



## Bienestar y educación emocional en la educación superior

Well-being and emotional education in higher education

Bem-estar e educação emocional no ensino superior

ARTÍCULO REVISIÓN



Escanea en tu dispositivo móvil  
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>

Ana Lucía Gordillo Caicedo 

aniesica@hotmail.com

Instituto Tecnológico Universitario Cordillera. Quito, Ecuador

Artículo recibido el 12 de julio 2022 | Aceptado el 15 de diciembre 2022 | Publicado el 9 de enero 2023

### RESUMEN

El bienestar emocional permite lograr un equilibrio físico, mental y emocional, que posibilita gozar de una vida plena y poder hacer frente a los problemas de manera positiva. Se relaciona con la habilidad de controlar el fracaso y el logro de metas. El objetivo fue analizar el impacto del bienestar y educación emocional en estudiantes de educación superior. Se realizó una revisión sistemática de 28 artículos científicos de Google Académico que describen el desarrollo de habilidades y capacidades cognitivas del docente y estudiantes. Para finalizar es necesario comprender el manejo emocional en estudiantes de educación superior para poder comprender la importancia de disminuir situaciones divergentes; por ello, la educación emocional forma al individuo y los prepara como competente emocional para la vida, además, es parte integral de los procesos cognitivos, neurofisiológicos y comportamentales del ser humano, que permiten al estudiante manejar sus emociones en el entorno educativo.

**Palabras clave:** Educación emocional; Bienestar emocional; Educación Superior

### ABSTRACT

Emotional well-being allows achieving a physical, mental and emotional balance, which makes it possible to enjoy a full life and to be able to face problems in a positive way. It is related to the ability to control failure and the achievement of goals. The objective was to analyze the impact of well-being and emotional education in higher education students. A systematic review of 28 scientific articles from Google Scholar describing the development of cognitive skills and abilities of teachers and students was carried out. To conclude, it is necessary to understand emotional management in higher education students in order to understand the importance of reducing divergent situations; therefore, emotional education trains the individual and prepares them as emotionally competent for life, in addition, it is an integral part of the cognitive, neurophysiological and behavioral processes of the human being, which allow the student to manage their emotions in the educational environment.

**Key words:** Emotional education; Emotional well-being; Higher Education

### RESUMO

O bem-estar emocional permite o equilíbrio físico, mental e emocional, o que torna possível desfrutar de uma vida plena e lidar com os problemas de forma positiva. Está relacionado com a capacidade de controlar o fracasso e a realização de objetivos. O objetivo era analisar o impacto do bem-estar emocional e da educação emocional nos estudantes de ensino superior. Foi realizada uma revisão sistemática de 28 artigos científicos do Google Scholar descrevendo o desenvolvimento das habilidades e habilidades cognitivas de professores e alunos. Para concluir, é necessário compreender a gestão emocional nos estudantes de educação superior para compreender a importância de reduzir situações divergentes; portanto, a educação emocional treina o indivíduo e o prepara como emocionalmente competente para a vida, além disso, é parte integrante dos processos cognitivos, neurofisiológicos e comportamentais do ser humano, que permitem ao estudante gerir suas emoções no ambiente educacional.

**Palavras-chave:** Educação emocional; Bem-estar emocional; Educação superior

## INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades, que permite mantener una comunicación afectiva dentro del entorno en el que se desenvuelve una persona, mejorar las relaciones interpersonales; de ahí que el objetivo de la educación y el bienestar emocional en el siglo XXI se han convertido en la base del desarrollo personal del ser humano. De acuerdo a Rodríguez et. al (2018) el manejo de las emociones son un parámetro del desempeño y aprovechamiento académico; las emociones negativas están estrechamente relacionadas con el fracaso, no así las emociones positivas que determinan un estado de ánimo favorable para alcanzar los objetivos, metas y el éxito que el estudiante se plantea. Estas consideraciones llevan a determinar la importancia del bienestar emocional del estudiante, en tanto el control de las emociones y los estados de ánimo sean asumidos adecuadamente con el objetivo de vencer la adversidad e ir generando autoconfianza para potenciar las expectativas de éxito; consecuentemente el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de educación superior se vinculan al manejo emocional y a su actitud de aprendizaje.

Entre tanto Mujica et. al (2019) tienen en cuenta que la emoción y la razón producen respuestas a una situación interna o externa, las emociones a finales del siglo XX eran consideradas un rasgo que dificultaba los procesos cognitivos que permitían procesar información determinante para la toma de

decisiones; en cuanto es importante analizar descubrimientos científicos en el siglo XXI, con un enfoque entre la razón y la emoción como aspectos que se integran de manera indisoluble, puesto que la información que se procesa activa las habilidades de aprendizaje. Así pues, el ambiente influye en el bienestar que se manifiesta desde el docente al estudiante y que fomentan las emociones positivas del entorno.

El estudio de Fragozo (2015) menciona a organismos internacionales, que describen la obligación de una instrucción completa del estudiante; en dónde además de los conocimientos académicos se incluye una formación de la inteligencia emocional, que le permita al estudiante enfrentar el campo laboral y los requerimientos del medio en el que se desenvuelve. El desarrollo profesional incide directamente en el manejo de las habilidades sociales del ser humano y por ende en el bienestar e interacción académica, familiar, social, en un ambiente de armonía, capaces de manejar comportamientos adecuados frente a los problemas.

De otra manera, Oriol et. al (2017) en su estudio expone que las emociones positivas que se manifiestan en el aula, pronostican el aprovechamiento de los estudiantes, cuyo objetivo se enfoca en la confianza que tienen en sí mismos para impulsar su aprendizaje; también la confianza que se genera hacia alguien con predisposición de ayuda y empatía. Menciona que la autonomía y el empeño que los estudiantes evidencian en su rendimiento es de

gran responsabilidad; se destaca la autoeficacia y el compromiso que señala la capacidad de llegar al éxito académico. Por lo tanto, el papel de las emociones positivas es fundamental ya que reflejan el compromiso y bienestar de los estudiantes.

Por otra parte, Bisquerra (2005) en su estudio menciona que el manejo emocional en estudiantes de educación superior es importante para disminuir situaciones divergentes; adicionalmente, expone que los objetivos de la educación emocional es formar al individuo y prepararle como competente emocional para la vida. Enfatiza la importancia de la percepción emocional y el adecuado manejo de las emociones negativas. De ahí que es relevante desarrollar la habilidad y disposición de afrontar las adversidades manteniendo una actitud positiva. También enfatiza la necesidad de que la educación emocional vaya dirigida a los docentes y estudiantes a través de programas que enseñen estrategias de manejo emocional que favorezcan a los diferentes estados de ánimo que conlleva mantener mejores relaciones interpersonales. Para tal efecto, el objetivo fue analizar el impacto del bienestar y educación emocional en estudiantes de educación superior, cuyo propósito es identificar programas, de desarrollo personal

que permitan aplicar estrategias de manejo emocional, con la finalidad de mantener una adecuada armonía en la enseñanza aprendizaje.

## METODOLOGÍA

La investigación tuvo un alcance exploratorio, ya que se realizó una revisión sistemática de estudios de educación emocional y bienestar en estudiantes de educación superior, con énfasis en las emociones y la aplicación de programas de intervención en las aulas. Se realizó una búsqueda en Google académico, a través de los siguientes descriptores: “Educación Emocional + Educación Superior” + “Bienestar Emocional + Estudiantes Universitarios”. Se seleccionaron únicamente artículos científicos. Se excluyeron libros y páginas web sobre el tema. Se obtuvo 3.750 resultados, de las cuales se eliminaron 57 duplicados, dejando un total de 3.603; se descartaron 1.500 por no contribuir a la investigación. A criterio del investigador, se seleccionaron 29 estudios entre los años 2000 y 2022 sobre investigaciones descriptivas y teóricas el tema para poder describirlos. Para una mejor comprensión de los criterios de búsqueda, se encuentran referidos en la Tabla 1. La Figura 1 muestra el diagrama de flujo de Prisma de la revisión sistemática.

**Tabla 1.** Criterios de búsqueda en el buscador google académico.

Buscadores académicos	Ecuación de la búsqueda utilizando la combinación de términos
Google académico (idioma español)	Educación emocional + Educación Superior OR Bienestar Emocional Estudiantes Universitarios

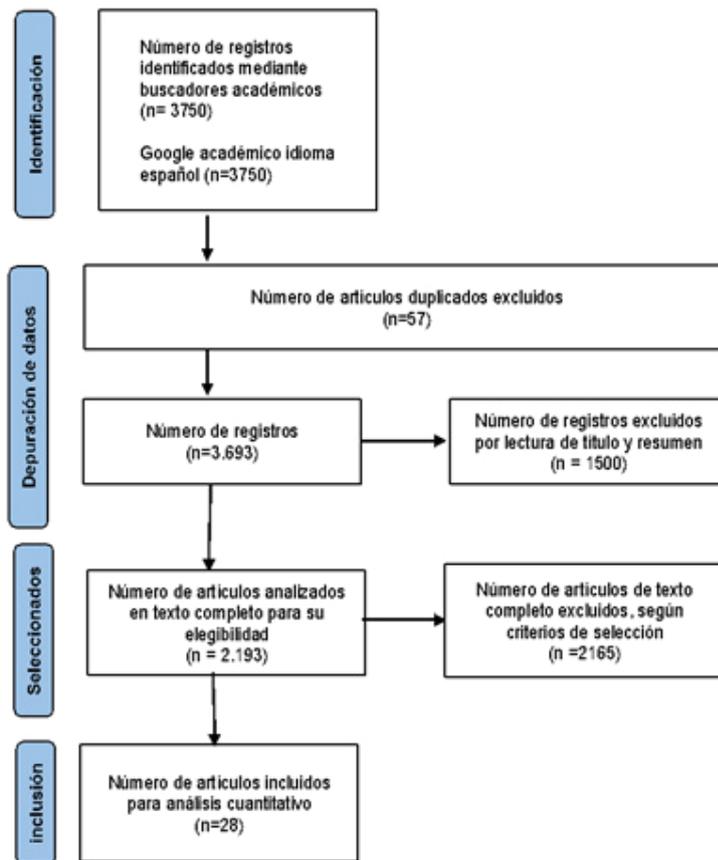


Figura 1. Diagrama de flujo Prisma

## DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) manifiesta que el bienestar emocional se traduce en la experiencia subjetiva de sentirse bien, en armonía y con tranquilidad. Todos aspiran a sentirse a gusto con ellos mismos y con el mundo que les rodea; se puede evidenciar que el bienestar y la educación emocional son el soporte del ser humano y que aún en tiempos de pandemia se ha dejado ver un punto de equilibrio en los entornos de enseñanza y aprendizaje. Además, el bienestar emocional contempla la necesidad de cumplir las expectativas de docentes y estudiantes, aún en un ambiente de temor frente a una pandemia que estará presente a largo plazo.

Es relevante destacar que, dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, la inteligencia y la educación emocional juegan un papel importante en la formación del ser humano; no solo en el desempeño de sus capacidades intelectuales, tanto como en la formación en valores. Esta revisión de literatura permitió identificar varios estudios que tratan del tema y complementan el conocimiento sobre la importancia de la educación emocional, para lograr el bienestar integral del estudiante. El resultado del proceso de sistematización se detalla en la Tabla 2.

**Tabla 2.** Detalle de los artículos científicos en revisión sistemática con sus respectivos autores.

<b>Autores y Año</b>	<b>Palabra Clave</b>	<b>Información Relevante</b>	<b>Aporte</b>
Bello, Z. (2019)	Inteligencia emocional	Formación Integral	Aporte a la investigación
Bisquerra, R. (2005)	Educación emocional	Programas de formación	Aporte a la investigación
Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017)	Psicología Positiva	Desarrollo del bienestar	Aporte a la investigación
Bisquerra, R., y Pérez, N. (2012)	Educación para la ciudadanía	Desarrollo personal y social	Aporte al profesorado
Cañero, M., Mónaco, G., y Montoya, I. (2019)	Bienestar subjetivo	Influencia de habilidades emocionales	Aporte a la investigación
Cortés, J., y Ruiz, M. (2021)	Bienestar emocional	Bienestar en la docencia	Aporte al bienestar emocional Docente
Escobar, N., y Andrade, E. (01 de diciembre de 2018)	Habilidades sociales, clima laboral	Desarrollar habilidades sociales	Interralaciones personales
Estrada, E. G., y Mamani, U. H. (2020)	Bienestar psicológico	Bienestar psicológico y resiliencia	Aporte a la investigación
Extremera, N., Durán, M., y Rey, L. (2007)	Habilidades sociales	Facilitar emociones Positivas	Aporte a la investigación
Ezcurra, A. (2005)	Desarrollo estudiantil	Facilitar la adaptación estudiantil	Importancia en el ingreso a la educación superior
Fernández, P., y Extremera, P. (2009)	Estudio de la felicidad	Regulación emocional	Aporte a la investigación
Fernández, P., y Desirée, R. (2008)	Educación emocional	Éxito en las relaciones personales y la vida	Aporte a la investigación
Fragozo, R. (2015)	Competencias Emocionales	Formación del ser humano	Aporte a la investigación
García, C. (2020)	Competencias Emocionales	Habilidades Socio – afectivas	Aporte a la investigación
García, M. (2017)	Emociones sentimientos	Transmitir conocimiento con afecto	Aporte a la investigación
Gordillo, A. (2021)	Educación y bienestar	Emociones Positivas	Aporte a la investigación
Lozano, M., y Álvarez, L. (2020)	Bienestar emocional	Cultura de bienestar	Aporte a la investigación
Mujica, F., Orellana, N., y Pascual, J. (2019)	Educación y bienestar	Emociones Positivas	Aporte a la investigación
Nieves, E., Sánchez, A., y Urchaga, J. (2013)	Psicología Positiva	Saber, saber ser, saber hacer ser	Aporte a la investigación

Autores y Año	Palabra Clave	Información Relevante	Aporte
OMS. (2019)	Salud Mental	Sentirse bien y en armonía	Aporte a la investigación
Oriol, X., Mendoza, M., Carmen, C., y Víctor, M. (2017)	Emociones Positivas	Emociones positivas y rendimiento académico	Aporte a la investigación
Pacheco, B. (2017)	Formación emocional	Convivencia y calidad educativa	Aporte a la investigación
Palomera, R., Briones, E., y Alicia, G. (2017)	Educación emocional	Desarrollo Integral	Aporte a la investigación
Rodríguez, J., Sánchez, R., Ochoa, L., Cruz, I., y Fonseca, R. (2019)	Bienestar autoestima	Desarrollo de programas emocionales	Aporte a la investigación
Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B., Estévez, I., Valle, A., Núñez, J. C. (2018)	Inteligencia emocional	Fortalecimiento del logro académico	Aporte a la investigación
Ruiz, P., Medina, Y., Zayas, A., y Gómez, R. (2018)	Bienestar competencias	Bienestar personal del estudiante	Aporte a la investigación
Taramuel, J. (2019)	Bienestar educación	Bienestar multidimensional	Aporte a la investigación
Tréllez, C. (2020)	Enseñanza secundaria	Formación del docente	Aporte a la investigación

En primer lugar, Fernández y Ruíz (2008) realizan una revisión crítica sobre el nacimiento de la inteligencia emocional y se han enfocado en el contexto educativo; observando el presente y proyectando el futuro. A través de programas de intervención en inteligencia emocional basados en el modelo de Mayer y Salovey, desarrollan habilidades socio emocionales que deben extenderse a toda la sociedad. Se ha identificado que la mayor parte de situaciones que suceden en la vida cotidiana del ser humano, no son por falta de proceso de la información, sino más bien por falta de manejo emocional.

El objetivo de estos programas es desarrollar inteligencia emocional a través de la aplicación de cuatro habilidades: la percepción emocional que identifica los sentimientos propios y ajenos; la facilitación emocional del pensamiento en donde el individuo domina sus sentimientos y responde apropiadamente; la comprensión emocional donde las emociones se relacionan con la consideración y el respeto; y el manejo emocional en donde las estrategias de regulación le permiten al individuo tomar conciencia de sus emociones de una manera armónica y tolerable sin que afecte su estado de ánimo.

Por otro lado, Fernández y Extremera (2009) en su artículo recogen una definición de la felicidad como un estado de satisfacción y bienestar, y detallan las herramientas utilizadas para desarrollar la inteligencia emocional y la educación de las emociones, basados en el modelo de Mayer y Salovey, con el objetivo de procesar las sensaciones emocionales, y la importancia de expresarlas como una habilidad que le permita al individuo relacionarse consigo mismo y con los demás. Así, a mayor inteligencia emocional mayor y mejores relaciones interpersonales ha de mantener el individuo; adicionalmente manifiestan que las personas con estados emocionales positivos, se muestran felices en los entornos académicos. Otro de los puntos abordados fue la emoción y la razón, que apunta al equilibrio de estos componentes donde el comportamiento y afectos influyen en las reacciones y en la toma de decisiones.

El estudio realizado por Bello (2019) tiene como objetivo incluir a la inteligencia emocional dentro del plan de estudios para fortalecer las competencias emocionales en la formación académica. Se ha analizado la inteligencia emocional como el poder tolerar las emociones propias y las de los demás con autocontrol y afecto. El rendimiento académico no precisamente es un predictor de cara a la vida que permite hacer un afrontamiento de eventos en los que se implique el ser humano; por consiguiente, se ha contemplado que el coeficiente intelectual sin el acompañamiento emocional, no facilitan resolver conflictos de una manera apropiada y oportuna; en tal virtud,

el fortalecimiento de la inteligencia emocional es imprescindible en el proceso formativo de las habilidades sociales.

El estudio de Rodríguez et. al (2019) describen en su investigación los niveles de inteligencia emocional según el género de los estudiantes en la educación superior, a través de estudios descriptivos aplicados en una Institución de Educación Superior en Ecuador. Su objetivo fue obtener datos de niveles de regulación emocional entre hombres y mujeres, evidenciando que se favorece a la inteligencia emocional en el campo académico haciendo que la inserción laboral a futuro sea exitosa, proyectando bienestar personal y profesional. Se destaca la importancia de saber, saber ser y saber hacer dentro de las competencias necesarias en el campo educativo superior; este escenario ha permitido evidenciar que la inteligencia emocional es un determinante en el manejo emocional tanto en mujeres como en hombres no solo en el campo académico sino también es un predictor del desempeño profesional.

En cambio, Escobar y Andrade (2018) en su investigación de clima laboral de la Empresa Pública-Empresa Municipal de Agua Potable y Alcantarillado de Ambato- Ecuador (EP-EMAPA-A), mencionan en su estudio dirigido a 80 personas a quienes se les aplicó un test de clima laboral y habilidades sociales, que al menos el 51% mantienen habilidades sociales adecuadas en alto nivel, mientras que el 20% mantiene un nivel medio de manejo de clima laboral; determinando así que las habilidades

sociales no son decisivas dentro de este campo. En este contexto, es importante mencionar que la buena comunicación contribuye a desarrollar un clima laboral saludable en donde el rendimiento de los colaboradores redundará sin duda en la productividad de la empresa. Por lo que es importante fortalecer las habilidades sociales a través de programas integrales de desarrollo de la inteligencia emocional.

De otra manera, García (2017) en su estudio tiene como objetivo determinar que el rendimiento académico de estudiantes universitarios ha sido establecido a base de programas de estudio del coeficiente intelectual y emocional. Dichas intervenciones han demostrado que la formación en el cuidado de sí mismo permite trabajar de forma consciente en su propio bienestar integral, incluyendo los valores y los hábitos que deben mantenerse a largo plazo. Se ha logrado resaltar que es fundamental que los estudiantes de educación superior desarrollen su inteligencia emocional, mantengan hábitos positivos, que manifiesten sus sentimientos de manera espontánea. De igual forma deben reconocer que como seres humanos han de equivocarse, saber cómo reaccionar en el momento, con la persona, en el lugar adecuado, pero sobre todo con el lenguaje emocional adecuado. Otro punto sustancial que merece la pena resaltar es el trabajo en equipo, sea este en el entorno familiar, social o escolar, evidenciando sus fortalezas, productividad y eficiencia, felicidad, satisfacción y bienestar.

Adicionalmente, Pacheco (2017) manifiesta que, entre la educación emocional y la formación docente, existe un vínculo de la inteligencia

emocional y el entorno educativo del estudiante; siendo el objetivo principal el desarrollo integral de las personas. Una de las estrategias es fomentar un trato afectivo con los estudiantes en un ambiente positivo y de confianza; además, crear en los estudiantes total apertura para expresar sus sentimientos, y favorecer sus capacidades para un adecuado aprendizaje; sobre todo, manejar estrategias en el aula que faciliten la sana convivencia con los estudiantes, de tal manera que el docente pueda afianzar su formación vocacional, dado que la interacción entre el docente y el estudiante debe manejarse en un ambiente positivo, propiciando el trabajo en equipo, y generando motivación, empatía, que redundan en un aprendizaje de calidad.

De otro modo, Palomera et. al. (2017) en su investigación relacionada a la educación y la vinculación del docente con el estudiante, han encaminado su objetivo evidenciando que es necesario que sus habilidades emocionales y bienestar, tengan un efecto multiplicador en el estudiante a través de la aplicación de programas de educación emocional de manera permanente. Y además que se extienda a nivel de todos los centros de educación superior, propendiendo a mantener las emociones positivas y el bienestar emocional de manera general. De tal manera que la motivación y el optimismo que debe mantener el docente debe estar enfocado a desarrollar sus habilidades socio afectivas en todos los ámbitos educativos, poniendo énfasis en la creatividad, eficacia, gestión grupal, pero sobre todo empatía y asertividad como un firme compromiso a largo plazo.

En el estudio realizado por García (2020) en el que su objetivo es detallar el rendimiento académico y el bienestar emocional en la educación, recalca la importancia de asociar las capacidades cognitivas y las habilidades emocionales, que han formado parte de los desempeños teóricos y prácticos dentro de las aulas; cabe mencionar que es primordial la participación del docente, enfocando su dedicación a desarrollar y manejar las emociones del alumnado; orientado a transmitir y hacer prevalecer las emociones positivas, manifestadas en el bienestar, la alegría y la satisfacción, pero también se enfoca en estrategias de regulación de las emociones negativas, las mismas que las trabaja para que paulatinamente se vayan modificando hasta lograr el bienestar. En consecuencia, la inteligencia emocional favorece a la formación y desarrollo de las capacidades de autocontrol emocional y automotivación, así como la prevalencia de valores en el ámbito educativo.

Desde otro punto de vista Taramuel (2019) en su estudio manifiesta, que se debe empezar por el docente; con el objetivo de hacer una evaluación e intervención asegurando el desarrollo emocional a través de la gestión neurofisiológica, comportamental y cognitiva, que sean capaces de regular sus emociones con éxito, puesto que la enseñanza y aprendizaje es una obligación que le invita a desarrollar métodos pedagógicos innovadores, con el propósito de encaminar una enseñanza reflexiva y práctica; además de mantener las cualidades morales, éticas y empáticas que propicien

un aprendizaje de calidad, haciendo que el estudiante se empodere del conocimiento y empiece a tener actitud emprendedora. Lo expuesto concluye que el docente genera las semillas para que el estudiante se nutra de conocimiento y adquiera habilidades emocionales que le permitan gozar de bienestar. De los resultados obtenidos del estudio se ha deducido que el bienestar psicológico y laboral está estrechamente ligado al desempeño y rendimiento académico del estudiante.

Por otra parte, Cañero et. al (2019) refleja la importancia de desarrollar competencias emocionales, que facilite al estudiante una adaptación adecuada y cómoda en los diferentes entornos; el objetivo es realizar una observación de la inteligencia emocional, empatía y bienestar, manifiestan también que el ingreso a la educación superior implica vencer nuevos retos; por lo que, es importante facilitar el pensamiento para vencer el estrés y orientarse al éxito académico. Entre las características analizadas se encuentra la edad, ésta variable de estudio menciona que mientras la edad avanza la empatía disminuye por efectos emocionales, luego se analiza el bienestar que tiene que ver con la complacencia con la vida y la afectividad, y la satisfacción con la vida que evidencia los logros personales. Como resultado del estudio se descubrió que los hombres exteriorizan un mayor nivel de inteligencia emocional, y las mujeres un mayor nivel de empatía y satisfacción con la vida. Bajo esta óptica se destaca el rédito por afianzar las habilidades emocionales de los estudiantes de nivel superior que les permita su propio manejo

emocional y afrontamiento de las emociones negativas.

De otra manera, Lozano y Serna (2020) en su estudio consideran la pandemia, como un factor de certidumbre en donde las emociones se han visto muy marcadas en el entorno familiar, social y de una manera particular en el entorno educativo; siendo las emociones negativas más habituales, desde este punto de vista se considera la enseñanza y aprendizaje con un impacto relevante, haciendo que el sistema educativo en general replantee la forma de sostener el bienestar común, manteniendo resiliencia, de ahí la necesidad de desarrollar programas de ayuda para el desarrollo psicológico emocional. Por esta razón se han descrito alternativas innovadoras, que hacen que la práctica docente genere destrezas y habilidades en los entornos educativos; estas habilidades facilitan el aprendizaje a través de la motivación, hábitos saludables, salud mental, que contribuyen al desarrollo integral de los involucrados, y afianzan la Inteligencia emocional, el autocontrol, autoconfianza, autorregulación, autoconocimiento y sobre todo la empatía, fomentando entornos de aprendizaje positivos, garantizando armonía en el aula y en las interrelaciones con los demás.

Bajo este escenario, es importante enfatizar que el papel del docente es relevante tomando en cuenta que, es la persona con la que el estudiante puede establecer relaciones socio afectivas que hacen que su confianza y desarrollo del aprendizaje tenga el éxito deseado. Además, la percepción y la habilidad de

comunicación del docente será fundamental, en primera instancia por que ha considerado las distintas personalidades de los estudiantes, concentrándose en lo que cada uno es capaz de hacer, transformando las situaciones no muy positivas y tolerando sus propias emociones.

Desde la perspectiva de Bisquerra y Pérez (2012) manifiestan que es importante que el profesorado tenga algún tipo de instrucción emocional para su orientación en el proceso de enseñanza de una manera integral, proponiendo recursos metodológicos, técnicas y actividades que vayan aportando al desarrollo de las fortalezas de los individuos, repercutiendo en su propio bienestar y en el bienestar social. Bajo este contexto la educación emocional será un proceso continuo de capacitación que contribuya al desarrollo del ser humano; el objetivo es que el desarrollo de las actividades impulse las destrezas, el manejo del comportamiento y la práctica de valores, con solidez y bienestar emocional positivo; también manifiestan que las estrategias de los programas deberían ser puestos en marcha desde la educación infantil con el objetivo de propiciar la formación integral temprana, así como también la formación del docente de forma continua.

Desde otro enfoque, Bisquerra y Hernández (2017) exponen que la educación debe tener como pilar fundamental una mejora continua del bienestar, como parte significativa de la formación, y que deba trascender desde el docente, estudiante, familias y a toda la sociedad; el programa tuvo como objetivo desarrollar sus capacidades emocionales y la atención en

sí mismos. Todo programa de intervención permite fortalecer habilidades emocionales a través de actividades prácticas en la formación del participante; así pues, consideran que las actividades y programas de desarrollo emocional deben ser incluidos en los planes de educación curricular desde la formación cognitiva, conductual y complementaria, haciendo uso de un lenguaje asertivo y compresivo. En consecuencia, la educación y el bienestar emocional es trascendental frente a los contenidos académicos; los mismos deben estar combinados de manera armónica para la puesta en marcha de aulas felices.

Por otro lado, Ezcurra (2005) identifica las dificultades de adaptación y las posibilidades del fracaso de estudiantes de primer nivel, que pueden ocasionarse por factores diversos, de índole financiera, familiares y sociales; factores éstos que provocan el absentismo y en muchas ocasiones la deserción; en este contexto el objetivo es identificar las necesidades y expectativas de los estudiantes de primer nivel, y los posibles problemas que permitan implementar programas y actividades preventivas que eviten la deserción.

Se destaca también la interrelación que debe mantener el docente con el estudiante, la metodología, la cercanía, las instalaciones, que hacen que el estudiante se identifique y se oriente al aprendizaje, consecuentemente es primordial hacer diagnósticos tempranos que favorezcan el bienestar general del estudiante, creando vínculos socioafectivos, así como un ambiente acogedor que facilite el desempeño

pleno y a satisfacción dentro del espacio físico académico. Otro factor indiscutiblemente importante, ha sido los requisitos y parámetros que deben cumplir los estudiantes para el ingreso a la educación superior, mismos que están regidos por los entes de control de educación.

Desde la Psicología positiva Nieves et. al. (2013) han realizado un programa Código de Identificación Personal (CIP), basados en la cognición y competencias para la vida. Manifiestan que el valor del alumnado perfeccionando e integrando el “saber, saber hacer, y saber ser”; a porta al desarrollo cognitivo y actitudinal en la enseñanza aprendizaje; dando sentido a la creatividad y a su bienestar general. Este estudio tuvo como objetivo realizar trabajos que muestren sus fortalezas enlazadas a los propósitos, al liderazgo, trabajo en equipo, a trazar una hoja de ruta para la consecución de sus propios objetivos; es imprescindible equilibrar sus fortalezas con el conocimiento y la parte conductual para un óptimo desarrollo académico, y a futuro hacer frente a las exigencias del mundo, conscientes que el mundo actual demanda un desarrollo personal y profesional integral; por lo tanto, las habilidades socioemocionales le permiten al estudiante poner en práctica no solo los conocimientos académicos sino también aquellos comportamentales.

Desde otra óptica, Cortés y Ruíz (2021) en su estudio manifiestan que es primordial tomar en cuenta que la felicidad es un sentimiento de

bienestar, manifestado en las vivencias positivas del ser humano, facilitando su autocontrol y optimismo frente a las eventualidades de la vida. El objetivo primordial fue buscar factores que vayan en detrimento de la salud mental y el bienestar emocional del docente y por ende afecten a las emociones positivas, y como consecuencia se exponga el docente al estrés laboral, evidenciando alteraciones en su personalidad. En este ambiente los programas de bienestar universitario analizan las magnitudes del Ser, con actividades complementarias académicas integrales que permitan disminuir la deserción y prosperar la calidad e igualdad educativa, garantizando la permanencia de los estudiantes en la Educación Superior.

Por otra parte, Ruíz et. al (2018) se centran en el estudio de factores como la satisfacción con la vida, autoestima, desarrollo personal, estrés, y actitud positiva, en una muestra de estudiantes universitarios a través de una escala para estos factores, con el objetivo de hacer una valoración de la vulnerabilidad de riesgos como la inclinación a consumo de sustancias, comportamientos de violencia, pensamientos de muerte. Se analiza el estudio desde la psicología positiva y es importante destacar los factores que aportan al desarrollo del bienestar y la satisfacción con la vida, se recalca la importancia de considerar factores socioafectivos y de formación, como determinantes del impacto del bienestar y las posibles consecuencias adversas.

Desde otro punto de vista, Extremera et. al (2007) analizan el síndrome del quemado, los niveles de energía, y su relación con la

inteligencia emocional, en una muestra de 371 estudiantes de educación superior; los resultados del estudio resaltan que un menor desgaste, menos estrés y mayor dedicación y aprovechamiento académico se evidencian debido a una inteligencia emocional elevada; no así, el desánimo que refiere menores niveles de inteligencia emocional. Este es el punto de partida para replantear el aprendizaje a través de una mejora de las habilidades emocionales y el desarrollo óptimo de las actividades académicas que mitiguen el estrés, que favorezca y motive la actitud positiva frente a sus estudios; por lo tanto, el manejo del bienestar emocional en las aulas determina un factor preponderante y un vínculo del aprendizaje.

En otro escenario Trellez (2020), destaca el objetivo de desarrollar su estudio orientado al bienestar Psicológico y manejo de la autoestima en los estudiantes de educación superior, estableciendo que, en tanto mantengan un alto grado de aprobación y amor por ellos mismos, el manejo emocional les ayuda a alcanzar sus metas y objetivos a través de su autonomía, competencias emocionales e interrelaciones positivas, haciendo realidad sus proyectos de vida y por ende su desarrollo personal y bienestar psicológico. También manifiesta que cada persona tiene características diferentes y por ende distintas formas de saciar sus necesidades. En consecuencia, el bienestar psicológico forma parte sustancial del desarrollo personal del ser humano de manera integral en todos los entornos, permitiéndose experiencias de convivencia activa y positiva.

De forma similar, Estrada y Mamani (2020) orientan el objetivo de estudio a vincular el bienestar y resiliencia, en una muestra de 134 estudiantes; el resultado demuestra que el bienestar psicológico y la resiliencia están intrínsecamente relacionados, puesto que la resiliencia le da a la persona la habilidad de enfrentar la adversidad de modo positivo. Recalcan además que estas dos variables se vinculan con los estados de ánimo de felicidad y tranquilidad. Adicionalmente destacan que el bienestar y resiliencia tienen como característica la salud mental que conlleva un desarrollo personal óptimo; por lo que recomiendan que el acompañamiento docente es primordial en el desarrollo académico en un ambiente armónico.

Por último, Gordillo (2021) analiza el bienestar emocional a través de un perfil PERMA (Positive emotions, engagement, relationships meaning, achievement) en una muestra de 616 estudiantes de educación superior del Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, en diferentes áreas de formación. El estudio evidencia que la mayor parte de estudiantes mantienen un nivel aceptable de equilibrio y desarrollo de competencias emocionales, así como un significativo crecimiento personal que esté asociado a la impartición de la asignatura transversal Inteligencia Emocional. En tal virtud, se debería promover programas de desarrollo y educación emocional que se enfoquen en el manejo emocional del docente y estudiantes, permitiendo reducir la conflictividad en el aula de clase.

## CONCLUSIÓN

La mayoría de los estudios recalcan que el docente es el protagonista de su manejo emocional y el de sus estudiantes. Las estrategias más comunes entre los autores que aparecen en este estudio son: orientar en la clase para que prevalezcan las emociones positivas, motivar a aprender estrategias de manejo emocional consciente, fomentar la capacidad de atención, escucha, trabajo en equipo, liderazgo en sus estudiantes, que redunden en manifestaciones de bienestar.

Es el docente el primer contacto de afecto y generación de confianza en el entorno educativo, y de quien depende muchas veces la permanencia del educando. La capacitación docente en el manejo de habilidades emocionales es la clave para transmitir las a los estudiantes. Por lo que, es importante destacar que el mayor beneficio de la Inteligencia emocional es poder mantener buenas y mejores relaciones interpersonales y una actitud segura y efectiva frente a la vida a través del aprendizaje con alta manifestación de empatía frente a las necesidades del estudiante de educación superior.

La revisión de los estudios faculta apreciar que la mayoría de los autores mencionan la importancia de la educación y el bienestar emocional en estudiantes de educación superior, no existen diferencias importantes entre los planteamientos de los autores; puesto que la mayoría de ellos convienen que la inteligencia emocional es fundamental en el desarrollo de las relaciones personales con empatía. Además,

coinciden en que el manejo emocional es importante en un mejor rendimiento académico de los estudiantes de nivel superior.

**CONFLICTO DE INTERESES.** Se declara que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

## REFERENCIAS

- Bello, Z. (2019). La inteligencia emocional en la educación superior. Una experiencia preliminar. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38, 2-15. <https://n9.cl/8r9dn>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 95-114. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/35429>
- Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). Psicología Positiva, Educación Emocional y el Programa de Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-65. [www.redalyc.org/journal/778/77849972006/77849972006.pdf](http://www.redalyc.org/journal/778/77849972006/77849972006.pdf)
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2012). Educación Emocional Estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España* (16), 2-11. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/169328>
- Cañero, M., Mónaco, E., Montoya, G., y Montoya, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health*, 9, 19-29. doi:10.30552/ejihpe.v9i1.313
- Cortés, J., y Ruíz, M. (2021). Bienestar emocional del docente de educación inicial. Quito: Universidad Nacional de Educación.
- Escobar, N., y Andrade, E. (2018). Las Habilidades Sociales y el personal administrativo de la EP-EMAPA-A [Psicología General, Universidad Tecnológica Indoamérica]. Repositorio Institucional.
- Estrada, E. G., y Mamani, U. H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 10(4), 56-68. Obtenido de <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Extremera, N., Duran, A., y Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación* (342), 239-256. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/68970>
- Ezcurra, A. (2005). Diagnóstico preliminar de las dificultades de los alumnos de primer ingreso a la educación superior. *Perfiles Educativos*, 27(107), 118-133. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-26982005000300006](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982005000300006)
- Fernández Berrocal Pablo, R. A. (2008). La Inteligencia Emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>
- Fernández, P., y Extremera, P. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado* (66), 85-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098211>
- Fragozo, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, un mismo concepto. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, VI (16), 110-125. <https://n9.cl/v7ppj>
- García, C. (2020). La inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(2), 2-20. <https://n9.cl/qow83>
- García, M. (2017). Bienestar emocional en educación empezamos por los maestros [Tesis Doctoral, Universidad de Murcia]. Repositorio Institucional, Murcia. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10803/462818>

- Gordillo, A. (2021). Emociones positivas y bienestar general en estudiantes de Educación. *Yura: Relaciones Internacionales* (27), 71-87. <https://yura.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2021/07/27.4-Emociones-positivas-y-bienestar-general-en-estudiantes-de-Educación-Superior-en-Quito-Ecuador.pdf>
- Lozano, M., y Serna, L. (2020). Bienestar emocional en tiempos de pandemia, de cambios, de preguntas; una mirada formativa. *Desarrollo Profesional Universitario*, 8(1), 7-18. <https://doi.org/10.26852/2357593X.399>
- Mujica, F., Orellana, N., y Luis-Pascual, J. (2019). Perspectiva moral de las emociones en los contextos de educación formal. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 69-90. <https://doi.org/10.15359/rep.14-1.4>
- Nieves, E., Sánchez, A., y Urchaga, J. (2013). La Psicología Positiva aplicada a la educación: el programa CIP. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria*, 6(4), 244-256. [https://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol6\\_4/REFIEDU\\_6\\_4\\_5.pdf](https://refiedu.webs.uvigo.es/Refiedu/Vol6_4/REFIEDU_6_4_5.pdf)
- OMS. (2019). Salud Mental. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>.
- Oriol, X., Mendoza, M., Covarrubias, C., y Molina, V. (2017). Emociones positivas, apoyo a la autonomía y rendimiento de estudiantes universitarios: El papel mediador del compromiso académico y la autoeficacia. *Revista de Psicodidáctica*, 22(1), 45-53. doi:10.1387/RevPsicodidact.14280
- Pacheco, B. (2017). Educación emocional en la formación docente clave para la mejora escolar. *Ciencia y Sociedad*, 42(1), 107-113. <https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciso/article/view/1061>
- Palomera, R., Briones, E., y Gómez, A. (2017). Diseño, desarrollo y resultados de un programa de educación socio-emocional para la formación de docentes a nivel de grado y postgrado. *Contextos Educativos* (20), 165-182. doi: <http://doi.org/10.18172/con.2988>
- Rodríguez, J., Sánchez, R., Ochoa, L., Cruz, I., y Fonseca, R. (2019). Niveles de inteligencia emocional según género de estudiantes en la educación superior. *Revista Espacios*, 40(31), 2-26. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n31/19403126.html>
- Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B., Estévez, I., Valle, A., y Núñez, J. (2018). Bienestar emocional de los estudiantes universitarios: el papel de la orientación a metas y las percepciones de control. *Creative Commons*, 48(1), 173-181. doi:10.30827
- Ruiz, P., Medina, Y., Zayas, A., y Gómez, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 11, 67-76. <https://n9.cl/f14mz>
- Taramuel, J. (2019). Relación de la Inteligencia Emocional con la adquisición de competencias docentes y con el bienestar personal de estudiantes de la Universidad Central Del Ecuador [ Tesis Doctoral, Universidad de Alicante]. Repositorio Institucional. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=254530>
- Tréllez, C. (2020). Bienestar Psicológico en Estudiantes de Educación Superior. *Revista de Investigación e Innovación en Salud*, 47-55. <https://doi.org/10.23850/rediis.v3i3.2974>