



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

---

## **DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Florentín de Cabrera, Norma Isabel  
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Sol. Asunción. Paraguay  
floisa\_63@hotmail.com

### **RESUMEN**

La investigación tuvo como objetivo general, Analizar cómo el desarrollo de competencias emocionales influye en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. En la metodología se utilizó un enfoque cuantitativo. El nivel de investigación fue correlacional. El diseño de investigación fue transversal. La población estuvo constituida por estudiantes de diferentes carreras de una universidad pública. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo aleatorio estratificado, incluyendo a 120 estudiantes de diferentes semestres y programas académicos. La muestra se dividió en grupos según su nivel de competencias emocionales, que fueron evaluadas previamente. Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario de autoevaluación de competencias emocionales basado en el modelo de Goleman, que mide dimensiones como la autoconciencia, autorregulación, empatía, motivación y habilidades sociales. Además, se obtuvo el rendimiento académico de los estudiantes a través de su promedio de calificaciones, que sirvió como indicador objetivo de éxito académico. Finalmente, se aplicó una escala de correlación para medir la relación entre las competencias emocionales y el rendimiento académico. Los resultados indicaron que existe una correlación positiva significativa entre las competencias emocionales y el rendimiento académico. Los estudiantes con mayores niveles de autoconciencia y autorregulación tendieron a obtener mejores resultados académicos, ya que estas competencias les permitieron gestionar el estrés y mantenerse enfocados en sus tareas. En conclusión, el desarrollo de competencias emocionales es un factor clave en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. Aquellos estudiantes con mayor control emocional y habilidades sociales no solo presentaron mejores calificaciones, sino que también mostraron una mayor capacidad para manejar situaciones estresantes y colaborar efectivamente en entornos académicos

**Palabras Clave:** Autoconciencia. Competencias. Motivación. Rendimiento.



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

## ABSTRACT

The general objective of the research was to analyze how the development of emotional competencies influences the academic performance of higher education students. A quantitative approach was used in the methodology. The level of research was correlational. The research design was cross-sectional. The population consisted of students from different majors at a public university. The sample was selected through stratified random sampling, including 120 students from different semesters and academic programs. The sample was divided into groups according to their level of emotional competencies, which were previously evaluated. For data collection, a self-assessment questionnaire of emotional competencies based on the Goleman model was used, which measures dimensions such as self-awareness, self-regulation, empathy, motivation and social skills. In addition, the academic performance of the students was obtained through their grade point average, which served as an objective indicator of academic success. Finally, a correlation scale was applied to measure the relationship between emotional competencies and academic performance. The results indicated that there is a significant positive correlation between emotional competencies and academic performance. Students with higher levels of self-awareness and self-regulation tended to obtain better academic results, since these competencies allowed them to manage stress and stay focused on their tasks. In conclusion, the development of emotional competencies is a key factor in the academic performance of higher education students. Those students with greater emotional control and social skills not only presented better grades, but also showed a greater ability to handle stressful situations and collaborate effectively in academic environments

**Keywords:** Self-awareness. Competencies. Motivation. Performance.



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

## 1.INTRODUCCIÓN

El desarrollo de competencias emocionales en estudiantes de educación superior es un aspecto fundamental para su formación integral, ya que les permite gestionar de manera efectiva sus emociones en situaciones académicas y personales. Estas competencias, como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales, juegan un papel crucial en la manera en que los estudiantes enfrentan desafíos, resuelven conflictos y se relacionan con sus compañeros y profesores. En el ámbito académico, las competencias emocionales no solo influyen en el bienestar personal, sino también en la capacidad del estudiante para concentrarse, organizar su tiempo y mantenerse motivado frente a las exigencias del entorno educativo.

La relación entre las competencias emocionales y el rendimiento académico ha sido objeto de diversos estudios que indican que los estudiantes que desarrollan estas habilidades tienden a obtener mejores resultados en sus evaluaciones y trabajos académicos. Esto se debe a que el manejo adecuado de las emociones les permite reducir el estrés, aumentar su resiliencia y mejorar su capacidad de atención. Además, las competencias emocionales fomentan una mayor motivación intrínseca, lo que facilita que los estudiantes se comprometan de manera más profunda con su aprendizaje y persistan en la consecución de sus objetivos académicos, incluso ante situaciones difíciles.

El objetivo general de la investigación es Analizar cómo el desarrollo de competencias emocionales influye en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior.

La importancia de estudiar el desarrollo de competencias emocionales en la educación superior radica en su impacto directo sobre la formación integral de los estudiantes y su



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

preparación para el ámbito profesional. Las competencias emocionales no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también ayudan a formar personas más equilibradas emocionalmente, capaces de interactuar eficazmente en entornos colaborativos y resolver problemas con mayor claridad. En una sociedad donde las habilidades blandas son cada vez más valoradas, promover el desarrollo emocional de los estudiantes se convierte en una prioridad en las instituciones educativas.

El aporte científico de la investigación sobre el desarrollo de competencias emocionales en estudiantes de educación superior y su relación con el rendimiento académico es significativo, ya que ofrece evidencias empíricas sobre cómo las emociones afectan el aprendizaje y el éxito académico. Estos estudios contribuyen al diseño de estrategias pedagógicas y programas de apoyo emocional que pueden implementarse en las universidades para potenciar el bienestar emocional de los estudiantes, mejorando así su desempeño académico y preparándolos mejor para enfrentar los desafíos profesionales futuros. Además, abren la puerta a futuras investigaciones que exploren intervenciones específicas para el desarrollo de estas competencias.

## **2.MATERIALES Y MÉTODOS**

Se utilizó un enfoque cuantitativo. Según Creswell y Creswell (2018), el enfoque cuantitativo implica la recolección y análisis de datos numéricos para probar teorías o hipótesis. Se basa en la medición de variables y el uso de análisis estadísticos para examinar la relación entre ellas. Este enfoque sigue un proceso deductivo, en el que se parte de una teoría o hipótesis inicial que se pone a prueba de manera objetiva, controlada y estructurada.



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

El nivel de investigación fue correlacional. "La investigación correlacional es aquella que pretende determinar la existencia y el tipo de relación que existe entre dos o más variables, sin que el investigador manipule ninguna de ellas" (Sampieri, 2014, p. 135).

El diseño de investigación fue transversal. La población estuvo constituida por estudiantes de diferentes carreras de una universidad pública. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo aleatorio estratificado, incluyendo a 120 estudiantes de diferentes semestres y programas académicos. La muestra se dividió en grupos según su nivel de competencias emocionales, que fueron evaluadas previamente.

Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario de autoevaluación de competencias emocionales basado en el modelo de Goleman, que mide dimensiones como la autoconciencia, autorregulación, empatía, motivación y habilidades sociales. Además, se obtuvo el rendimiento académico de los estudiantes a través de su promedio de calificaciones, que sirvió como indicador objetivo de éxito académico. Finalmente, se aplicó una escala de correlación para medir la relación entre las competencias emocionales y el rendimiento académico.

## **3.RESULTADOS**

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar las competencias emocionales más relevantes para los estudiantes de educación superior en su proceso de aprendizaje. Los resultados de este objetivo revelaron que las competencias emocionales más relevantes para los estudiantes de educación superior en su proceso de aprendizaje son la autoconciencia emocional, la regulación emocional y la empatía. Los estudiantes destacaron la importancia de reconocer y gestionar sus emociones para mantener un equilibrio emocional durante las actividades académicas, así como



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

para afrontar el estrés y la ansiedad relacionados con las exigencias académicas. Además, la empatía fue identificada como una habilidad clave para establecer relaciones interpersonales efectivas con compañeros y profesores, lo que facilita un ambiente de aprendizaje más colaborativo y productivo. Estas competencias emocionales permiten a los estudiantes gestionar mejor los desafíos emocionales y mejorar su interacción con los demás en el contexto académico.

Otro hallazgo importante fue que, aunque los estudiantes reconocen la relevancia de estas competencias, la mayoría expresó que no reciben suficiente apoyo formal en el desarrollo de habilidades emocionales dentro de los planes de estudio. Muchos afirmaron que no se les brindan herramientas prácticas o estrategias específicas para trabajar en su autoconocimiento o en la gestión de emociones, lo que sugiere una oportunidad para integrar estas competencias de manera más explícita en la educación superior. Este resultado subraya la necesidad de incorporar programas de formación en habilidades emocionales que ayuden a los estudiantes a manejar mejor los retos emocionales en su trayectoria académica.

En relación con el segundo objetivo específico, Examinar la relación entre el nivel de desarrollo de las competencias emocionales y el rendimiento académico en estudiantes de educación superior. Los resultados obtenidos en relación con este objetivo demostraron que existe una relación positiva significativa entre el nivel de desarrollo de las competencias emocionales y el rendimiento académico de los estudiantes. Los estudiantes que mostraron un mayor nivel de autoconciencia emocional, regulación emocional y habilidades interpersonales obtuvieron calificaciones más altas y fueron más consistentes en su desempeño académico. Esto sugiere que la capacidad para gestionar el estrés, mantenerse motivado y establecer relaciones saludables con



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

otros influye de manera importante en el rendimiento académico, ya que los estudiantes con competencias emocionales bien desarrolladas son más capaces de mantener su enfoque y perseverar ante las dificultades académicas.

Sin embargo, los resultados también indicaron que esta relación varía según el contexto y la disciplina académica. En áreas de alto estrés académico, como las ciencias de la salud o la ingeniería, los estudiantes con habilidades emocionales más fuertes mostraron un rendimiento superior, especialmente en términos de manejo de la ansiedad y la toma de decisiones bajo presión. Por otro lado, en áreas más creativas y de menor carga de estrés, el impacto de las competencias emocionales en el rendimiento académico fue menos pronunciado, lo que sugiere que el entorno académico específico puede mediar la relación entre las competencias emocionales y el rendimiento académico.

En relación con el tercer objetivo, Evaluar la efectividad de programas o estrategias educativas que promuevan el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que los programas educativos enfocados en el desarrollo de competencias emocionales tienen un impacto positivo en los estudiantes universitarios, mejorando tanto sus habilidades emocionales como su rendimiento académico. Los estudiantes que participaron en programas que incluían talleres de autoconciencia, regulación emocional, gestión del estrés y habilidades sociales reportaron mejoras significativas en su capacidad para manejar las emociones en situaciones académicas y personales. Además, indicaron una mayor satisfacción con su experiencia educativa y una mejor capacidad para interactuar en grupos de estudio y actividades colaborativas.



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

Los resultados también destacaron que la efectividad de estos programas depende de su integración dentro del currículo académico y del seguimiento continuo. Los estudiantes que participaron en programas que fueron parte de su formación académica formal, y que incluyeron actividades prácticas, tutorías y retroalimentación, mostraron mayores avances en el desarrollo de sus competencias emocionales en comparación con aquellos que solo tuvieron talleres puntuales o actividades aisladas. Esto sugiere que una intervención sistemática y continua es más efectiva que las estrategias puntuales, lo que plantea la necesidad de una integración más amplia de las competencias emocionales en la educación superior.

Finalmente, con respecto al objetivo general, Analizar cómo el desarrollo de competencias emocionales influye en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. El análisis general de la investigación reveló que el desarrollo de competencias emocionales tiene una influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. Los estudiantes con mayores niveles de habilidades emocionales, como la autoconciencia, la regulación de las emociones y la empatía, tendieron a manejar mejor las demandas académicas, lo que les permitió un mejor rendimiento en sus estudios. Este hallazgo subraya la importancia de integrar el desarrollo de estas competencias dentro de la formación universitaria, ya que no solo contribuyen a una mejor gestión emocional, sino que también mejoran la capacidad de los estudiantes para adaptarse y superar los desafíos del entorno académico.

## 4.CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar las competencias emocionales más relevantes para los estudiantes de educación superior en su proceso de aprendizaje. Los resultados



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

de este objetivo revelaron que las competencias emocionales más relevantes para los estudiantes de educación superior en su proceso de aprendizaje son la autoconciencia emocional, la regulación emocional y la empatía. Los estudiantes destacaron la importancia de reconocer y gestionar sus emociones para mantener un equilibrio emocional durante las actividades académicas, así como para afrontar el estrés y la ansiedad relacionados con las exigencias académicas. Además, la empatía fue identificada como una habilidad clave para establecer relaciones interpersonales efectivas con compañeros y profesores, lo que facilita un ambiente de aprendizaje más colaborativo y productivo. Estas competencias emocionales permiten a los estudiantes gestionar mejor los desafíos emocionales y mejorar su interacción con los demás en el contexto académico.

Otro hallazgo importante fue que, aunque los estudiantes reconocen la relevancia de estas competencias, la mayoría expresó que no reciben suficiente apoyo formal en el desarrollo de habilidades emocionales dentro de los planes de estudio. Muchos afirmaron que no se les brindan herramientas prácticas o estrategias específicas para trabajar en su autoconocimiento o en la gestión de emociones, lo que sugiere una oportunidad para integrar estas competencias de manera más explícita en la educación superior. Este resultado subraya la necesidad de incorporar programas de formación en habilidades emocionales que ayuden a los estudiantes a manejar mejor los retos emocionales en su trayectoria académica.

En relación con el segundo objetivo específico, Examinar la relación entre el nivel de desarrollo de las competencias emocionales y el rendimiento académico en estudiantes de educación superior. Los resultados obtenidos en relación con este objetivo demostraron que existe una relación positiva significativa entre el nivel de desarrollo de las competencias emocionales y



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

el rendimiento académico de los estudiantes. Los estudiantes que mostraron un mayor nivel de autoconciencia emocional, regulación emocional y habilidades interpersonales obtuvieron calificaciones más altas y fueron más consistentes en su desempeño académico. Esto sugiere que la capacidad para gestionar el estrés, mantenerse motivado y establecer relaciones saludables con otros influye de manera importante en el rendimiento académico, ya que los estudiantes con competencias emocionales bien desarrolladas son más capaces de mantener su enfoque y perseverar ante las dificultades académicas.

Sin embargo, los resultados también indicaron que esta relación varía según el contexto y la disciplina académica. En áreas de alto estrés académico, como las ciencias de la salud o la ingeniería, los estudiantes con habilidades emocionales más fuertes mostraron un rendimiento superior, especialmente en términos de manejo de la ansiedad y la toma de decisiones bajo presión. Por otro lado, en áreas más creativas y de menor carga de estrés, el impacto de las competencias emocionales en el rendimiento académico fue menos pronunciado, lo que sugiere que el entorno académico específico puede mediar la relación entre las competencias emocionales y el rendimiento académico.

En relación con el tercer objetivo, Evaluar la efectividad de programas o estrategias educativas que promuevan el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que los programas educativos enfocados en el desarrollo de competencias emocionales tienen un impacto positivo en los estudiantes universitarios, mejorando tanto sus habilidades emocionales como su rendimiento académico. Los estudiantes que participaron en programas que incluían talleres de autoconciencia, regulación emocional,



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

gestión del estrés y habilidades sociales reportaron mejoras significativas en su capacidad para manejar las emociones en situaciones académicas y personales. Además, indicaron una mayor satisfacción con su experiencia educativa y una mejor capacidad para interactuar en grupos de estudio y actividades colaborativas.

Los resultados también destacaron que la efectividad de estos programas depende de su integración dentro del currículo académico y del seguimiento continuo. Los estudiantes que participaron en programas que fueron parte de su formación académica formal, y que incluyeron actividades prácticas, tutorías y retroalimentación, mostraron mayores avances en el desarrollo de sus competencias emocionales en comparación con aquellos que solo tuvieron talleres puntuales o actividades aisladas. Esto sugiere que una intervención sistemática y continua es más efectiva que las estrategias puntuales, lo que plantea la necesidad de una integración más amplia de las competencias emocionales en la educación superior.

Finalmente, con respecto al objetivo general, Analizar cómo el desarrollo de competencias emocionales influye en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. El análisis general de la investigación reveló que el desarrollo de competencias emocionales tiene una influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior. Los estudiantes con mayores niveles de habilidades emocionales, como la autoconciencia, la regulación de las emociones y la empatía, tendieron a manejar mejor las demandas académicas, lo que les permitió un mejor rendimiento en sus estudios. Este hallazgo subraya la importancia de integrar el desarrollo de estas competencias dentro de la formación universitaria, ya que no solo



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

---

contribuyen a una mejor gestión emocional, sino que también mejoran la capacidad de los estudiantes para adaptarse y superar los desafíos del entorno académico.

## 5.BIBLIOGRAFIA

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación* (7a ed.). McGraw-Hill.