades extracurriculares o encontrar momentos para realizar otras actividades recreativas como cocinar, bailar o tocar un instrumento, reportaron mejoras significativas en su calidad del sueño, los niveles de energía y bienestar general.

Descripción del Test Bar On ICE

El inventario fue realizado en 1997, su nombre original es EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory, su autor es Reuven Bar-On y procede de Toronto, Canadá. Este inventario integra teorías y fundamentos empíricos, complementados con una sofisticada aplicación de técnicas psicométricas.

Mide una serie de habilidades y competencias que constituyen las bases de la inteligencia emocional. Su uso está destinado a diversos contextos, como escuelas, clínicas, centros de atención juvenil y consultorios privados, permitiendo evaluar las capacidades emocionales y sociales de los individuos. Está dirigido a profesionales como psicólogos, médicos, trabajadores sociales, consejeros, maestros y enfermeras.

Como instrumento autoadministrado, es recomendable que las personas que lo utilicen estén dispuestas a colaborar y sean capaces de responder de manera honesta. No se sugiere su aplicación en niños o adolescentes con alteraciones emocionales severas o trastornos del desarrollo, ni en aquellos con dificultades en la lectura.

Su adaptación breve realizada en 2001 por la Psicóloga Nelly Ugarriza Chávez se dirige hacia personas de 16 años o más, con un nivel lector de sexto grado de primaria.

La administración puede ser tanto individual como grupal, sin límite de tiempo. Esta versión fue ajustada para tesis de grado en una muestra total de 34 alumnos, contó con 40 ítems en una escala tipo Likert (1. Muy rara vez 2. Rara vez 3. A menudo 4. Muy a menudo)

La confiabilidad del test

Ugarriza (2001) evaluó la confiabilidad del Test-Retest en 60 niños con una edad promedio de 13.5 años, obteniendo coeficientes de confiabilidad entre 0.77 y 0.88 para las versiones completa y abreviada.

En las muestras normativas peruanas, además de los efectos de sexo y edad, se consideraron los efectos de la gestión. La consistencia interna se midió con el alfa de Cronbach, con valores desde 0.00 (baja confiabilidad) hasta 1.00 (alta confiabilidad). A pesar de que algunas escalas tenían pocos ítems, los coeficientes de confiabilidad fueron satisfactorios y las correlaciones interítem aumentaron con la edad.

Validez

La validez de este instrumento tiene como objetivo demostrar su efectividad y precisión en la medición del constructo para el que fue diseñado. Diversos estudios respaldan su capacidad para medir adecuadamente dicho constructo.

La validación se ha centrado en dos aspectos clave: a) la validez del constructo del inventario y b) la multidimensionalidad de sus escalas. También se han presentado evidencias adicionales, como la relación entre el BarOn ICE: NA (versiones completa y abreviada) y el I-CE de BarOn para adultos (Ugarriza, 2003), así como su correlación con la escala de depresión de Reynolds para niños y adolescentes en un centro educativo de Viña Alta.

Descripción (N= 34)

Columna1	N	Media	Desviación Estándar	Asimetría	Curtosis
Escala Intrapersonal	34	2.54	0.79	-0.11	0.10
Escala Interpersonal	34	3.20	0.61	-0.32	-1.99
Manejo del Estrés	34	3.03	0.64	-0.23	0.28
Estado de ánimo general	34	2.86	0.69	-0.41	-0.05

En la Tabla N.º 1 se presentan los estadísticos descriptivos de las escalas evaluadas para el ICE en la muestra analizada. Su análisis se sustenta a partir de las teorías de Mayer y Salovey (1998) y los estudios de Bar-On (1997).

De acuerdo con los resultados, los valores más altos en la media se encuentran en las escalas:

Interpersonal (ME=3,20; DE=0,61). Refleja buen desarrollo de empatía, capacidad de mantener vínculos saludables, habilidades para comprender las emociones de los demás. Como señala Goleman (1995) estas competencias son fundamentales para establecer redes de apoyo social.

Manejo del Estrés (ME=3,03; DE=0,64), Mostrando que los estudiantes cuentan con estrategias moderadamente desarrolladas para gestionar situaciones adversas.

Estos resultados son consistentes con las estrategias mencionadas con anterioridad en las entrevistas grupales donde los estudiantes destacaron técnicas como la meditación,

la planificación estructurada, etc. Retomando a Rubiales (2020) sostiene que la resiliencia y la regulación emocional, son factores clave para reducir el estrés académico.

Estas escalas además presentan valores de asimetría negativa, sugiriendo que los puntajes tienden a concentrarse en los valores más altos del rango.

Por otro lado, las escalas con medias más bajas corresponden a:

Intrapersonal (ME=2,54; DE=0,79) como refiere Bar-on (1997) este resultado demuestra cierta inseguridad y limitación a la hora de comprender las propias emociones. Justamente hay que detenerse en los investigadores Salovey y Mayer (1998) quienes remarcan la importancia de un profundo conocimiento del sistema emocional.

Estado de Ánimo General (ME=2,86; DE=0,69) revela un nivel moderado de optimismo y satisfacción personal en la muestra evaluada. En las entrevistas los estudiantes explicaron que las emociones algunas veces fluctúan y afectan significativamente su desempeño académico, influyendo en su motivación, atención y bienestar general.

También reconocieron que, debido a la carga académica y las prácticas, han tenido que abandonar o reducir el tiempo dedicado a actividades extracurriculares lo cual genera cierto arrepentimiento o frustración.

La asimetría en estas dimensiones es ligeramente negativa, aunque con menor intensidad, lo que reflejó una distribución más equilibrada de los puntajes.

En cuanto a la curtosis, los valores encontrados muestran que la escala Interpersonal presenta una curtosis negativa (K=-1,99), indicando una distribución más plana en comparación con las demás dimensiones.

Las escalas Manejo del Estrés, Estado de Ánimo General e Intrapersonal presentan curtosis cercanas a 0, lo que sugiere distribuciones mesocúrticas, es decir, cercanas a una distribución normal.

En general, el análisis de estas dimensiones elegidas con el propósito de revisar cuestiones claves en la muestra, permitió observar cómo las habilidades interpersonales y de manejo del estrés están más desarrolladas en comparación con las dimensiones intrapersonal y de estado de ánimo general.

Esto puede deberse al contexto universitario, donde las relaciones sociales y la presión académica influyen significativamente en el desarrollo emocional de los estudiantes.

Además, la inteligencia emocional, como lo señala Mayer y Salovey (1998), es un conjunto de habilidades que se complementan entre sí; por lo tanto, un menor desarrollo en la dimensión intrapersonal podría limitar la efectividad de las demás.

Conclusiones

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de quinto año de la carrera de Psicología en la Universidad Abierta Interamericana, sede Rosario.

A partir de la revisión teórica, la aplicación de entrevistas grupales y el Test Bar-On ICE, se pudo profundizar en la manera en que las competencias emocionales impactan en el desempeño académico, así como en las estrategias que estos utilizan para afrontar desafíos dentro de su formación.

Los hallazgos revelaron que la inteligencia emocional influye en la motivación, la capacidad de afrontamiento ante situaciones de estrés, la toma de decisiones y la gestión de emociones en contextos educativos. A partir de los resultados de las entrevistas grupales, se observó que los estudiantes reconocen la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades fundamentales en el manejo y construcción de relaciones interpersonales saludables.

Además, resaltaron la importancia de contar con estrategias de regulación emocional para afrontar situaciones académicas exigentes como exámenes y entrega de trabajos.

En este sentido, los participantes destacaron factores como la fragmentación de tareas y el apoyo social desempeñan un papel crucial en su desempeño académico. Se evidenció que quienes logran implementar estrategias efectivas de manejo del estrés y optimización del tiempo presentan una mayor capacidad para afrontar los desafíos académicos y sostener un rendimiento satisfactorio. Esto coincide con la literatura previa (El modelo de Mayer y Salovey en 1998 y aportes de Goleman en 1995), la cual señaló que los estudiantes con mayores competencias emocionales tienden a experimentar menor ansiedad académica y mayor compromiso con sus estudios.

El análisis del test Bar On ICE evidenció la necesidad de seguir promoviendo el desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito universitario. En particular, se destaca la importancia de fortalecer la conciencia y gestión emocional individual. Si bien muchos de los estudiantes hacían referencia a la optimización de esas cualidades, no lograban del todo, escucharse a sí mismos.

Otro aspecto relevante es el impacto de las actividades extracurriculares en el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Se identificó que la participación en deportes, actividades artísticas o recreativas favorece la regulación del estrés, el equilibrio entre la vida académica y personal, y la generación de un entorno social positivo. Aun así, algunos estudiantes manifestaron que, debido a la carga académica y las prácticas, han tenido que reducir o abandonar estas actividades, lo que resalta la importancia de una adecuada planificación del tiempo y estrategias de autocuidado.

A partir de estos resultados, se puede afirmar que la inteligencia emocional es un recurso fundamental en el ámbito educativo, ya que no solo influye en el rendimiento académico, sino también en el bienestar general de los estudiantes. La implementación de talleres, programas y espacios de reflexión dentro del contexto universitario podría ser una estrategia efectiva para promover el desarrollo de la inteligencia emocional. Estas instancias permitirían a los estudiantes compartir experiencias, adquirir herramientas para la gestión emocional y fortalecer sus habilidades para afrontar los desafíos del aprendizaje superior de manera más adecuada.

Desde una mirada teórica los resultados, se alinean con las propuestas de Piaget y Vygotsky quienes resaltaron la importancia de la regulación emocional en la capacidad de los estudiantes para enfrentar desafíos educativos. En este sentido, se confirma que el rendimiento académico entonces, no solo depende de conocimiento técnico, sino de la capacidad de establecer redes de apoyo, como se había expuesto en la Zona de Desarrollo Próximo y el Andamiaje.

Asimismo, en consonancia con la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (1963), los hallazgos sugieren que el desarrollo de estrategias emocionales y cognitivas favorece la integración del conocimiento y la adaptación a contextos de alta exigencia.

Por último, se reafirma que ni el coeficiente intelectual ni las calificaciones académicas son predictores absolutos del éxito de la vida, ya que factores como la inteligencia emocional juegan un rol clave para la gestión de conflictos, la toma de decisiones y el bienestar general de los estudiantes tal como lo destaca Forestto (2021).

Estos resultados subrayan la importancia de fomentar programas educativos que incorporen el desarrollo de inteligencia emocional como un recurso fundamental para el desempeño académico y la formación integral del estudiante universitario.

Referencias Bibliográficas:

Abascal, J. (2003). El sí mismo en los procesos de enseñanza-aprendizaje. En Mª. V. Trianes & J. A. Gallardo (coords.) Psicología de la educación y el desarrollo, (pp. 496-522). Madrid: Pirámide.

Álvarez-Pérez, P. R., López-Aguilar, D., & Garcés-Delgado, Y. (2021). Estudio sobre compromiso y expectativas de autoeficacia académica en estudiantes universitarios de grado. Educar, 57(2), 0481-499.

Alzate Torres, A. M., Joven Rincón, K. P., & Ramírez Galíndez, N. (2021). Influencia del ciclo vital en la estructuración de la relación terapéutica, en terapias de 2 y 3 generación.

Ancco, V. N. V. (2021). Actitud de los estudiantes universitarios ante las actividades extracurriculares. Puriq, 3(1), 125-141.

Ayala, C. L., Martínez, R. & Yuste, C. (2004). Ceam. Cuestionario de estrategias de aprendizaje y motivación. Barcelona: Instituto de Orientación Psicológica EOS.

Barrera Hernández, Laura Fernanda, Vales García, Javier José, Sotelo-Castillo, Mirsha Alicia, Ramos-Estrada, Dora Yolanda, & Ocaña-Zúñiga, Jesús. (2020). Variables cognitivas de los estudiantes universitarios: su relación con dedicación al estudio y rendimiento académico. Psicumex, 10(1), 61-74. Epub 09 de diciembre de 2020.https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i1.342

Benítez-Vargas , B. (2023). El Constructivismo. Con-Ciencia Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 3, 10(19), 65-66. Recuperado a partir de https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa3/article/view/10453

Cabrera, K. (2020) “Inteligencia emocional en los estudiantes universitarios de primer a quinto año de la psicología UAI (Universidad Abierta Interamericana) Buenos Aires” Tesis de Grado Licenciatura en Psicología, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas.

Camacho, A. M. P., & Ceja, M. S. (2022). La importancia de la inteligencia emocional en educación primaria. Formación Estratégica, 6(02), 60-75.

Cardona Ochoa, M. L. (julio-diciembre, 2020). La importancia del desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en población universitaria. Revista

Reflexiones y Saberes, (13), 66-75.La importancia del desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en población universitaria.

Castro Valverde, R. del P., Saldaña Rubio, O. C., & Bustamante Malaver, N. E. (2022). Principios psicológicos cognitivos viables en la praxis educativa. Delectus, 5(2), 29-38. https://doi.org/10.36996/delectus.v5i2.181

Cervantes López, M. J., Llanes Castillo, A., Peña Maldonado, A. A., & Cruz Casados, J. (2020). Estrategias para potenciar el aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Chinchilla, C. M. D., Quintero, C. L. G., & Gómez, A. A. R. (2021). El rol docente y estudiante en la era digital. Revista Boletín Redipe, 10(2), 287-294.

Coll Salvador, C. (1990). Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento.Editorial Ediciones Paidós.

doi.org/10.19083/ridu.2023.1664

Emilio Carcaño Bringas. (2021). Teorías educativas y pseudoteorías. Revista Vinculando, 19(1). https://vinculando.org/educacion/teorias-educativas-y-pseudoteorias.html.

Estrada Araoz, E., Paricahua Peralta, J. (2023). Compromiso académico en los estudiantes universitarios de la Amazonía Peruana durante el contexto pospandemia. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 17(1), e1664. https://

Fernández Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional.

Forestto, M. L. (2021). “Los aportes de la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje dentro del tratamiento psicopedagógico en niñxs que cursan la etapa preoperacional de la ciudad de Rosario” Tesis de Grado Licenciatura en Psicopedagogía y Profesorado en Psicopedagogía. Facultad de Ciencias de la Educación y Psicopedagogía

FRAGOSO-LUZURIACA, ROCIO. (2022). Inteligencia Emocional en las aulas universitarias: prácticas docentes que promueven su desarrollo. Zona Próxima ,

(36), 49-75. Publicación electrónica del 11 de junio de 2022. https://doi.org/10.14482/zp.36.152.4

García, L. S. (2021). EL CONSTRUCTIVISMO;: posibilidades en el aula universitaria. Milenaria, Ciencia y arte, (17), 35-37.

Goleman, D. (1995). La Inteligencia Emocional. Mexico: Vergara.

Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantman.

Goleman, D. (2018). La Inteligencia Emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Lelibros.

González Cástulo, Y., Vargas Garduño, M. de L., Gómez del Campo del Paso, M. I., & Méndez Puga, A. M. (2017). Estrategias que favorecen el aprendizaje autónomo en estudiantes universitarios. Caleidoscopio - Revista Semestral De Ciencias Sociales Y Humanidades, 21(37), 75–90. https://doi.org/10.33064/37crscsh903

Grasso Imig, P. (2020). Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior / Academic performance: a conceptual journey that approximates a unified definition for the higher level. Revista de Educación, 0(20), 89-104. Recuperado de https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/4165/4128

Groome, D. (1999). An Introduction to Cognitive Psychology: Processes and Disorders (1st ed.). Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9780203977989

Hernández Sampieri, R., et al. (2010). Metodología de la investigación (5.ª ed.). McGraw-Hill.

Herrera, J. T. G., & Terán, M. A. C. (2020). Zona de desarrollo próximo: Características del guía, del aprendiz y de los procesos psicológicos superiores potencializados. EDUCAmazônia, 25(2), 462-490.

Herrera, M. I. (2022). El desarrollo del lenguaje y el pensamiento en el niño. Andamiajes y sistemas de apoyo desde una psicología sociocultural. In XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV

Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Hofmann, S. (2016). La emoción en Psicoterapia. España: Paidós.

Huaire Inacio, Edson Jorge, Elgier, Angel Manuel y Maldonado Paz, Gerardo (2015). Psicología Cognitiva y procesos de aprendizaje.

Iñiguez, L., & Vitores, A. (2008). Entrevista grupal. Métodos cualitativos de investigación en ciencias sociales, 1-7.

López, S. A. M., Vera, N. R. C., Mero, F. M. H., & López, A. B. H. (2022). Las actividades extracurriculares y el mejoramiento cualitativo de la educación. EPISTEME KOINONIA: Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes, 5(1), 1027-1039.

Lugo, C. S. J., Hernández, G. R., & Montijo, E. L. (2016). Relación de los estilos y estrategias de aprendizaje con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista de estilos de aprendizaje, 9(17).

Martínez Rodríguez, A., & Ferreira Villa, C. (2023). Relación entre rendimiento académico e inteligencia emocional en universitarios de Grado y Máster de la Universidad de León. Revista complutense de educación.

Medina, P. (2020). La inteligencia emocional y su relación con el apoyo social y el autoconcepto como factores que influyen en el rendimiento académico de estudiantes de los niveles primario, secundario y superior. Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara, 5. https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/203/358

Molero, P. P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & Valero, G. G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. Anales de Psicología/Annals of Psychology, 36(1), 84-91. https://revistas.um.es/analesps/article/view/345901.

Moreira, M. A. . (2020). Aprendizaje Significativo: la Visión Clásica, otras Visiones e Interés. Proyecciones, (14), 010. https://doi.org/10.24215/26185474e010

Muquis Tituaña, K. (2022). Inteligencia emocional (Salovey y Malovey) y aprendizaje social en estudiantes universitarios: Emotional intelligence (Salovey and Malovey) and social learning in university students. RES NON VERBA REVISTA CIENTÍFICA, 12(2), 16–29. https://doi.org/10.21855/resnonverba.v12i2.654

Palomino, M. D. C. P. (2020). Estrategias de trabajo autónomo en estudiantes universitarios noveles de educación. REICE: Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 18(3), 29-46.

Pegalajar-Palomino, M. D. C. (2016). Estrategias de aprendizaje en alumnado universitario para la formación presencial y semipresencial. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 14(1), 659-676.

Pérez, C. P., García, F. J. G., Verdera, V. V., Félix, E. G., & Soto, V. R. (2020). La competencia "aprender a aprender" en los grados universitarios. Aula abierta, 49(3), 309-323.

Pérez, L. O., Sánchez, P. R. M., & González, M. A. M. (2022). La inteligencia emocional. Referentes teóricos para su desarrollo en el profesional de Pedagogía-Psicología en la formación inicial. Revista Cubana De Educación Superior, 41(Especial 2), 398-414.

Pérez, Y. M. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. Alternancia-Revista de Educación e Investigación, 4(6), 35-47. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8287181

Piaget, J. (1974). La toma de conciencia. Barcelona: Editorial Labor.

Piaget, J. (1990). Seis estudios de psicología. Planeta

Puerta Gil, CA, (2016). El acompañamiento educativo como estrategia de cercanía impulsadora del aprendizaje del estudiante. Revista Virtual Universidad Católica del Norte , (49), 1-6.

Raga, Y. M. (2021). Factores educativos asociados al bajo rendimiento académico de estudiantes del Programa Flexible Aceleración del Aprendizaje. Ratio Juris UNAULA, 16(33), 565-594.

Rebolledo Mejia, M. M., Tirado-Vides, M. M. ., Mahecha-Duarte, D. P. ., & Villalobos-Tovar, J. del C. . (2021). Incidencia del autoconcepto en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria. Encuentros, 19(01). https://doi.org/10.15665/encuen.v19i01.2407

Relación de preferencias en estilos de aprendizaje con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de ingeniería (T. H. . Cruz Sánchez, J. M. Gomero Mancesidor, N. C. Jamanca Gonzales, & L. H. Tosso Pineda , Trans.). (2022). Alpha Centauri, 3(1), 02-14. https://doi.org/10.47422/ac.v3i1.70

Reyes-González, N., Meneses-Báez, A. L., & Díaz-Mujica, A. (2022). Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios. Formación universitaria, 15(1), 57-72.

Rotger, M. (2018). : Neurociencias Neuroaprendizaje. Las emociones y el aprendizaje. Nivelar estados emocionales y crear un aula con cerebro.

Rubiales, R. C. (2020). Acerca de la inteligencia emocional. MAGOTZI Boletín Científico de Artes del IA, 8(16), 15-21.

Sánchez-Bolívar, L., Escalante-González, S., Martínez-Martínez, A., & Zurita-Ortega, F. (2023). Inteligencia emocional en el perfil formativo y psicosocial de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. Educatio Siglo XXI, 41(2), 147-164. https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/132723

Semanate, D. V. S., & Suárez, V. G. (2021). Estrategias didácticas activas para mejorar el desempeño académico en la asignatura de Estudios Sociales. EPISTEME KOINONIA: Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes, 4(8), 413-441. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8976647

Serrano, V. W. R., Aysanoa¹, J. C., Saavedra, D. P. D., Castañeda, C. A. Y., & Aysanoa, P. A. C. (2022). Niveles de autoconcepto, procesamiento estratégico de información y rendimiento académico en una universidad pública.

Torres-Escobar, G. A., & Botero, L. (2021). Factores asociados al compromiso académico en universitarios de carreras virtuales: Revisión de las principales teorías e instrumentos. Panorama, 15(28).

Vygotsky, L. S. (1978). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman (Eds.). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Anexo 1:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN ENTREVISTA GRUPAL

Tema: "La relación entre la Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico en estudiantes universitarios de quinto año de la carrera de psicología en la UAI, Rosario"

Investigador/a Principal: Sofía Escobar

Datos del contacto: escosofia@hotmail.com

Descripción del Estudio:

Usted está siendo invitado a participar en un estudio que tiene como objetivo analizar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Este proyecto será presentado como Trabajo de Finalización de Carrera por la alumna Sofía Escobar a modo de obtener el título de Lic. En Psicología.

Para esto, se utilizarán entrevistas grupales como técnica de recolección de datos, donde se generará una discusión en torno a temas relacionados con inteligencia emocional, estrategias académicas y experiencias universitarias.

Procedimientos:

- Se le invitará a participar en un encuentro grupal de aproximadamente 1:20 hs.
- Durante el encuentro, se grabará el audio con su consentimiento, exclusivamente para fines de análisis de la investigación.

Confidencialidad:

- Los datos recolectados serán tratados de manera confidencial y anonimizada.
- Las grabaciones serán utilizadas únicamente con fines de recolección de información acorde a la investigación académica.
- Los resultados se presentarán de forma anónima, sin identificar a ningún/a participante.

- **Voluntariedad:**

  Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse en cualquier momento sin necesidad de justificar su decisión.

Consentimiento:

Por la presente, declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, y que todas mis preguntas han sido respondidas satisfactoriamente. Entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme o decidir no contestar en cualquier momento. Desde ya, muchas gracias por su colaboración.

Firma del Participante_____

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma del Investigador/a: _____

Fecha: _____

Anexo 2

Fecha: 19/11/2024

Transcripción de la Grabación de la Primera Entrevista Grupal:

1. **¿Qué entienden por inteligencia emocional y rendimiento académico?**

A. Es comprender nuestras emociones

B. Para mí es cómo lo emocional afecta el rendimiento académico, lo personal, lo que nos pasa a cada uno afecta al rendimiento.

C. Por inteligencia emocional entiendo que es la capacidad que cada uno tiene de poder sortear las distintas emociones o como puede resolver esas distintas situaciones que tienen que ver con lo emocional, lo afectivo. Y el rendimiento académico, entiendo que muchas veces uno lo limita a la calificación, pero creo que tiene que ver con algo más de la calificación, que refiere a la producción del aprendizaje.

D. La inteligencia emocional entiendo que es cómo uno puede ir acomodando las emociones que va sintiendo y el rendimiento académico tiene que ver con cómo uno puede llevar adelante esto, más allá de lo bueno o lo malo, sino cómo poder sostenerlo.

E. Por inteligencia emocional entiendo al manejo de las emociones en situaciones diferentes de la vida y cómo uno las va gestionando para sacar lo mejor de esa situación que se te presenta. Y por rendimiento académico lo entiendo como ir avanzando en la carrera, cada uno entiende el avance desde su propia perspectiva, algunos desde la nota, otros desde el aprendizaje, experiencia.

F. Para mí, la inteligencia emocional tiene que ver con la conciencia y la reflexión de cómo nos percibimos, cómo percibimos al entorno. No somos las emociones, sino que a las emociones hay que diferenciarlas, poder diferenciarlas nos permite llevar un plan de estrategia, un plan de acción y esto lo relaciono con lo que es el rendimiento académico.

G. Pensaba en relación con la inteligencia emocional ubicarlo como un recurso, me parece que tanto la definición de inteligencia emocional como rendimiento

académico, pueden estar relacionados, se pueden influir, el rendimiento académico lo pienso como un trayecto, un camino.

H. Bueno yo la inteligencia emocional la pienso como una estrategia que permite operar con las emociones, ósea si tengo inteligencia emocional puedo hacer algo con mis emociones, si quiero puedo manifestarlas o no. Y el rendimiento académico, me parece que tiene que ver con resultados académicos, no me sale otra cosa, no está mal, uno debe tener resultados para poder recibirse y son fruto de procesos, de saltos cualitativos y cuantitativos, pero los resultados están también.

2. ¿Qué estrategias utilizan para manejar sus emociones frente a los exámenes y entrega de trabajos?

A. Sí, afecta mucho las emociones en los deberes académicos, pero lo sé manejar si me llego a sentir mal o sentir ansiedad, empiezo a respirar profundo. Si estoy bien, contenta, me va a ir bien en los exámenes. Dependo mucho de mis emociones frente a los deberes académicos.

B. Las emociones en cuanto a los deberes académicos si bien en mí, si afectan, siempre digo que intento separarlos, siempre pienso que la facultad es cómo mi agarre, mi sujeción, entonces no dejo que otra cosa lo afecto, entonces trato de seguir adelante.

C. Bien, a mí me cuesta mucho y muchas veces me ha limitado, me ha costado poder seguir adelante y darle a lo mejor prioridad al estudio, pero muchas veces, me ha llevado trabajo, porque muchas veces yo hacia el chiste de que mi mejor defensa es la huida, entonces me ha llevado como bastante trabajo enfrentar determinadas cosas frente a lo académico y como las emociones interfieren, me ha costado trabajo por eso es como que retomo esta carrera.

D. Bueno a mí también me afecta muchísimo lo emocional en el rendimiento, con el tiempo aprendí a sacarle un poco de peso y gravedad para poder transitarlo mejor, y las herramientas que utilizo son hablar con alguien y sacarle el dramatismo, si es un compañero mejor porque estamos en la misma y nos identificamos, y respiraciones siempre antes de rendir para estar más tranquila.

E. Creo que sí las emociones afectan tanto en los deberes académicos como en cualquier ámbito, siempre estas atravesado por tus emociones, por eso es importante aprender a gestionarlas, y como estrategia para poder manejar todo eso, por ejemplo, frente a los exámenes cuando aparecen muchos textos o es muy agobiante, trato de ir desmenuzándolo, digamos si son muchos textos, encaro uno después el otro, así parece más abordable, lo mismo si un texto es muy largo, un párrafo a la vez. Y así llegas a un montón.

F. Sí, las emociones afectan en el rendimiento académico, y yo lo que intento pensar en esos momentos, en el día a día uno tiene otras cosas, la vorágine, el trabajo, demás cosas y hay que justamente mantener el foco en los momentos, lo que trato de hacer como estrategia, lo que me ayuda a mí a calmarme, es diferenciar y escuchar esas emociones que tengo y distinguir que no soy esa emoción, sino que es algo pasajero, entonces eso me ayuda a volver a enfocarme porque si no me dejo llevar por las emociones y no puedo estudiar, no puedo avanzar, busco también respirar, tomar registro de mí, del entorno, los tiempos, y bueno después para calmar por ejemplo la ansiedad, digo: bueno voy a hacer lo que pueda, lo que este a mi alcance. Y eso ya me ayuda a tener un mejor rendimiento, quizá.

G. Pienso que las emociones sí afectan a los deberes académicos, pero también siento que es un motor, sentirse movilizado frente a un examen, es una energía que es importante que uno pueda canalizar. En relación a la estrategia, pensé en el espacio de terapia, en el análisis personal, que a mí me ha acompañado muchísimo, a lo largo de la carrera, yo hace doce años que estoy con esto, de estudiar, en algún momento me lo hice bastante imposible, porque me presentaba a rendir si había leído, toda la bibliografía ampliatoria de la UNR, entonces se había hecho bastante difícil el transitar y a partir del análisis, el poder hacerlo posible, me encuentro finalizando la carrera y bien, disfrutándola, y también negociando conmigo cómo presentarme, antes era un inabarcable y hoy es eso de bueno seleccionar, en qué realmente hacer hincapié, lo de leer todo el material es algo que no puedo manejar, eso lo hago, me hace sentir segura de ese modo, haciendo ese recorrido, el resumen lo hago yo, estudio con mis palabras, necesito verlo escrito con mi escritura, entonces, voy buscando ese tipo de técnicas también, decirlo al examen, encontrarme con palabras que expresan mejor,

muchas veces, mi novio es ese interlocutor que me escucha, así que está muy bueno también acompañarse.

H. Bueno las emociones, obviamente que sí afectan directamente en los deberes, está la materia que a uno le gusta o la que no, el deseo también se pone en juego el no deseo también. A lo largo de los años uno va conociendo cómo llega a esos finales, digamos, cuando ya corrió agua bajo el puente, yo tengo cuarenta y siete años, es mi segunda carrera, ya pasé por doctorados, entregas, cosas. Entonces uno ya se va conociendo y va sabiendo como vas llegando, si te conviene o no presentarte. Vas adquiriendo estrategias, como decía la compañera, el análisis personal, esto de conocerse, armar grupo con algún compañero que ayude. Para mí ya es como algo tranquilo, pero igualmente el examen sigue siendo una incertidumbre de lo que va a venir, que puede venir, que se puede preguntar, me parece que eso es lo más difícil en mi caso, porque bueno nunca me presento sin estudiar, digamos.

3. ¿Participan en actividades extracurriculares? Si es así, ¿qué tipo de actividades realizan? ¿Por qué consideran importante o beneficioso participar en esas actividades?

A. Sí, yo realizo futbol, voy al gimnasio, me gusta salir a correr y si, es beneficioso para mí porque como que me despeja, hago deporte, eso me hace muy bien. Me siento con más ánimo y ganas de estudiar, esa horita, es como que me renueva para seguir estudiando, es como un corte que hago en el día, me potencia.

B. Yo hacía crosffit, la verdad es que me gustaba mucho, no sé, si soy muy buena, pero me encanta cargar pesas, ahora después de mi embarazo, no pude volver, pero, si mi cuerpo lo siente. Para mí es super importante moverse, a nivel físico y psíquico para poder rendir más académicamente.

C. Bueno, yo hago de actividad pilates, intentar relajarme, pasando tiempo con amigas.

D. Antes hacia más ahora hago pocas. Pero sí me parece super importante, es un momento para uno, para despejarse y reinicia para volver con toda la energía de nuevo a esto, lo académico.

E. A mí, me gusta salir a correr e ir al gimnasio, es mi cable a tierra. Me ayuda mucho a la concentración y al estudio, justamente por sacar todos los nervios y demás por un lado y también las actividades sociales, tomar un café con una amiga.

F. Al igual que mi compañera, juego al futbol, desde hace más o menos ocho años. Este año no nos anotamos, pero siempre con mi equipo vamos a algún torneo amateur. Es muy beneficioso porque es un espacio, de despeje, te carga de pilas, y la grupalidad es lindo.

G. Yo hacía, este año, no pude hacer nada. Salía en bicicleta o caminaba, no me gusta encerrarme en el gimnasio, el año pasado, intente, pero no funciono. Pero si considero que es importante hacer, renueva la energía, juntarse con amigos.

H. Yo hice deporte toda la vida, este año por ahí hago más actividades sola, gimnasio, salir a correr, que por ahí otros años hacia más cosas en grupo. Para mí es beneficioso, cuando no hago deporte, me siento diferente yo, cómo encaro el día, regulo mucho las emociones.

Anexo 3:

Fecha: 21/11/24

Transcripción de la Grabación de la Segunda Entrevista Grupal:

1. **¿Qué entienden por inteligencia emocional y rendimiento académico?**

A. Bueno, por inteligencia emocional, pienso que es como la capacidad que tiene uno para poder tratar de reconocer las emociones de uno o del resto, tal vez, para poder gestionarlas mejor y que no te influya tanto en tus acciones. Y rendimiento académico es poder hacer bien y rendir bien los exámenes o hacer las tareas, eso.

B. Por inteligencia emocional, entiendo ser conscientes de nuestras propias emociones y también tener la capacidad para manejarlas, gestionarlas adecuadamente. Y rendimiento académico, bueno, rendir en la parte, ya sea en la universidad, en este caso, de forma adecuada a lo esperado, los objetivos que se propone uno.

C. Inteligencia emocional también creo que es como aprender a gestionar las emociones, ser consciente, como dijo mi compañera también, y poder manejarlas para poder desenvolverte de la manera que esperas. Y rendimiento académico, poder responder a tus propios objetivos de manera que para vos sea como haber rendido, o sea, que te vaya bien, pero para uno.

D. Bueno, como inteligencia emocional entiendo lo que es el poder reconocer y gestionar emociones y sentimientos que sobrevienen en las diferentes circunstancias. Y en cuanto a lo que es el rendimiento académico, cumplir con las expectativas de uno mismo y también por lo propuesto de parte de la facultad.

E. Por inteligencia emocional, sí, entiendo esto que sería poder identificar y comprender las emociones que te suceden o que te pasan cuando se te presenta alguna situación que se desate alguna y poder identificar eso que te pasa y responder en base a eso, que sería gestionarlas. Y el rendimiento académico entiendo, sí, que es esto de también poder responder a un objetivo o a una meta que uno se cumpla, que uno se proponga en relación con lo académico.

F. Por inteligencia emocional entiendo que es la capacidad de reconocer sus propias emociones y las de los demás y de tener buen manejo, así como la suya, de los demás también. Y como rendimiento académico entiendo la capacidad de estar en un ambiente académico y cumplir con lo que se propone de la mejor manera posible.

G. Bueno, en cuanto a inteligencia emocional entiendo la forma que uno tiene de interpretar sus emociones y expresarlas de una manera controlada, por decirlo de alguna manera. Y en cuanto a rendimiento académico, no quiero ser redundante, pero cómo uno rinde para bien o para mal en situaciones académicas.

H. La inteligencia emocional es un tipo de inteligencia que se destina a la posibilidad de poder gestionar y poder controlar y adaptar las emociones en pos de una situación, de resolver una situación de la mejor manera posible. Y el rendimiento académico tiene que ver con el desarrollo que uno tiene dentro de la universidad. Puede ser positivo o puede ser negativo. E influye mucho la inteligencia emocional.

2. ¿Qué estrategias utilizan para manejar sus emociones frente a los exámenes y entrega de trabajos?

A. Bueno a mí, al momento académico me afecta bastante porque influye en la atención, en la motivación de uno para ponerse a estudiar, ponerse a hacer trabajos. Lo que siempre trato como estrategia, por ahí armame un ambiente que resulte un poco armonioso, ya sea ponerme música lenta, como un mantra, palabras o un sahumerio, cosas así. A veces medito trato de respirar y tratar de concentrarme en lo que tengo que hacer.

B. A mí también, me afectan las emociones en gran medida a la hora de estudiar por ahí me causa desgano, cuando transito alguna emoción como la angustia. La estrategia que utilizo son las metas cortas, por ejemplo, hoy voy a estudiar una unidad y bueno trato de cumplir eso, si puedo hago más y si no, trato de resolver el objetivo que me puse para el día.

C. Me afectan mucho las emociones a la hora de estudiar, como estrategia para hacerle frente a eso, me hago un cronograma, no solo del día sino de la semana. Por ejemplo, cuantos días tengo para estudiar tal materia y voy dividiendo, de acuerdo con los temas o si tengo que hacer resúmenes y estudiar, planifico todo. Después capaz no lo cumplo tanto, pero me sirve como ir día por día. También como mi compañera suelo prender música tranquila, a veces prendo sahumerios, me sirve estar en lugares tranquilos, y a veces me ayuda juntarme con amigos.

D. En cuanto a las emociones y los deberes académicos, considero que juegan un papel crucial que es muy importante cómo se encuentra uno anímicamente, en el momento

de estudiar, ya que esto puede ser un incentivo, una motivación o un obstáculo y también, en cuanto a las estrategias puedo mencionar, técnicas de relajación, suelo usar la respiración como un método para sobrellevar aquellas situaciones por ahí que generan ansiedad, al momento de rendir un final o algún trabajo importante.

E. Sí, afectan las emociones en cuanto al cumplimiento de los deberes académicos, y para manejarlo mientras más organizado siento que estoy más tiempo siento que gano, o me anticipo a lo que tengo que hacer, menos me afecta emocionalmente la tarea que cumplir o lo que me propuse, entonces básicamente me intento adelantar/prever a cualquier escenario que se me vaya a presentar, para llegar lo más tranquilo posible.

F. Bueno, a mí, sí me afectan las emociones en relación con lo académico. Pero trato de manejarlo teniendo todo ordenado y también no depositar tanto peso en la carrera, en sentido de no creer que hay solo una oportunidad. Eso me ayuda a tranquilizarme

G. En mi caso, me pongo con mucha ansiedad, lo que hace que planifique horarios, me resulta mejor estudiar por la mañana, muchas veces somatizo, siento mucha transpiración o tensión entonces me aferro a la meditación, a ser muy consciente de mis sensaciones corporales.

H. Personalmente siento que no me afectan las emociones, obviamente sé que están en si presentes, en cuanto a las estrategias las veces que me he sentido estresado o nervioso, uso la música para correrme a otro lugar.

3. ¿Participan en actividades extracurriculares? Si es así, ¿qué tipo de actividades realizan? ¿Por qué consideran importante o beneficioso participar en esas actividades?

A. Yo como actividad extracurricular voy al gimnasio y a yoga. Y creo que es importante, bueno, más allá por ahí de actividades como juntarme con amigas o hacer algún plan. Creo que es importante y beneficioso las dos porque primero que son otros objetivos que uno tiene más allá de la carrera, a lo mejor más de la salud, bueno, lo que sea. Otros intereses, entonces eso también genera más motivación a lo mejor para seguir con el día, para no quedarte encerrado en tu casa. Además de que a mí en lo personal me pasa mucho que, si tengo que estudiar y estoy muy desganada, cuando salgo del gimnasio salgo con más energía y con más pilas que si a lo mejor me hubiese quedado en mi casa. Así que para mí es súper importante hacer algo que a uno le

despeje, que a uno le dé más energía, más motivación para poder después seguir con otras responsabilidades

B. Bueno, yo la verdad que este año con las prácticas y la facultad es como que abandoné esas actividades extracurriculares, por ejemplo, el gimnasio. La verdad que el deporte no soy muy constante, entonces bueno, ahora es como que no estoy haciendo ninguna actividad y ahora que llega como el fin de año uno hace como un balance y es como que es algo que me arrepiento. Es como que me propongo para el año que viene sí hacer actividad física o algo más como un pasatiempo, algo que no sea solo la facultad. Pero bueno, sí considero que son muy importantes y beneficiosas para despejar la mente, también para como un espacio de recreación, conocer gente, tienen múltiples beneficios.

C. Bueno, en mi caso empecé el año con un millón de actividades extracurriculares, no sé, guitarra, cerámica, ayudante de cátedra, investigación. Y después a lo largo del año fui a poquito, me costó, pero sacándome todo eso un poco porque no sentía que no podía, no me daba el tiempo. Pero bueno, para el año que viene me gustaría retomar porque me parece re importante poder, que no todo sea la facultad y que haya algo extra, así como decían ahora los objetivos que uno se propone por fuera de la facu. Pero bueno, ahora igual fue una buena decisión porque pude dedicarle todo a las prácticas y a los apartados y todas esas cosas.

D. Yo como actividad extracurricular voy al gimnasio unas dos o tres veces a la semana y de vez en cuando salgo a correr o juego al tenis. Y considero que es muy importante principalmente para hacer ejercicio, para mantener estos hábitos saludables, una mejor calidad del sueño y bueno, y también principalmente para despejar un poco de la rutina.

E. Como actividad extracurricular este año solo voy al gimnasio y salgo a correr, el año pasado iba a cerámica también sumado a eso, pero nada, dejé porque los tiempos de las prácticas demandaban otra cosa. Y nada, considero que está muy bueno, o sea, es importante y es beneficioso porque despejas la mente, vas a charlar un rato con gente, que se yo, es como otro ámbito de tu vida que no tiene nada que ver con esto, entonces como que te ayuda a equilibrar un poco todo.

F. Yo este año como actividad curricular solamente voy al gimnasio, años anteriores de la carrera sí hacía otras actividades también, cerámica, baile, pero bueno, por las

prácticas del cursado este año solamente me quedé con el gimnasio. Los primeros meses no iba porque no me podía lograr organizar con los tiempos entre el cursado y las prácticas, pero llegó un punto en el que me di cuenta de que realmente lo necesitaba, necesitaba salir un poco de la rutina, despejarme con otra cosa y tener otro objetivo. Que no sea simplemente venir a la facultad, ir a las prácticas y hacer trabajo y estudiar.

G. También fui al gimnasio durante este año, me costó bastante mantenerlo a comparación de otros años por los tiempos de la facultad, pero sí considero que en mi caso por lo menos me sirve muchísimo para despejarme, pensar en otra cosa, ir a hablar con gente y no pensar solamente en el estudio y la facultad. Así que bueno, considero que la mayoría son sus beneficios.

H. Yo al revés, arranqué el año sin hacer ninguna actividad porque justamente me costaba mucho poder organizarme con la facultad, con las prácticas, con los horarios. Entonces bueno, después más o menos a mitad de año me di cuenta de que me estaba afectando mucho no hacer ninguna actividad, quedarme solamente encerrada y venir a la facultad, práctica y nada. Entonces empecé otra actividad como baile, después terminé dejando por los horarios, arranqué el gimnasio porque bueno, son los horarios más flexibles, que trato sí o sí tipo de ir, aunque sea dos veces a la semana para poder despejar un poco. También participo en una olla comunitaria que está muy buena porque siempre va gente nueva, siempre conoce gente nueva, no solamente en la cocina cuando cocinamos sino cuando vamos a repartir. Siempre va alguien nuevo, conoce gente, charlas, escuchas un montón de cosas y también hay gente muy linda que te apoya mucho, se hace un vínculo de amistad esos martes muy lindos. Entonces es muy importante, te ayuda a despejar mucho, a no pensar solamente en la facultad, en lo que está, sino a tener miradas distintas, otras realidades y nada, es muy importante, es muy lindo.

Anexo 4:

Fecha: 21/11/24

Transcripción de la Grabación de la Tercera Entrevista Grupal:

1. **¿Qué entienden por inteligencia emocional y rendimiento académico?**

A. Bueno, por lo que entiendo en tanto de la inteligencia emocional y el rendimiento académico van muy entrelazadas, muy de la mano. Porque, por un lado, si muchas veces no estamos bien, se podría decir emocionalmente, el rendimiento académico que tenemos no suele ser positivo, suele ser bastante intermedio. Entonces, por eso es por lo que pienso que van muy de la mano tanto lo emocional con lo académico por lo que es, para no ser redundante, lo que es el rendimiento.

B. Para mí la inteligencia emocional es tener la capacidad de conocer e identificar nuestras emociones, poder también adaptarlas o gestionarlas de manera razonable. Y en cuanto al rendimiento académico, es la forma en la que nos desempeñamos académicamente.

C. La inteligencia emocional para mí es la capacidad que tenemos de poder gestionar, de conocer, de controlar nuestras emociones y también tener conocimiento sobre las emociones de las otras personas. Y creo que está muy relacionado con el rendimiento académico, ya que esas emociones nuestras o de las demás personas pueden influir, ya que el rendimiento académico nuestro puede ser bueno o malo en base a la gestión que nosotros demos de esas emociones, tanto propias como de las otras personas que también obviamente de alguna manera u otra nos pueden influir.

D. Tienen cuestiones en común que tienen que ver con la capacidad del sujeto. Tienen distintos apartados. La inteligencia emocional tiene que ver con lo que siente y percibe el sujeto según distintas circunstancias de la vida en el cual está expuesto. El rendimiento académico también tiene que ver con una capacidad que está en relación con el estudiar.

E. Por inteligencia emocional, tiene que ver con esto, con la capacidad de poder discernir distintos sentimientos como esto, como qué sentís en distintas circunstancias. Poderlo percibir, entenderlos y poder llegar a cabo una determinada conducta. tiene que ver con las capacidades de uno según dónde se ponga. El rendimiento académico no

solamente tiene que ser universitario. En cualquier cuestión que el sujeto esté atravesado con el aprender, digamos.

F. ¿Qué se entiende por inteligencia? Bueno, por inteligencia emocional lo entiendo como la capacidad para poder identificar, gestionar y aprender sobre nuestras emociones. En este caso lo relacionamos con rendimiento académico, que son dos cosas que van de la mano, ya que según cómo gestionamos nuestras emociones, también nuestras capacidades para saber hasta dónde llegar o hasta dónde saber poner un freno, nos va a ayudar a cómo rindamos justamente acá en la facultad.

G. Bueno, por inteligencia emocional puede relacionarse con identificar las emociones y cómo actuamos con nuestras emociones positivas y negativas ante la adversidad. Y rendimiento tiene que ver con los objetivos de uno, del rendimiento académico y bueno, cómo puede la capacidad adaptarse y cómo puede resolver su rendimiento.

H. Por inteligencia emocional entiendo que es una capacidad propia del ser humano que permite la adaptación a distintas situaciones, tanto, primero la palabra inteligencia como tal, el poder aprovechar los recursos que hay al alcance para poder solucionar problemas, sea esto, por ejemplo, agarrar cosas a la mano, poner los recursos de la cocina para saber qué almorzar si estás apurado, y en relación a lo emocional es aplicar la inteligencia a las emociones, es decir, en relación a lo que vos sentís, estás experimentando en el momento, las cosas que te están sucediendo, lo que te preocupa, etc., en todos sus sentidos y todo lo que implica, qué tantos recursos psíquicos cuenta uno como para lidiar con las emociones y saber manejarlas de la manera más sana posible. Y por rendimiento académico entiendo que es la facultad, o, mejor dicho, la posibilidad propia de cada uno de poder, digamos, dar cuenta de lo aprendido en relación con lo que la academia te exige, digamos, o sea, si la academia tiene un determinado plan de estudios, qué tanto podés estar a la altura o acorde a esas expectativas académicas.

2. ¿Qué estrategias utilizan para manejar sus emociones frente a los exámenes y entrega de trabajos?

A. Las emociones en los deberes académicos afectan de manera positiva o negativa, dependiendo el uso y gestión del tiempo, las estrategias dependen del orden del tiempo, las actividades que hay que hacer. La conciencia de eso, me parece que hace de ayuda.

B. Bueno la verdad que ante la pregunta de cómo nos afectan las emociones, la respuesta debería ser diversas maneras porque más allá de que tratemos de hacer un trabajo interno, pasamos por muchas emociones. Utilizar estrategias para manejarlas a mí me parece como lo que mejor nos vendría, aprender más que nada a como llevarlo a cabo.
C. En mi caso, me afectan negativamente, empiezo a pensar que me va a ir mal o que no voy a llegar con el tiempo, siempre tirándome a bajo. Sí hay momentos por ahí que hay emociones más positivas y me motivan a poder seguir o prepararme mejor. Me estresan más en exámenes que en entregas, las estrategias que puedo utilizar son sobre todo organizarme, dividir el material que tengo que estudiar o leer, uso el cronograma, busco los momentos que mejor trabajo que son a la noche.
D. Yo creo que al comienzo de la carrera me afectaban mucho más de lo que me afectan hoy, porque antes al sentir miedo, incertidumbre, sentía básicamente, que en un momento podía fallar, después, me hacía comprender que iba a tener otras instancias, que podía empezar a recuperar las materias, que iba tener otros llamados, y eso me fue empezando a relajar. Como estrategias que puedo decir, los métodos que tengo para estudiar son un poco raros, porque yo uso música, pero no relajante, estudie música muchos años, así que cambio las letras de las canciones por los temas de los exámenes y me ayuda con el ritmo ir memorizando.
E. Después otra que uso es una técnica que fue comprobada en Harvard sobre un roleplay donde vos pensas que hay alguien adelante y le explicas como si fueras el profesor, eso lo hago desde hace tres años. Entro mucho menos nerviosa a los exámenes
F. Yo lo veo como algo muy placentero, no veo como algo que me movilice a lugares oscuros, por mi personalidad también. La estrategia que utilizo me parece determinante cuando cursas, el grupo que te rodeas, yo soy más visual así que uso cuadros sinópticos, escucho música, y trabajo con las emociones resignificando en terapia, que para mí es constituyente y determinante para mí y para el día de mañana, como profesional.

   Es algo que trabajo mucho en terapia, considero que soy muy insegura conmigo misma, pero con el tema académico, cuando voy a rendir, me presento confiada y con eso me siento bien. Soy una persona un poco estructurada, yo antes dejaba de hacer todo tipo de cosas de la rutina, para estudiar y ahora aprendí que no tengo que dejar nada, tengo que ir al gimnasio, ver gente, y aun así estudiar obvio porque cuando dejaba todo lo pasaba mal. Otra estrategia que uso es estudiar frente a un espejo, y ahí veo si me veo insegura, si hago muchas caras.

G. Afectan en todo naturalmente como lo es parte de su definición, lo que son las reacciones fisiológicas, entonces, afectan, pero por suerte, no demasiado. Esta presente el cansancio, el no haber dormido tanto. Varía mucho según la materia como estudias para un examen, ser flexible a que el método que en general utilizas no siempre funciona entonces qué cambio para que sea más creativo y lo aprenda.

H. Sí afectan, tal vez más que nada en el interés por la materia en cuestión, se siente ansiedad tener que entregar muchas cosas la misma semana, por si no vas a llegar a entregar todo en el nivel que te gustaría. Otras técnicas que me sirve además de las que dijeron mis compañeros, para los exámenes, hago filmaciones veo el video y digo: ¡ay! Repetí mucho esto, lo otro.

3. ¿Participan en actividades extracurriculares? Si es así, ¿qué tipo de actividades realizan? ¿Por qué consideran importante o beneficioso participar en esas actividades?

A. Empecé el año sin ninguna actividad extracurricular por el tema de los horarios y todo y cuando nos pudimos acomodar y por una cuestión de necesidad de mover el cuerpo y hacer algo que no fuese relacionado con la facultad. Me anoté a Pilates y bueno, voy, no es que lo disfrute mucho, pero lo hago por necesidad.

B. No sé si cuadra, pero también la terapia que es así, nunca la dejé y considero esencial para poder llevar acá la carrera bien como corresponde. Yo participo también en varios lugares, algunas actividades extracurriculares: ya sea tenis o kayak. Después, participo en algunos puntos de encuentros comunitarios, asisto a reuniones de 12 pasos, me junto con grupos de meditación, no sé si paternar, entregaría en las actividades extracurriculares. Voy a terapia, bueno, eso. Las amistades, creo que es súper importante para mantener la salud mental, en mi caso para también sentir plenitud al final del día, participar así en distintos lugares que me llenan y sobre todo que sean comunitario, social, fraternal, social y eso.

C. Bueno, como actividad extracurricular lo que hago es gimnasio, nada más, y salgo a correr, si considero que es importante, sí me parece importante, beneficioso a nivel tanto salud corporal como mental por el hecho de que también lo tomo como un despeje mental, por decirlo de alguna manera.

D. Bueno, además de trabajar y cursar otra carrera, voy a terapia una vez por semana, juego al fútbol una vez por semana y tomo clases de baile dos veces por semana. Bueno, este año con las exigencias sobre todo de horarios que teníamos, la verdad es que tuve que dejar de hacer absolutamente todo lo que venía haciendo antes, cambiar

la rutina por completo, hasta dejar terapia porque ni siquiera tenía tiempo para eso. Y bueno, ahora de a poco, la verdad es que me pesó muchísimo dejar de hacer actividades porque para mí era muy importante despejar y me cuesta mucho no caer en que todo gire alrededor de la facultad, entonces justamente todo lo que hacía tenía que ver con la facultad este año, entonces me pesó un montón.

E. Yo sí participo en actividades extracurriculares, antes de mudarme porque hace un año y medio me mudé, cambié de ciudad, cambié de entorno, cambié de grupo de personas, viví en un lugar donde no conozco prácticamente a nadie. Me costó un poco adaptarme porque tenía yo donde estaba anteriormente, tenía ya el gimnasio, hacía meditación, no trabajaba con horarios tan apretados ni tenía tantos problemas para venir a la universidad y demás. Ahora estoy un poquito más apretada con los horarios de la universidad debido a que tengo que viajar más de una hora cuando vengo y por el tema del trabajo. Pero me sigo haciendo tiempo para al menos salir a caminar dos veces por semana, aunque sea fin de semana, aunque sea la tarde noche.

F. Desde final del año pasado, y lo dejé a más o menos mitad de este año, empecé a estudiar coreano, traductor de coreano. También desde el año pasado, incluyendo este año, estoy en un club de cata de vinos y anteriormente hacía otras actividades, ya que tenía más tiempo libre, donde iba a baile, gimnasio, boxeo, guitarra. En diferentes épocas he pasado por diferentes tipos de actividades, guitarra, bajo, canto, cocina, he hecho de todo, porque es por momentos que me han interesado, me siguen interesando, pero ojalá me diera el tiempo para poder hacer todo lo que me gusta. Siento que es necesario para mí, sí o sí, salir de mi casa y no centrarme solamente en el estudio y en el trabajo, y por eso como mínimo salgo a caminar dos veces a la semana, porque si no siento que, no sé qué podría pasar, podría explotar, sinceramente. Porque es demasiado, si no el nivel de exigencia como para relajar un poco, liberar la mente, distender las ideas y estar un poco más en paz. Yo vengo de un lugar que es todo naturaleza, todo campo, no tengo gente alrededor, estoy incluso fuera del pueblo, entonces necesito a veces esa conexión de nuevo con la tierra, con la naturaleza, y a veces incluso me voy al pleno parque a meditar o a tomar un poco de aire, porque me es necesario.

G. Yo este año no hice mucho extracurricular por fuera de la universidad, porque estudio y trabajo y llevo muchísimo tiempo, sí, también adopté una perra a la cual le dedico tiempo, me encanta mucho cocinar, me relaja muchísimo cocinar, yo cocino para toda la semana para que me quede todo listo.

Y el año que viene un profesor me invitó a ser auxiliar de cátedra de la carrera, lo cual acepté, que creo que lo va a ser lo más responsable dentro de la extracurricular. Y es beneficioso porque todo lo que tenga que ver por fuera, reuniones con amigos, con familia, te saca de las responsabilidades propias que uno elige en el andar de la vida. Así que creo que va a ser mucho más fuerte el año que viene la responsabilidad extracurricular en relación con la universidad.

H. Bueno, yo sí hago actividades extracurriculares, también me gusta hacer cosas que estén vinculadas con la facultad. Por ejemplo, voluntariados que salgan de acá, que me ayudan a conocer otros contextos, también voluntariados que quedan por fuera de la facultad y voy encontrando en el día a día. Me gusta ir, conocer, ayudar, aportar algo, aprender, siempre aprendo algo. Después también, como dijo mi compañera, el hecho de cocinar para mí es fundamental, amo cocinar. Preparar momentos así para pasar conmigo misma, decir bueno, ahora me relajo, disfruto, no sé, este momento. Durante unos meses estuve haciendo pole dance. Lo tuve que dejar porque me demandaba mucho tiempo entre viaje, ir, venir, mucho cansancio corporal. Pero después sí, siempre, ya aprendí que tengo que dejar lugar para hacer esas cosas. Y después mi actividad favorita de la semana es ir a terapia, que siento que me reinicia la vida cada vez que voy. Y nada, eso, siempre le doy prioridad a hacer algo porque lo necesito y es saludable.

Anexo 5:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA FORMULARIO DE GOOGLE.

Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico. Test BarOn ICE

Mi nombre es Sofía Escobar, soy estudiante de la Universidad Abierta Interamericana (UAI). Estoy llevando a cabo una investigación cuyo propósito es analizar la relación entre la Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico en estudiantes de quinto año de la carrera de Psicología. Este estudio forma parte de mi Trabajo de Finalización de Carrera para obtener el título de Licenciada en Psicología. Para ello, se utilizará el Inventario Emocional BarOn, adaptado por la Dra. Nelly Ugarriza Chávez.

La información recolectada será anónima, tratada de manera confidencial y utilizada exclusivamente con fines académicos. No se recopilarán datos personales que permitan identificarlo.

Su participación es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin necesidad de justificar su decisión. Si tiene dudas o consultas, puede contactarme a través del correo electrónico **escosofia@hotmail.com**.

Agradezco profundamente su tiempo y colaboración en esta investigación.

Datos sociodemográficos:

Género: Femenino, Masculino, X.

Edad: 18-25; 25-40; 40-60.

El siguiente inventario consta de 40 afirmaciones, responda con sinceridad en base a su grado de acuerdo y desacuerdo con las mismas. Se recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas. (Muy rara vez, Rara vez, A menudo, Muy a menudo)

1) Me gusta divertirme
2) Soy muy bueno para comprender cómo se siente la gente
3) Puedo mantener la calma cuando estoy molesto
4) Soy feliz
5) Es fácil decirle a la gente cómo me siento
6) Me es difícil controlar mi enojo
7) Me gustan todas las personas que conozco
8) Me siento seguro de mí mismo

9) Sé cómo mantenerme tranquilo
10) Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles
11) Pienso que las cosas que hago salen bien
12) Soy capaz de respetar a los demás
13) Me molesto demasiado de cualquier cosa
14) Es fácil para mí comprender las cosas nuevas
15) Pienso bien de todas las personas
16) Espero lo mejor
17) Tener amigos es importante
18) Peleo con la gente
19) Intento no herir los sentimientos de las otras personas
20) No me doy por vencido ante un problema hasta que lo resuelva
21) Nada me molesta
22) Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos
23) Me agrada sonreír
24) Debo decir siempre la verdad
25) Me molesto fácilmente
26) Me agrada hacer cosas para los demás
27) No me siento muy feliz
28) Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver problemas
29) Me siento bien conmigo mismo
30) Hago amigos fácilmente
31) Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos
32) Cuando estoy molesto con alguien me siento molesto por mucho tiempo
33) Soy bueno resolviendo problemas
34) Para mí es difícil esperar mi turno
35) Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil cuando yo quiero
36) No tengo días malos
37) Me gusta mi cuerpo
38) Aun cuando las cosas sean difíciles no me doy por vencido.
39) Cuando me molesto actúo sin pensar
40) Me gusta la forma en cómo me veo