



Artículo Científico

Scientific Article



## Competencias emocionales y rendimiento académico en estudiantes universitarios

Emotional competencies and academic performance in university students

### RESUMEN

El desarrollo de las competencias necesarias para el buen desarrollo académico ha sido uno de temas donde se presta mayor atención, pues la parte cognitiva dentro del proceso de aprendizaje es importante, no obstante, se deja de lado el formar y potencializar las competencias emocionales que permiten al ser humano alcanzar un nivel más alto en su éxito no solo profesional, sino también personal.

Dentro de las realidades educativas muchos de los estudiantes no son capaces de generar hábitos de estudios adecuados, porque no tiene una buena gestión del tiempo y menos una adecuada organización de actividades, estas y otras deficiencias tendrán como consecuencia un bajo rendimiento académico. La salud mental debe ser una prioridad dentro de todos los ambientes que rodean al ser humano, en el caso de los estudiantes es fundamental que se pueda fomentar la parte de la autonomía, del autoconocimiento y sobre todo la auto motivación que son aspectos relevantes que nos abren a la inteligencia emocional propuesta por Daniel Goleman. El objetivo principal de esta investigación es indagar un poco más sobre la relación que tienen las competencias emocionales en el rendimiento académico en estudiantes a nivel superior, se desarrolló en una muestra de 64 estudiantes de nuevo ingreso pertenecientes a una clase la materia de psicología general, el método estadístico usado se realizó con el cruce de datos entre el Chi cuadrado y Lambda, los cuales arrojaron un 58% a favor en cuando a la influencia que tiene la inteligencia emocional en relación con los hábitos y técnicas de estudio, datos que presentan significancia al momento de comprender la importancia en el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes en este caso a nivel superior.

**Palabras claves:** Educación basada en competencias; rendimiento académico; estudiantes; salud mental; educación superior.

### ABSTRACT

The development of the necessary competences for good academic

DOI: 10.5281/zenodo.8256556

### Autores

Yesenia Yamileth Tepata Nejapa

### Correspondencia

yesenia.tepatan@gmail.com

### Presentado

Febrero 2023

### Aceptado

Junio 2023

1. Universidad de El Salvador



development has been one of the topics where more attention is paid, since the cognitive part within the learning process is important, however, the training and potentiation of emotional competences that allow to the human being to reach a higher level in their success, not only professional, but also personal.

Within the educational realities, many of the students are not capable of generating adequate study habits, because they do not have good time management and less an adequate organization of activities, these and other deficiencies will result in poor academic performance. Mental health should be a priority within all the environments that surround the human being, in the case of students it is The development of the necessary competences for good academic development has been one of the topics where more attention is paid, since the cognitive part within the learning process is important, however, the training and potentiation of emotional competences that allow to the human being to reach a higher level in their success, not only professional, but also personal.

Within the educational realities, many of the students are not capable of generating adequate study habits, because they do not have good time management and less an adequate organization of activities, these and other deficiencies will result in poor academic performance. Mental health should be a priority within all the environments that surround the human being, in the case of students it is essential that the part of autonomy, self-knowledge and above all self-motivation can be promoted, which are relevant aspects that open the emotional intelligence proposed by Daniel Goleman. The main objective of this research is to investigate a little more about the relationship that emotional competencies have in academic performance in students at a higher level, it will be developed in a sample of 64 new students belonging to a class on the subject of general psychology, The statistical method used was carried out with the crossing of data between the Chi square and Lambda, which yielded 58% in favor regarding the influence of emotional intelligence in relation to study habits and techniques, data that present significance. when understanding the importance in the development of emotional competencies in students in this case at a higher level.

**Keywords:** Competency-based education; academic performance; students; mental health; higher education.

## INTRODUCCIÓN

Dentro del ámbito académico lo más común es discutir sobre aspectos relacionados con las competencias académicas que los estudiantes llegan a desarrollar para lograr el buen desempeño con la parte intelectual desde un punto de vista cognitivo, no obstante, poco se habla de la parte emocional y como crear o fortalecer las competencias emocionales. Tal parece que la sociedad podría encontrarse en un estado de analfabetismo emocional, término utilizado por Goleman y este hace referencia al "insuficiente desarrollo de la Inteligencia Emocional en los seres humanos, lo cual se evidencia, concretamente, en el pobre dominio de competencias personales y sociales vinculadas con

el conocimiento propio, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales en los más diversos contextos de actuación" (Goleman, 1998, citado por (Alonso Jim, 2011). En el caso las áreas educativas son importante que se pueda fomentar la parte de la autonomía, del autoconocimiento y sobre todo la auto motivación que son aspectos que nos acercan a la inteligencia emocional propuesta por Daniel Goleman.

Daniel Goleman psicólogo estadounidense quien habla sobre la inteligencia emocional, expresa que "vivimos en una sociedad donde no se los educa para ser personas emocionalmente inteligentes" (García Garzón, 2021), es ahí donde inicia el interés por hacer más visible el impacto que tendría generar la buena gestión de las emociones en el desempeño de las actividades cotidianas, así como en la parte formativa; un estudiante estable y seguro de sí mismo tendría un mejor resultado en sus áreas académicas. El concepto de inteligencia emocional (IE) nace por la gran necesidad de responder a una interrogante que puede parecer simple para cualquiera: ¿Por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a las diferentes contingencias de la vida? Este concepto fue desarrollado de manera seria y científica principalmente por Mayer y Salovey (Sosa Correa, 2008), así mismo, existen estudiantes que tienden a reaccionar de diferente forma en situaciones similares en áreas académicas como es que uno experimente con facilidad frustración, mal manejo del estrés o hasta ser una persona impulsiva, lo que llevará a no culminar ningún proyecto propuesto, pues no hay una visión clara de sí mismo en el futuro.

Es así como el problema de la deserción y la repoblación es un fenómeno muy común en todos los niveles educativos a causa de diversos factores, que pueden estar vinculados al poco desarrollo de competencias emocionales, por lo que se debe tener presente el ayudar a que los estudiantes puedan generar un mejor autoconocimiento, control emocional, automotivación y crear adecuadas relaciones interpersonales; estas habilidades brindarán estrategias para abordar dificultades académicas, ya que, la falta de competencias emocionales puede estar causando muchas dificultades en el aprendizaje y el rendimiento académico.

Para comprender de una mejor forma los aspectos relevantes dentro de esta investigación, es importante iniciar planteando la definición de la primera variable entendida como "competencia", para Bisquerra "La competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia" (2003), por otro lado (Gaeta Gonzáles y López García, 2013) expresa que es "*la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con calidad y eficacia*". Según los autores las competencias están vinculadas a todo ese

cúmulo de conocimientos y capacidades para poder desempeñar de manera óptima diversas actividades.

Vinculado con lo anterior es relevante comprender que el rendimiento académico se conoce como la medida de las capacidades del estudiante, y expresa lo que éste ha aprendido a lo largo de su proceso formativo. También supone la capacidad que el estudiante posee para responder a los diferentes estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está muy vinculado con las aptitudes y actitudes de los estudiantes. Al analizar el rendimiento académico, se deben tener presente factores como la parte del entorno, la familia, la sociedad, las actividades extracurriculares y el ambiente estudiantil, los cuales están ligados directamente con el adecuado rendimiento académico. *"Ciertamente, la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional; se requiere además la habilidad de manejar las propias emociones y las de los otros de manera eficaz"* (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003 cita por Gaeta González y López García, 2013).

Pero no es suficiente solo generar competencias emocionales a los estudiantes sino también la planta docente debe ser capacitada para desarrollar su inteligencia emocional, la cual vendrá a ayudar en el mejor desenvolvimiento de su rol, ya que los estudiantes que tienen profesores inteligentes, vistos desde la parte emocional, disfrutan más asistiendo a las instituciones de educación, estos aprenden sin experimentar miedo alguno o vergüenza y van edificando una sana autoestima. Pero, principalmente, una postura humana presentada por su docente trasciende a ellos, pues los docentes se vuelven un modelo adulto a seguir para sus estudiantes como la figura que posee el conocimiento, al mismo tiempo, la forma ideal de ver, razonar y reaccionar ante la vida. Por lo tanto, esté será un excelente modelo de inteligencia emocional. Combinado con la enseñanza de conocimientos teóricos y valores, a los docentes les corresponde otra faceta

igual de importante que es la de moldear y guiar la parte afectiva y emocional de sus estudiantes. (Enríquez Gamarra, 2007)

## Competencias emocionales

De igual forma, como se abordó la definición sobre la competencia, es relevante identificar qué elementos están inmersos en las competencias emocionales, la cual se puede describir como la capacidad que tienen las personas para poder expresar sus propias emociones con total libertad. No obstante, al hablar sobre este término no se puede evitar notar que está bastante cercano a lo que se conoce como inteligencia emocional. Es aquí donde se debe aprender a diferenciar entre ambas (Tabla 1), la última radica en que es una especie de núcleo del conjunto de habilidades para razonar con las emociones. Por otro lado, cuando se habla de competencia emocional se refiere al alcance que se tiene de un nivel determinado de logro emocional. (Clemente, 2021).

Bisquerra y Alzina (2007) presentan una recopilación de competencias que se deberían desarrollar según Goleman:

Es interesante como el tema de las competencias emocionales es una muy buena apuesta para generaciones de profesionales emocionalmente estables, pero que aún empieza a dar pequeños pasos en la realidad actual, en este sentido existe una propuesta de los estándares del aprendizaje social y emocional ("Illinois Social Emotional Learning Standards") elaborados en 2004 por el ISBE (Illinois State Board of Education), donde se elabora un plan de desarrollo emocional que se aplica en los centros educativos de su competencia ISBE (2006).

Comprender que las competencias emocionales son un aspecto importante para lograr una ciudadanía efectiva y responsable; su dominio significaría llegar a un buen desenvolvimiento en ámbitos personales y profesionales, así como mejorar su calidad

**Tabla 1**

*Mapa conceptual de los elementos del estudio*

Competencias personales	Competencias sociales
<b>Conciencia de sí mismo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia emocional de uno mismo</li> <li>- Valoración adecuada de uno mismo</li> <li>- Confianza en uno mismo</li> </ul>	<b>Competencia social</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empatía</li> <li>- Conciencia de organización</li> <li>- Servicio</li> </ul>
<b>Autogestión</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto control emocional</li> <li>- Trascendencia</li> <li>- Adaptabilidad</li> <li>- Logro</li> <li>- Iniciativa</li> <li>- Optimismo</li> </ul>	<b>Gestión de las relaciones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liderazgo inspirado</li> <li>- Influencia</li> <li>- Desarrollo de los demás</li> <li>- Catalizar el cambio</li> <li>- Gestión de los conflictos</li> <li>- Establecer vínculos trabajo en equipo y colaboración</li> </ul>

**Nota:** Competencias asociadas a la inteligencia emocional en Goleman, Boyatzis y Mckee (2002, 72-73) citado por (Bisquerra Alzina y Pérez Escoda, Las competencias emocionales, 2007)

de vida, de acuerdo con los puntos mostrados anteriormente, las competencias emocionales potencian una mejor adaptación a los diversos contextos; y favorece un afrontamiento de las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre algunos de los aspectos que se pueden ver beneficiados por estas están: los procesos de aprendizaje, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, tolerancia a la frustración, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, entre otro.

## METODOLOGÍA

La investigación realizada es de tipo descriptiva: "con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis" (Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 2014). Se trabajó con una población de 80 jóvenes dando como resultado una muestra representativa de 64 estudiantes universitarios, de la asignatura de Psicología general del ciclo I, 2022, todos forman parte de la carrera de Medicina de la Universidad Salvadoreña Alberto Masferrer, dichos estudiantes fueron seleccionados por ser de nuevo ingreso, quienes tienen menor carga académica, esto permitió identificar posibles aspectos que lleguen a afectar su rendimiento académico a lo largo de toda la carrera. Para la obtención de datos, se aplicó una encuesta y partiendo de los resultados se crea una base de datos dentro del software PSPP para analizar la confiabilidad y veracidad del instrumento y posterior el análisis de los datos obtenidos. El levantamiento de la información se realizó por medio de un formulario elaborado dentro la plataforma Microsoft Forms® y se les hizo llegar a los estudiantes por medio de enlace dentro del canal de clase.

**Tabla 2**

*Hábitos de estudio y Motivación (CHENOM X CMONOM).*

			CMONOM				TOTAL
			Casi Nunca	Casi Siempre	Nunca	Siempre	
CHENOM	Casi Nunca	Recuento	0	0	1	25	26
	Casi Siempre	Recuento	2	3	2	9	16
	Nunca	Recuento	0	0	0	15	15
	Siempre	Recuento	0	0	7	0	7
TOTAL	Recuento	2	3	10	49	64	

**Nota:** Tabla elaboración propia por medio a resultados obtenidos del programa PSPP

**Tabla 3**

*Contrastes Chi-cuadrado*

	Valor	df	Sing. asintótica (2-colas)
Chi-cuadrado de Pearson	60.25	9	.000
Razón de semejanza	50.01	9	.000
N de casos Válidos	64		

**Nota:** Tabla elaboración propia por medio a resultados obtenidos del programa PSPP

## Materiales e Instrumentos

Para la realización de la investigación se hace uso de medios informáticos como lo son laptop y plataformas digitales; en el caso del instrumento se usó la técnica de encuesta por medio de la construcción de un cuestionario que se elaboró en forma de escala de Likert, validada por expertos antes de ser aplicada a los estudiantes por medio de la plataforma Microsoft Forms®.

Dicha escala se ha segmentado en cuatro aspectos a evaluar: organización de estudio, técnicas de estudio, motivación para el estudio e inteligencia emocional, cada uno consta de 20 afirmaciones respondiendo entre las opciones: siempre, casi siempre, nunca y casi nunca, esto permita identificar tanto el rendimiento académico como la parte de las competencias emocionales.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados fueron encontrados a través del análisis de la prueba no paramétrica de Chi cuadrado ( $X^2$ ) donde de busco conocer si hay una relación significativa entre la Motivación de los estudiantes y sus Hábitos de estudio y del nivel de Inteligencia Emocional y la Organización del Estudio y los Hábitos de Estudio.

Los datos fueron procesados por el software estadístico PSPP (libre) en su versión 1.4 del 2020 con una muestra de 64 estudiantes con un grado de libertad de 3 para Chi cuadrado.

En el caso del primer cruce entre la organización del estudio y la motivación no se encontró un valor significativo lo que indica que no existe una relación aparente entre estas dos variables (Tablas 2-4). Para las variables hábitos de estudio y motivación se obtuvo un resultado más significativo pues se puede predecir con un 47% la probabilidad en que la motivación sea un agente influyente en cuanto al desarrollo de buenos hábitos de estudio.

**Tabla 4***Medidas Direccionales*

			Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sing. Aproxim.
Nominal según Nominal	Lambda	Simétrico	.34	.08	3.25	.001
		CHENOM	.39	.08	3.30	.001
	Tau de Kruskal y	Dependiente CMONOM	.47	.13	2.80	.005
		CHENOM	.23			
	Goodman	Dependiente CMONOM	.52			
		Dependiente				

**Nota:** Tabla elaboración propia por medio a resultados obtenidos del programa PSPP

Al relacionar la variable hábitos de estudio con la inteligencia emocional se obtuvo un valor significativo, al observar las Tablas 5-10 de los resultados se identifica un 58% de probabilidad de la inteligencia emocional lo cual nos indica que si los estudiantes poseen competencias en el manejo de sus emociones se podrán tener buenos resultados al momento de establecer hábitos y técnicas de estudios adecuados que favorezcan al buen rendimiento académico.

En cuanto a la relación que tiene la orientación del tiempo con la inteligencia emocional los resultados obtenidos indican que existe una probabilidad de 42% que a mayor inteligencia

emocional mejor será la utilización de tiempo con relación a las actividades académica.

Todos estos resultados indican que entre mejor sea el dominio de las competencias emocionales mejor será el desempeño en cuanto al rendimiento académico; al tener activas las motivaciones internas, manejar las frustraciones, identificar sus fortalezas y habilidades y sobre todo tener una confianza de sí mismo se lograra un buen desempeño en la parte formativa, ya que se tendrá una participación más activa y consciente de su propio aprendizaje y este se volverá más significativo para el estudiante.

**Tabla 5***Hábitos de estudio e Inteligencia emocional (CHENOM X CIENOM)*

			CIENOM				TOTAL
			Casi Nunca	Casi Siempre	Nunca	Siempre	
CHENOM	Casi Nunca	Recuento	0	21	0	5	26
	Casi Siempre	Recuento	6	10	0	0	16
	Nunca	Recuento	0	0	0	15	15
	Siempre	Recuento	3	0	4	0	7
TOTAL	Recuento	9	31	4	20	64	

**Nota:** Tabla elaboración propia por medio a resultados obtenidos del programa PSPP

**Tabla 6***Contrastes Chi-cuadrado*

	Valor	df	Sing. asintótica (2-colas)
Chi-cuadrado de Pearson	96.71	9	.000
Razón de semejanza	92.77	9	.000
N de casos Válidos	64		

**Nota:** Tabla elaboración propia por medio a resultados obtenidos del programa PSPP

**Tabla 7***Medidas Direccionales*

			CIENOM				TOTAL
			Casi Nunca	Casi Siempre	Nunca	Siempre	
COTNOM	Casi Nunca	Recuento	0	0	0	2	2
	Casi Siempre	Recuento	0	0	0	3	3
	Nunca	Recuento	0	0	0	9	9
	Siempre	Recuento	9	31	4	6	50
Total	Recuento	9	31	4	20	64	

**Nota:** Tabla elaboración propia por medio a resultados obtenidos del programa PSPP

**Tabla 8***Orientación del tiempo e Inteligencia emocional (COTNOM X CIENOM)*

	Valor	df	Sing. asintótica (2-colas)
Chi-cuadrado de Pearson	39.42	9	.000
Razón de semejanza	42.81	9	.000
N de casos Válidos	64		

**Nota:** Tabla elaboración propia por medio a resultados obtenidos del programa PSPP**Tabla 9***Orientación del tiempo e Inteligencia emocional (COTNOM X CIENOM)*

			Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sing. Aproxim.
Nominal según Nominal	Lambda	Simétrico	.36	.11	2.61	.009
		COTNOM	.21	.25	.38	.436
		Dependiente CIONOM	.42	.09	4.23	.000
	Tau de Kruskal y	Dependiente COTNOM	.42			
		Dependiente Goodman	.32			

**Nota:** Tabla elaboración propia por medio a resultados obtenidos del programa PSPP**Tabla 10***Orientación del tiempo e Inteligencia emocional*

			Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sing. Aproxim.
Nominal según Nominal	Lambda	Simétrico	.55	.08	4.90	.000
		CHENOM	.53	.10	4.10	.000
		Dependiente CIONOM	.58	.09	5.20	.000
	Tau de Kruskal y	Dependiente CHENOM	.45			
		Dependiente Goodman	.54			

**Nota:** Tabla elaboración propia por medio a resultados obtenidos del programa PSPP

## DISCUSIÓN

La investigación realizada se contrastó con otras dos tesis doctorales de universidades españolas (Romero, 2012) y (Jaque, 2018) con tres indicadores, que guarda relación con el estudio y se constató que hay una moderada coincidencia en los indicadores como: la motivación, el estado de ánimo y la influencia emocional. Se buscó la relación que tienen las competencias emocionales vinculadas la inteligencia emocional con el buen rendimiento académico. Según María Romero, "La emoción es más fuerte que el pensamiento, incluso puede llegar a anularlo", en relación a lo anterior dentro los hallazgos que estuvo particularmente formada por estudiantes de nuevo ingreso y de los cuales se sabe que por naturaleza atraviesan por un proceso de adaptación al mundo universitario; es visible un buen porcentaje de al menos el 25% de estudiantes tienden a procrastinar demasiado, poseen dificultades para poder mantener la concentración, ya que cualquier ruido exterior tiende a perturbarlos y desviarlos de

sus actividades académicas, esto se argumenta con un 42% de estudiantes que lo expresan, Asimismo se identifica que si no poseen los instrumentos necesarios como libros u otros materiales su desempeño disminuye en gran medida, no obstante, dentro de las técnicas de estudio que los mismos poseen se les hace difícil poder identificar aspectos relevantes de los contenidos así como el tomar apuntes de maneras textuales sin ninguna implementación de análisis tomando de manera literal tanto lo que el docente expresa en clases como lo que se presentan en los libros obteniendo un 42% de estudiantes que argumentan. También no hacen uso de cuestionarios, suelen memorizar fórmulas o contenidos que no comprenden, esto puede dificultar en el criterio de la adquisición de su propio conocimiento pues lo realizará de una manera más mecánica dejando a un lado la parte analítica.

En cuanto los aspectos que rigen la motivación del estudiante el 40% expresa que su dedicación en cuanto a su rendimiento

académico se vincula mucho sus estados de ánimo, si ellos no se sienten motivados para poder ejecutar las diferentes actividades lo más probable es que ese es el motivo por el cual procrastinan demasiado como lo dicho anteriormente, tienden a experimentar demasiado estrés al momento de hacer un examen lo que puede significar no obtener los resultados esperados por ellos mismos, pero se debe el mal manejo de sus emociones que llega a desencadenar en problemas de ansiedad que llegan a estar experimentando al momento de hacer sus pruebas esto expresado con un el 37% de los estudiantes, se identifica además que los estudiantes no solicitan ayuda a sus docentes cuando no comprenden algún contenido; estos tienden a intentar resolver o comprender los contenidos de manera individual.

Contrastando estos datos con respecto a las competencias emocionales que ellos puedan tener según el grupo de estudio, son capaces de identificar las emociones que experimentan en ciertos momentos, pero también experimentan frustración con mucha facilidad teniendo un 35% de los estudiantes; en cuanto a la parte conductual los estados de ánimo influyen en sus formas de actuar; sin embargo, sienten que pueden gestionar sus emociones y evitar situaciones impulsivas, expresan tener muy buenas relaciones interpersonales aunque estos puedan ser vinculados a sus pares y no tanto en relación con sus docentes. El 46% de los mismos expresa no ser una persona asertiva lo cual aunque conozcan de sus emociones todavía no logran cómo exteriorizar lo que sienten y eso pueda generarles ciertos conflictos, si bien es cierto no solicitan ayuda a sus docentes en 65% experimenta o expresa que si busca ayuda cuando ellos lo consideren necesario un aspecto que cabe resaltar es que la población con 43% expresa sentirse satisfechos con su vida en estos momentos lo cual puede ayudar muchísimo en este proceso de adaptación que se está llevando para la vida universitaria. Si bien es cierto una buena parte de la población no logra identificar o no logra sentirse o gestionar sus emociones un 43% sí expresa no dejarse llevar por el enojo el desagrado y que estos puedan afectar su rendimiento académico. Por lo tanto, podemos identificar que las competencias emocionales están relacionadas con buen rendimiento académico, eso mismo lo afirma Gaeta, M.L. & López, C. (2013). diciendo que *"El verdadero aprendizaje en cualquier campo que sea se logra no cuando se comprende, sino cuando se siente"*. La razón principal deriva del hecho de que las emociones tienen un impacto muy fuerte sobre la percepción, el juicio y los comportamientos".

## CONCLUSIONES

- Las competencias emocionales son necesarias dentro del ámbito académico ya que estas permiten al estudiante tener una mejor transición en sus etapas de vida vinculadas con la universidad, brindan un mejor equilibrio en el actuar y sentir, llegan a la creación de verdaderos aprendizajes significativos.

- Los hábitos de estudio están vinculados de forma directa con la motivación, puesto que si el estudiante se siente empoderado de sus metas y tiene una misión firme tendrá todas las energías puestas mejorar la forma en como estudia y esto impactara su desempeño, por lo que tanto la motivación interna como externa juegan un papel fundamental al momento de estudiar

## RECOMENDACIONES

- Crear más programas enfocados al desarrollo de competencias emocionales y habilidades blandas que les permita a los estudiantes conocerse mejor e introducirse al mundo emocional, para con ello generar aprendizajes significativos que no solo marque su trayectoria profesional sino también su persona.
- Fortalecer la alfabetización emocional en los estudiantes con el fin de prevenir posibles frustraciones a causa de un mal desempeño académico, todo esto un mejor acompañamiento del estudiante desde un enfoque integral.

## REFERENCIAS

- Alonso Jim, L. (2011). Fundamentos psicopedagógicos para la alfabetización emocional. Una aproximación necesaria. *Psicogente*, 14(25), 151-163. Obtenido de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1863>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación Emocional y Competencias. *Investigacion Eucativa*, 21(1), 7- 43.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Clemente, S. (13 de julio de 2021). ¿ Que es la competencias emocinal? Obtenido de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-competencia-emocional/>
- Editorial, E. (5 de agosto de 2021). Metodos de investigación . Obtenido de Conceptos: <https://concepto.de/metodos-de-investigacion/>
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. Un reciente sondeo realizado por UNICEF muestra que la crisis del COVID-19 ha tenido un importante impacto en la salud mental de las y los adolescentes y jóvenes de Latinoamérica y el C. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

- Enríquez Gamarra, J. (12 de Noviembre de 2007). Inteligencia emocional en el aula. Perú. Obtenido de chrome-extension://efaidnbnmnnbpcajpcglclefindmka/j/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.emagister.com%2Fuploads\_courses%2FComunidad\_Emagister\_64862\_64862.pdf&clen=121883&chunk=true
- Gaeta Gonzáles, M. L., & López García, C. (2013). Competencias emocionales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista electronica interuniversitaria de formación del profesorado*, 16(2), 13- 25.
- García Garzón, R. (17 de Junio de 2021). La gestión emocional: un pilar fundamental de la resiliencia. Obtenido de La Mente es Maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-gestion-emocional-un-pilar-fundamental-de-la-resiliencia/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). ¿en que consiste los estudios correlacionales? En *Metodología de la Investigación* (pág. 93). Mexico, DF: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). ¿En qué consisten los estudios de alcance descriptivo? En *Metodología de la investigación* (pág. 92). Mexico,DF: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
- Jaque, A. G. (1 de febrero de 2018). tdx tesis doctorales en la red.
- Martínez Rodríguez, T. Y., Bernal Gomes, S., Mora Vergara, A. P., & hun Gamboa, N. E. (2020). Percepción subjetiva de manejo emocional, ansiedad y patrones de ingesta relacionados con aislamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, 19, 1-9.
- PARRY, S. B. (1996). *The Quest for Competences Training*,. 3(7).
- PEREDA, S. (1999). *Gestión de recursos humanos por competencias*. Madrid: Editorial Centro de estudios Ramón Areces, S. A.
- Rafael, B. A. (2003). Educación emocional y competencias basicas para la vida. *Revista de investigacion educativa*, 21(1), 7- 43.
- Romero, M. d. (2012). tdx tesis doctorales en la red. Obtenido de file:///C:/Users/josea/OneDrive/Escritorio/Art.%20jAZMIN/COMPETENCIAS%20EMOCIONALES.pdf
- Sesento García, L. (12 de julio de 2021). MODELO SISTÉMICO BASADO EN COMPETENCIAS. Morelia, Michoacán.
- Sosa Correa, M. (2008). Escala Autoinformada de Inteligencia (EAIE). Obtenido de Universidad Computense de Madrid: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/8685/>
- Souto Romero, M. d. (1 de Abril de 2012). DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA EDUCACIÓN. Cataluña, España.
- SWOODRUFFE, C. (1993). What is meant by competency. *Leadership and organization. Development Journal*, 14(1).
- Sosa Correa, Manuel (2008). Escala Auto informada De Inteligencia 21 Emocional (EAIE) [Doctorado en Psicología, Universidad Compútense de Madrid]. Repositorio Académico de la Universidad Compútense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/8685/>