

# Habilidades emocionales en estudiantes de una universidad rural del Perú

## Trends in the use of social networks among university students in an Andean institution in Peru

Nicolás Magno Fretel Quiroz

<https://orcid.org/0000-0002-2724-8116>

nicolas.magno@udh.edu.pe

Universidad de Huánuco

Huánuco-Perú

Sonia Amandy Sinche Charca

<https://orcid.org/0000-0001-6668-5776>

sonia.sinche@unat.edu.pe

Universidad Nacional Autónoma de

Tayacaja "Daniel Hernández Morillo"

Huancavelica-Perú

Oscar Wilfredo Díaz Gamboa

<https://orcid.org/0000-0002-3173-5195>

oscar.diaz@unat.edu.pe

Universidad Nacional Autónoma de

Tayacaja "Daniel Hernández Morillo"

Huancavelica-Perú

María del Carmen Villavicencio Guardia

<https://orcid.org/0000-0003-3467-4356>

mvillavicencio@unheval.edu.pe

Universidad Nacional Hermilio Valdizán

Huánuco-Perú

Yermmy Vásquez Salís

<https://orcid.org/0009-0002-3249-2057>

yvasquezs@unheval.edu.pe

Universidad Nacional Hermilio Valdizán

Huánuco-Perú



Recibido: 11-01-2025 Aceptado: 3-04-2025

2026. V6. N1.

### Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar las habilidades emocionales en estudiantes de una universidad rural del Perú. Se empleó un diseño no experimental, analizando la variable en su contexto natural sin intervención del equipo investigador. La investigación se desarrolló bajo un enfoque transversal, de tipo prospectivo y descriptivo. La población estuvo conformada por 1.258 estudiantes matriculados en el semestre 2024-I, de los cuales se seleccionó una muestra de 294 participantes mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la encuesta, aplicando un cuestionario diseñado específicamente para evaluar las habilidades emocionales. Los resultados revelaron que el 53.1 % (156 estudiantes) manifestó que sus habilidades emocionales requieren mejora; el 36.7 % (108 estudiantes) reportó contar con habilidades adecuadas, y solo el 10.2 % (30 estudiantes) indicó tener habilidades emocionales altamente desarrolladas. Se concluye que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel bajo de habilidades emocionales, especialmente en aspectos como la percepción, expresión y regulación de las emociones. Estos hallazgos evidencian la necesidad de fortalecer el desarrollo emocional dentro del ámbito académico, con el fin de promover el bienestar y mejorar el rendimiento estudiantil.

**Palabras clave:** habilidades emocionales, desarrollo académico, regulación emocional.

## Abstract

The objective of this study was to evaluate the emotional skills of students from a rural university in Peru. A non-experimental design was used, analyzing the variable in its natural context without the intervention of the research team. The research was developed under a cross-sectional, prospective and descriptive approach. The population was made up of 1,258 students enrolled in the 2024-I semester, from which a sample of 294 participants was selected through non-probabilistic convenience sampling. For data collection, the survey technique was used, applying a questionnaire specifically designed to assess emotional skills. The results revealed that 53.1% (156 students) stated that their emotional skills require improvement; 36.7% (108 students) reported having adequate skills, and only 10.2% (30 students) indicated having highly developed emotional skills. It is concluded that most students have a low level of emotional skills, especially in aspects such as perception, expression and regulation of emotions. These findings show the need to strengthen emotional development within the academic field, in order to promote well-being and improve student performance.

**Keywords:** emotional skills, academic development, emotional regulation.

## Introducción

El desarrollo de habilidades emocionales se reconoce como un factor crucial para el éxito académico, personal y profesional de los estudiantes universitarios. Estas habilidades comprenden la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las de los demás. En el contexto universitario, especialmente en instituciones rurales, estas competencias adquieren un papel aún más relevante debido a los desafíos específicos que enfrentan los estudiantes en estos entornos, tales como el aislamiento geográfico, las limitadas oportunidades de interacción social y el acceso restringido a servicios de apoyo psicológico o de orientación. Estos factores pueden provocar altos niveles de estrés, ansiedad y dificultades para adaptarse a las exigencias académicas, lo que subraya la necesidad de desarrollar habilidades emocionales para afrontar eficazmente estos obstáculos.

Como señalan Mayer et al. (2004), la inteligencia emocional no solo mejora el bienestar, sino que también se relaciona directamente con un mejor rendimiento académico. Los estudiantes con mayor capacidad para manejar sus emociones son más propensos a enfrentar de manera eficaz la presión de los exámenes, las cargas de trabajo y las interacciones sociales, situaciones comunes en la vida universitaria. En este sentido, las habilidades emocionales permiten a los estudiantes afrontar la adversidad con resiliencia y mantener un equilibrio entre las demandas académicas y su salud mental.

Llor y Solís, (2024) sostienen que las competencias socioemocionales son fundamentales en la formación integral del estudiante universitario, ya que esta etapa no solo implica preparación académica, sino también desarrollo personal y profesional. Además, considerando que los estudiantes universitarios son una población especialmente vulnerable a los trastornos emocionales debido a múltiples factores de presión, resulta imprescindible implementar estrategias de prevención e intervención tanto curriculares como extracurriculares.

En el contexto nacional, la educación media superior y superior representa una etapa crítica para el desarrollo emocional de los jóvenes, por lo que las instituciones deben adoptar medidas ante el incremento de los problemas emocionales y conductuales. La educación universitaria desempeña, por tanto, un papel clave en la formación integral del estudiante y en la prevención de los riesgos asociados al inicio y persistencia de dichos problemas. De este modo, los programas de Aprendizaje y Servicio se han identificado como estrategias eficaces. Asimismo, los cursos del plan de estudios y los programas de tutoría académica cumplen un rol importante en la enseñanza y formación de los estudiantes, así como en la prevención de dificultades emocionales. Según Hernández Suárez et al. (2022), es necesario fomentar la formación profesional consciente del rol específico que desempeñan los estudiantes en disciplinas como la educación, y promover actitudes adecuadas también fuera del entorno escolar. Particularmente, se resalta la importancia de una formación científica orientada a áreas profesionales que permita brindar apoyo a estudiantes desde etapas tempranas del desarrollo.

Por otro lado, las universidades rurales, frecuentemente ubicadas en zonas remotas, presentan particularidades que afectan de forma diferenciada a sus estudiantes en comparación con las instituciones urbanas. Según Jackson y Soderlund (2013), el aislamiento geográfico y la carencia de infraestructura adecuada pueden generar una sensación de desconexión entre los estudiantes, afectando tanto su rendimiento académico como su bienestar emocional. Frente a estas limitaciones, se requiere no solo de competencias académicas, sino también de habilidades emocionales sólidas para afrontar los desafíos

particulares del entorno. En este contexto, la resiliencia emocional —entendida como la capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad— resulta clave, ya que permite a los estudiantes no solo sobrellevar las dificultades, sino también prosperar en un ambiente menos favorable.

En apoyo a esta idea, Goleman (1995) sostiene que la inteligencia emocional puede ser más importante que el coeficiente intelectual en la predicción del éxito en la vida. Esta afirmación pone en evidencia que las competencias emocionales juegan un papel decisivo en el éxito personal y profesional, especialmente cuando las condiciones del entorno son complicadas. De hecho, los estudios sugieren que aquellos estudiantes con alta inteligencia emocional son mejores para gestionar el estrés, resolver conflictos y mantener relaciones interpersonales positivas, lo que resulta en una mayor satisfacción tanto en la vida académica como en la vida personal (Parker et al., 2004).

El entorno rural también presenta características que requieren un enfoque particular. Según un estudio de Hinton y Naylor (2017), los estudiantes en universidades rurales suelen tener acceso limitado a redes sociales y de apoyo profesional, lo que aumenta la necesidad de habilidades emocionales para gestionar la soledad y la falta de interacción social frecuente. La capacidad para autoregular las emociones y mantener una actitud positiva es, por lo tanto, crucial para evitar el aislamiento emocional y fomentar un sentido de pertenencia dentro de la comunidad universitaria.

El fortalecimiento de estas habilidades emocionales en los estudiantes de universidades rurales es, en consecuencia, esencial no solo para mejorar su rendimiento académico, sino también para promover su bienestar general. El apoyo a la inteligencia emocional podría, por ejemplo, incluir la implementación de programas de educación emocional que ayuden a los estudiantes a desarrollar competencias en la gestión del estrés, la toma de decisiones y la empatía. Como concluyen Ciarrochi et al. (2002), “la enseñanza de la inteligencia emocional debería ser parte integral de los programas educativos, ya que favorece el desarrollo de una comunidad más resiliente y cohesionada”.

Dado lo anterior, es evidente que el desarrollo de habilidades emocionales en contextos educativos rurales es un factor fundamental para garantizar el bienestar y el éxito académico de los estudiantes. Al promover entornos que favorezcan estas competencias, las instituciones rurales no solo mejoran la calidad de la educación que ofrecen, sino que también contribuyen a cerrar las brechas existentes con respecto a las universidades urbanas.

El presente estudio, centrado en la evaluación de las habilidades emocionales de estudiantes en una universidad rural del Perú, subraya la importancia de identificar y atender sus necesidades emocionales para garantizar su bienestar integral y rendimiento académico. Al priorizar el desarrollo de estas competencias, las universidades rurales fortalecen su labor educativa y promueven una mayor equidad en el acceso a oportunidades educativas.

## Metodología

La investigación se desarrolló bajo los principios conceptuales de un diseño no experimental, en el cual la variable fue analizada en su contexto natural, sin intervención directa por parte de los investigadores. Se trató de un estudio de tipo transversal y prospectivo, dado que la recolección de datos se realizó en un único momento y la información fue generada posteriormente al inicio del proceso investigativo.

El enfoque de la investigación fue descriptivo, con el objetivo de caracterizar las habilidades emocionales de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja durante el semestre 2024-II. La población de estudio estuvo conformada por la totalidad de estudiantes matriculados en dicha universidad en el año 2024, alcanzando un total de 1.258 individuos. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y estuvo compuesta por 294 estudiantes.

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta, empleando como instrumento el Cuestionario de Habilidades Emocionales (ESCQ-21), previamente validado y estandarizado por Vázquez et al. (2022) en su estudio Validación del cuestionario ESCQ-21 en adolescentes mexicanos. Debido a que el instrumento ya contaba con validez y confiabilidad reportadas, no fue necesario repetir dichos procesos en el presente estudio. El cuestionario está conformado por 21 ítems con cinco opciones de respuesta (siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca), siguiendo un enfoque de tipo sumativo y valorativo.

Para la interpretación de los resultados, se aplicó una escala de valores que clasifica el nivel de habilidades emocionales en tres categorías: muy desarrollado (78 a 105 puntos), adecuado (50 a 77 puntos) y por mejorar (21 a 49 puntos).

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del estudio sobre las habilidades emocionales de los estudiantes. A través del análisis de los datos recolectados mediante el cuestionario de habilidades emocionales, se busca ofrecer una visión clara sobre el estado actual de estas competencias en la población estudiantil. Los resultados se organizan en tablas que reflejan tanto las características sociodemográficas de los participantes como la evaluación de sus habilidades emocionales en diversas dimensiones, proporcionando un marco para comprender la necesidad de intervención en este ámbito.

**Tabla 1**

*Caracterización de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, semestre 2024-II.*

| Características sociodemográficas   | N°  | %     |
|-------------------------------------|-----|-------|
| <b>Grupo etario:</b>                |     |       |
| Menor a 21 años                     | 194 | 65.9  |
| Entre 21 a 25 años                  | 92  | 31.3  |
| Mayor a 25 años                     | 08  | 2.8   |
| Total                               | 294 | 100.0 |
| <b>Género:</b>                      |     |       |
| Masculino                           | 159 | 54.0  |
| Femenino                            | 135 | 46.0  |
| Total                               | 294 | 100.0 |
| <b>Escuela Profesional:</b>         |     |       |
| Enfermería                          | 83  | 28.2  |
| Ingeniería civil                    | 53  | 18.1  |
| Ingeniería de industria alimentaria | 44  | 14.9  |
| Ingeniería ambiental                | 42  | 14.3  |
| Ingeniería industrial               | 72  | 24.5  |
| Total                               | 294 | 100.0 |

En la Tabla 1, respecto a las características sociodemográficas, del total de estudiantes que fueron analizados (N = 294), en cuanto al grupo etario, el 65.9 % (n = 194) tenía menos de 21 años; el 31.3 % (n = 92) se encontraba entre los 21 y 25 años; y el 2.8 % (n = 8) tenía más de 25 años. Respecto al género, el 54.0 % (n = 159) era del género masculino y el 46.0 % (n = 135) del género femenino.

Sobre la escuela profesional a la que pertenecen, el 28.2 % (n = 83) era de Enfermería; el 24.5 % (n = 72) de Ingeniería Industrial; el 18.1 % (n = 53) de Ingeniería Civil; el 14.9 % (n = 44) de Ingeniería de Industria Alimentaria; y el 14.3 % (n = 42) de Ingeniería de Industria Industrial. Estos datos ofrecen una visión clara sobre la composición sociodemográfica de la muestra estudiantil, evidenciando variaciones significativas en edad, género y especialización académica.

**Tabla 2**

*Habilidades emocionales de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja*

| Habilidades emocionales | N°  | %     |
|-------------------------|-----|-------|
| Muy desarrollado        | 30  | 10.2  |
| Adecuado                | 108 | 36.7  |
| Por mejorar             | 156 | 53.1  |
| Total                   | 294 | 100.0 |

De los 294 estudiantes que participaron en el estudio, se observó que un 53.1 %, equivalente a 156 estudiantes, presentaban áreas de mejora en sus habilidades emocionales. En contraste, un 36.7 % (n = 108) demostró tener habilidades emocionales en un nivel considerado adecuado. Por otro lado, solamente un 10.2 % (n = 30) exhibió un nivel de desarrollo emocional catalogado como muy avanzado. Esta información revela que la

Fretel, N., Sinche, S., Díaz, O., Villavicencio, M. & Vásquez, Y. (2026). Habilidades emocionales en estudiantes de una universidad rural del Perú. *Revista InveCom*, 6(1), 1-8. <https://zenodo.org/records/15161606>

mayoría de los estudiantes necesita mejorar sus habilidades emocionales, mientras que una proporción significativa muestra un nivel adecuado en este aspecto. Por último, un pequeño grupo de estudiantes ha logrado un alto grado de desarrollo emocional, lo que destaca la diversidad de niveles de habilidades emocionales dentro de la población estudiantil analizada.

**Tabla 3**

*Habilidades emocionales en la dimensión percibir y comprender en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja*

| Dimensión percibir y comprender | N°  | %     |
|---------------------------------|-----|-------|
| Muy desarrollado                | 28  | 9.5   |
| Adecuado                        | 106 | 36.1  |
| Por mejorar                     | 160 | 54.4  |
| Total                           | 294 | 100.0 |

De los 294 estudiantes que formaron parte del estudio, se observó que el 54.4 %, lo que equivale a 160 estudiantes, presentaban áreas de mejora en sus habilidades emocionales. Por otro lado, el 36.1 %, representado por 106 estudiantes, demostró tener habilidades emocionales en un nivel considerado adecuado. Finalmente, solamente el 9.5 %, lo que corresponde a 28 estudiantes, exhibió un nivel de desarrollo emocional catalogado como muy avanzado. Estos resultados resaltan la prevalencia de áreas de mejora en las habilidades emocionales de la mayoría de los estudiantes participantes, mientras que una proporción significativa demostró un nivel adecuado en este aspecto. Además, un pequeño grupo de estudiantes ha logrado un alto grado de desarrollo emocional, evidenciando la diversidad de niveles de habilidades emocionales presentes en la población estudiantil analizada.

**Tabla 4**

*Habilidades emocionales en la dimensión expresar y etiquetar en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja*

| Dimensión expresar y etiquetar | N°  | %     |
|--------------------------------|-----|-------|
| Muy desarrollado               | 26  | 8.8   |
| Adecuado                       | 107 | 36.4  |
| Por mejorar                    | 161 | 54.8  |
| Total                          | 294 | 100.0 |

De los 294 estudiantes que tomaron parte en el estudio, se identificó que el 54.8 %, equivalente a 161 estudiantes, mostró áreas de mejora en sus habilidades emocionales. Por otro lado, el 36.4 %, representado por 107 estudiantes, demostró tener habilidades emocionales en un nivel considerado adecuado. En contraste, solo el 8.8 %, equivalente a 26 estudiantes, exhibió un nivel de desarrollo emocional catalogado como muy avanzado. Estos hallazgos subrayan la presencia de áreas de mejora en las habilidades emocionales de la mayoría de los estudiantes analizados, mientras que una proporción significativa demostró un nivel adecuado en este aspecto. Por último, un reducido grupo de estudiantes ha alcanzado un alto grado de desarrollo emocional, lo que pone de manifiesto la diversidad de niveles de habilidades emocionales presentes en la muestra estudiantil estudiada.

**Tabla 5**

*Habilidades emocionales en la dimensión manejar y regular en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja*

| Dimensión manejar y regular | N°  | %     |
|-----------------------------|-----|-------|
| Muy desarrollado            | 32  | 10.9  |
| Adecuado                    | 108 | 36.7  |
| Por mejorar                 | 154 | 52.4  |
| Total                       | 294 | 100.0 |

De los 294 estudiantes que formaron parte del estudio, se observó que el 52.4 %, lo que equivale a 154 estudiantes, presentaban áreas de mejora en sus habilidades emocionales. En contraste, el 36.7 %, representado por 108 estudiantes, demostró tener habilidades emocionales en un nivel considerado adecuado. Por último, el 10.9 %, es decir, 32 estudiantes, exhibieron un nivel de desarrollo emocional catalogado como muy avanzado. Estos resultados resaltan la existencia de áreas de mejora en las habilidades emocionales de la mayoría de los estudiantes participantes, mientras que una proporción significativa demostró un nivel adecuado en este aspecto. Además, un pequeño grupo de estudiantes ha logrado un alto grado de desarrollo emocional, lo que destaca la variedad de niveles de habilidades emocionales presentes en la población estudiantil analizada.

## Discusión

Las emociones son consideradas una fuente de información cognitiva que permite a los seres humanos interactuar de forma segura y eficaz con su entorno. Estas pueden describirse a partir de la evaluación de estímulos vinculados a un evento específico. Así, cuando ocurre una situación que puede tener consecuencias positivas o negativas para una persona, esta la evalúa con base en su relación personal con el evento, sopesando beneficios y costos. Esta evaluación da lugar a una serie de reacciones conocidas como sensores "dietóricos", las cuales están orientadas a un análisis costo-beneficio que guía la toma de decisiones. De acuerdo con Mora Guerrero et al. (2023), esta relación y el papel que cumple el correlato emocional particularizan la dimensión afectiva, la cual se introduce en este estudio como una aptitud determinante en el rendimiento académico.

De igual forma, un factor significativo vinculado al proceso afectivo de las emociones es el razonamiento, el cual influye directamente en la toma de decisiones. Existe una tendencia generalizada en la que las personas evalúan las situaciones o acciones posibles bajo algún criterio de costo-beneficio. Esta relación se ha considerado indicativa del modo en que se procesa la información. En casos donde el análisis implica un alto esfuerzo cognitivo, suelen presentarse reacciones emocionales intensas y menos deseables; por el contrario, cuando el procesamiento emocional se basa en respuestas automáticas o poco reflexivas, podría desarrollarse de manera superficial, sin mediar la lógica formal (Cepeda & Mahecha, 2022).

Por ello, Moncayo et al. (2023) coinciden en que las habilidades emocionales tienen una relevancia fundamental en el desarrollo integral del estudiantado, constituyéndose como un componente esencial para una formación de calidad. Estas habilidades influyen positivamente en ámbitos como el trabajo en equipo, el liderazgo y el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que justifica la necesidad de que las universidades promuevan su desarrollo dentro de una educación integral. Sin embargo, los hallazgos de este estudio revelan que, en la práctica, las instituciones de educación superior aún no ofrecen oportunidades suficientes para fortalecer estas competencias de manera efectiva.

En este sentido, Quesada y De Jesús (2024) destacan que la educación emocional ha cobrado un protagonismo creciente dentro del ámbito educativo, aunque su implementación depende no solo de los planes y programas, sino también del nivel de conocimiento y concienciación que posean los docentes sobre su importancia. Según los resultados del presente estudio, este conocimiento por parte del profesorado parece ser limitado. Por tanto, esta información se vuelve crucial, ya que subraya la urgencia de que tanto docentes como estudiantes se formen, actualicen y adquieran las competencias necesarias para hacer de la educación emocional un eje de desarrollo personal, social y profesional.

Finalmente, frente a este panorama, Feldfeber et al. (2024) sugieren que, con el respaldo de las autoridades pertinentes, se podrían establecer lineamientos, prácticas, proyectos de trabajo, conferencias magistrales, círculos de reflexión, talleres, así como programas de acompañamiento afectivo, psicológico y personal centrados en estas habilidades. Asimismo, las instituciones, tanto en los niveles local, estatal como

nacional, podrían beneficiarse del diseño de trayectos formativos enfocados en el desarrollo emocional, garantizando oportunidades laborales, espacios de diálogo y fortalecimiento del componente emocional dentro del sistema educativo formal y no formal. Esto cobra especial relevancia en el contexto universitario, pero también en niveles educativos como el bachillerato e incluso la educación básica.

## Conclusiones

A partir de los datos analizados en la Tabla 1, se concluye que, la mayoría de los estudiantes (65.9 %) tienen menos de 21 años, lo que indica que la población estudiantil es predominantemente joven. Solo un pequeño porcentaje (2.8 %) supera los 25 años. En cuanto al género, existe una distribución relativamente equitativa entre géneros, con una ligera mayoría masculina (54.0 %); y respecto a la escuela profesional, la mayor parte de los estudiantes provienen de la carrera de Enfermería (28.2 %), seguida de Ingeniería Industrial (24.5 %) e Ingeniería Civil (18.1 %). Las especialidades de Ingeniería de Industria Alimentaria (14.9 %) e Ingeniería de Industria Industrial (14.3 %) presentan una participación similar.

En cuanto al desarrollo emocional, los resultados reflejan que una mayoría de estudiantes (53.1 %) presenta habilidades emocionales que requieren mejora, mientras que un 36.7 % demuestra un nivel adecuado y solo un 10.2 % ha desarrollado estas habilidades de manera óptima. Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar el desarrollo emocional dentro del contexto académico. Respecto a la dimensión de percibir y comprender las emociones, más de la mitad de los estudiantes (54.4 %) presentan habilidades por mejorar, el 36.1 % posee un nivel adecuado y solo el 9.5 % ha alcanzado un desarrollo óptimo. Esto sugiere la necesidad de implementar estrategias efectivas que fortalezcan la percepción y comprensión emocional en los entornos educativos.

En la dimensión de expresar y etiquetar emociones, los resultados son similares: el 54.8 % de los estudiantes requiere mejorar estas habilidades, el 36.4 % se encuentra en un nivel adecuado y apenas el 8.8 % demuestra un desarrollo óptimo. Esta situación evidencia la importancia de reforzar las competencias relacionadas con la expresión emocional, fundamentales tanto en el ámbito académico como en el personal.

Finalmente, en la dimensión de manejar y regular emociones, el 52.4 % de los estudiantes necesita mejorar, el 36.7 % muestra un nivel adecuado y solo el 10.9 % ha alcanzado un nivel óptimo. Este panorama resalta la urgencia de promover estrategias educativas que contribuyan al fortalecimiento de la autorregulación emocional, lo cual es clave para el bienestar integral y el rendimiento académico de los estudiantes.

A partir de los datos analizados en este estudio, se puede concluir que la población estudiantil es mayoritariamente joven, con la mayoría de los estudiantes teniendo menos de 21 años y solo un pequeño porcentaje superando los 25 años. En cuanto al género, existe una distribución equitativa, con una ligera mayoría masculina. Respecto a la escuela profesional, la mayoría de los estudiantes provienen de la carrera de Enfermería, seguida de Ingeniería Industrial e Ingeniería Civil. En términos de habilidades emocionales, la mayoría de los estudiantes presentan áreas que requieren mejora, especialmente en el desarrollo emocional y la percepción y comprensión de las emociones. Se evidencia la importancia de fortalecer estas habilidades en el ámbito académico. En la expresión y etiquetado de emociones, así como en el manejo y regulación de las mismas, se observa también la necesidad de reforzar estrategias que ayuden a los estudiantes a expresar, reconocer y gestionar sus emociones de manera más efectiva, lo que puede contribuir a su bienestar y desempeño académico.

## Referencias

- Cepeda, D. y Mahecha, J. (2022). Autorregulación del aprendizaje y rasgos de personalidad en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*, 4(3), 88-101. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.03.005>
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., y Anderson, S. (2002). Emotional intelligence and its relationship to well-being and resilience in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-210. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00012-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00012-5)
- Feldfeber, M. I., Rodrigo, L., Kesler, A. E., y Pantoja, C. (2024). Educación emocional en la ciudad de Buenos Aires: una política pública para la individualización de los procesos pedagógicos. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/253728>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hernández Suárez, D., Rodríguez Acosta, Y., Hernández Suárez, D., y Tápanes Acosta, M. (2022). Las estrategias curriculares en función de la formación integral del egresado de las ciencias médicas. *Edumecentro*, 14. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1404585>
- Hinton, D., y Naylor, C. (2017). Mental health and well-being in rural universities: A review of student support systems. *Journal of Rural Mental Health*, 41(2), 81-89. <https://doi.org/10.1037/rmh0000084>
- Jackson, C., y Soderlund, M. (2013). The impact of rural location on student outcomes. *Journal of Rural Education*, 28(4), 120-134. <https://doi.org/10.1080/10627197.2013.823012>

- Loor, E. L. Z. y Solis, G. A. V. (2024). Educación emocional en el aula de la básica elemental y media: claves para un desarrollo integral. *Dominio de las Ciencias*, 10(3), 2268-2286. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i3.4034>
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)
- Moncayo, H., Martínez, K., Alulima, L., y Mena, M. (2023). La expresión plástica en el desarrollo de las emociones en niños de educación inicial. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(10), 1010-1034. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i10.6174>
- Mora Guerrero, L. M., Sánchez Ramírez, G. J., Lindao Reyes, G. del R., Reinoso Silva, N. E., & Perugachi Contreras, L. A. (2023). Estrategias para el fortalecimiento de la autorregulación escolar: una revisión documental. *MENTOR Revista de investigación educativa y deportiva*, 2(4), 53–68. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.5308>
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., y Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163-172. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00135-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00135-2)
- Quesada, C. B. R., y de Jesús Villa, P. (2024). Revisión sistemática de la eficacia del escape room educativo como metodología universitaria para incrementar la motivación y el aprendizaje. *EDUCA. Revista Internacional para la calidad educativa*, 4(1), 160-189. <https://doi.org/10.55040/educa.v4i1.76>
- Vázquez, A. Ledesma, L. y García, R. (2022). Validación del cuestionario ESCQ-20 en adolescentes mexicanos. [Internet]. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(4), 247-257. [Consultado el 24 de agosto de 2024]. available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n4/2218-3620-rus-14-04-247.pdf>