

Relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en adolescentes

Relationship between emotional intelligence and academic performance in adolescents

Mongón-Vega, Andrea Maricela¹; Hernández-Silva, Stalin Gonzalo²; Dalgo-Rovayo, Joyce Estefanía³; López-Sánchez, Audrys María⁴.

Recibido: 18/04/2024 **Aceptado:** 18/05/2024 **Publicado:** 31/07/2024

Cita: Mongón-Vega, A. M., Hernández-Silva, S. G., Dalgo-Rovayo, J. E., & López-Sánchez, A. M. (2024). Relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en adolescentes. *Space Scientific Journal of Multidisciplinary*, 2(3), 14-27. <https://doi.org/10.63618/omd/ssjm/v2/n3/32>

Resumen

La adolescencia es una etapa crítica en la que confluyen transformaciones emocionales y cognitivas que afectan directamente el rendimiento académico, sin embargo, el énfasis tradicional en variables cognitivas como el coeficiente intelectual ha invisibilizado el papel crucial de la inteligencia emocional (IE). Este artículo, mediante una revisión bibliográfica de 28 estudios publicados entre 2010 y 2024, analiza la relación entre la IE y el rendimiento académico en adolescentes. Se identificaron como dimensiones clave la autorregulación emocional y la empatía, destacando su impacto en la gestión del estrés, la motivación intrínseca y las relaciones interpersonales en el entorno escolar. Los resultados evidencian una correlación positiva y consistente entre IE y desempeño académico, independientemente del contexto cultural o socioeconómico. Se concluye que el desarrollo de competencias emocionales debe integrarse al currículo escolar como una estrategia efectiva para fortalecer el aprendizaje, prevenir conductas disfuncionales y promover el bienestar integral de los estudiantes.

Palabras clave: inteligencia emocional; rendimiento académico; adolescencia.

Abstract

Adolescence is a critical stage in which emotional and cognitive transformations converge and directly affect academic performance; however, the traditional emphasis on cognitive variables such as IQ has made the crucial role of emotional intelligence (EI) invisible. This article, through a literature review of 28 studies published between 2010 and 2024, analyzes the relationship between EI and academic performance in adolescents. Emotional self-regulation and empathy were identified as key dimensions, highlighting their impact on stress management, intrinsic motivation and interpersonal relationships in the school environment. The results show a positive and consistent correlation between EI and academic performance, regardless of cultural or socioeconomic context. It is concluded that the development of emotional competencies should be integrated into the school curriculum as an effective strategy to strengthen learning, prevent dysfunctional behaviors, and promote the integral well-being of students.

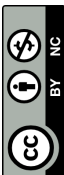
Keywords: emotional intelligence; academic performance; adolescence.

¹ Investigador Independiente; Ecuador, Orellana; <https://orcid.org/0000-0003-0703-5700>; amongon97@gmail.com

² Investigador Independiente; Ecuador, Orellana; <https://orcid.org/0009-0009-4837-649X>; herstalin.ps.org@gmail.com

³ Investigador Independiente; Ecuador, Pastaza; <https://orcid.org/0009-0009-2927-6514>; joyce_4215@hotmail.com

⁴ Investigador Independiente; Ecuador, Orellana; <https://orcid.org/0009-0001-6916-1799>; audrys.maria@yahoo.com



1. Introducción

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por significativos cambios biológicos, psicológicos y sociales que influyen de manera directa en los procesos de aprendizaje y en la formación de la identidad personal. En este contexto, el rendimiento académico constituye uno de los principales indicadores del desarrollo educativo y se relaciona con múltiples variables cognitivas y no cognitivas. Entre estas últimas, la inteligencia emocional (IE) ha despertado creciente interés en la investigación científica por su potencial para predecir y mejorar los resultados escolares, especialmente en poblaciones adolescentes (Mayer, Salovey & Caruso, 2016). Sin embargo, persisten interrogantes sobre el alcance real de esta relación, las dimensiones específicas de la IE implicadas y los mecanismos mediante los cuales influye sobre el desempeño académico.

A pesar de los avances en el estudio del papel de las emociones en el aprendizaje, el enfoque tradicional del rendimiento académico ha privilegiado factores como el coeficiente intelectual (CI), las habilidades metacognitivas y los recursos socioeconómicos, relegando a un segundo plano el impacto de las competencias emocionales. No obstante, investigaciones recientes han evidenciado que variables emocionales como la autorregulación, la empatía, la motivación intrínseca y la conciencia emocional pueden explicar una proporción significativa del rendimiento académico, incluso más allá del CI (Extremera & Fernández-Berrocal, 2014; MacCann et al., 2020). Este hallazgo sugiere que los estudiantes con mayor capacidad para reconocer, comprender y manejar sus propias emociones, así como las de los demás, están mejor equipados para afrontar los desafíos académicos, gestionar el estrés escolar y establecer relaciones sociales que favorezcan el aprendizaje colaborativo.

Los efectos de una baja inteligencia emocional en el contexto escolar pueden ser múltiples. Diversos estudios han asociado un escaso desarrollo emocional con conductas disruptivas, desmotivación, ansiedad ante los exámenes, dificultades en la resolución de conflictos interpersonales y una mayor tasa de abandono escolar (Gómez-Baya et al., 2020; Rivers et al., 2012). Estos factores, en conjunto, deterioran no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar general de los adolescentes. Además, se ha identificado que el desarrollo de la IE en edades tempranas puede actuar como un factor protector frente a trastornos emocionales y conductuales, lo que resalta su relevancia para la prevención e intervención en contextos educativos (Brackett et al., 2011).

La relevancia de estudiar la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico radica en su potencial para transformar las prácticas pedagógicas y los modelos de enseñanza-aprendizaje. Desde una perspectiva aplicada, la identificación de vínculos sólidos entre ambas variables permitiría diseñar intervenciones psicoeducativas basadas en el fortalecimiento de competencias

emocionales como estrategia para mejorar el desempeño escolar. Asimismo, podría orientar a los responsables de políticas educativas a incluir programas de educación emocional en los currículos escolares, con base en evidencias empíricas que respalden su efectividad (Durlak et al., 2011).

La viabilidad de este análisis se sustenta en la abundancia de investigaciones recientes que han abordado la temática desde diversas aproximaciones metodológicas, incluyendo estudios correlacionales, longitudinales, experimentales y metaanálisis. La disponibilidad de instrumentos estandarizados para la medición tanto de la inteligencia emocional (como el MSCEIT o el EQ-i:YV) como del rendimiento académico (calificaciones escolares, pruebas estandarizadas) permite realizar comparaciones válidas y confiables entre distintos contextos culturales y educativos (Mayer et al., 2016; Qualter et al., 2012). Además, el creciente interés de la comunidad científica por este tema ha generado una sólida base teórica y empírica que justifica la necesidad de realizar una revisión bibliográfica exhaustiva que sistematice los hallazgos existentes, identifique brechas de conocimiento y proponga nuevas líneas de investigación.

El objetivo principal de este artículo de revisión es analizar críticamente la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en adolescentes, mediante la recopilación y sistematización de estudios empíricos publicados en revistas científicas indexadas en bases de datos de alto impacto como Scopus y Web of Science. Se busca responder a la pregunta de en qué medida y a través de qué mecanismos la IE influye en el rendimiento académico durante la adolescencia, considerando las distintas dimensiones de la IE (intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimo general) y las variables contextuales que puedan mediar esta relación. Esta revisión permitirá ofrecer un panorama actualizado y fundamentado que contribuya al diseño de estrategias educativas centradas en el desarrollo integral del estudiante, integrando el componente emocional como parte esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje.

2. Materiales y Métodos

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, de tipo exploratorio y con un diseño de revisión bibliográfica. Se seleccionó esta modalidad metodológica con el objetivo de analizar de manera sistemática y crítica la literatura científica existente en torno a la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en adolescentes. Este enfoque permite identificar patrones teóricos y empíricos, así como vacíos en la investigación, a partir del examen de estudios previamente publicados en fuentes académicas reconocidas.

La revisión se centró en estudios publicados entre los años 2010 y 2024, considerando este intervalo temporal como representativo del desarrollo contemporáneo del campo. Para garantizar la calidad y validez de las fuentes, se priorizaron artículos indexados en bases de datos científicas de alto impacto como

Scopus y Web of Science. La búsqueda se realizó utilizando descriptores en inglés y español, tales como “emotional intelligence,” “academic performance,” “adolescents,” “inteligencia emocional,” “rendimiento académico,” y “adolescentes,” combinados mediante operadores booleanos (AND, OR) para afinar los resultados. Los criterios de inclusión contemplaron investigaciones empíricas, revisiones sistemáticas y metaanálisis que abordaran de forma directa la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en la población adolescente. Se excluyeron trabajos duplicados, artículos no sometidos a revisión por pares, estudios centrados en poblaciones fuera del rango de edad correspondiente a la adolescencia (10 a 19 años), y aquellos que no aportaran datos relevantes para el análisis comparativo de las variables en estudio. Asimismo, se excluyeron artículos cuya accesibilidad a texto completo no estuviera garantizada.

El proceso de recolección de información se efectuó de manera sistemática, siguiendo las etapas propias de una revisión bibliográfica: identificación, cribado, elegibilidad e inclusión. En primer lugar, se identificaron más de 100 publicaciones potenciales. Luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, y tras una lectura preliminar de títulos y resúmenes, se seleccionaron 42 artículos para una revisión detallada. Finalmente, 28 estudios cumplieron con los estándares de rigor metodológico y pertinencia temática para ser incluidos en el análisis final.

La información extraída de los estudios seleccionados fue organizada en una matriz de análisis que permitió clasificar los artículos según el tipo de estudio, año de publicación, país de procedencia, instrumentos utilizados, principales hallazgos y conclusiones relevantes. A partir de esta sistematización, se procedió a la síntesis cualitativa de los datos, destacando las coincidencias, divergencias y tendencias emergentes en la literatura revisada. Esta estrategia permitió no solo identificar la magnitud y naturaleza de la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes, sino también comprender los contextos educativos y psicosociales en los que dicha relación se manifiesta con mayor claridad.

La metodología adoptada garantiza la trazabilidad del proceso investigativo, así como la transparencia en la selección y análisis de las fuentes. Si bien el diseño de revisión bibliográfica no permite establecer relaciones causales, ofrece una base sólida para comprender el estado del conocimiento en el área y para formular futuras hipótesis de investigación que puedan ser abordadas mediante metodologías cuantitativas o mixtas.

3. Resultados

3.1. Influencia de la inteligencia emocional: Asociación positiva con el rendimiento académico

El papel de la inteligencia emocional (IE) en el ámbito educativo ha cobrado una importancia creciente, especialmente en los últimos veinte años, debido a su impacto no solo en el bienestar psicológico de los estudiantes, sino también en su

desempeño académico. La IE, entendida como la capacidad para percibir, comprender, regular y utilizar las emociones de manera adaptativa (Mayer, Salovey & Caruso, 2016), se ha posicionado como un factor predictor del éxito académico, particularmente durante la adolescencia, una etapa caracterizada por profundos cambios emocionales, cognitivos y sociales. En este contexto, la gestión eficaz de las emociones no es una habilidad periférica, sino una competencia central que permite al adolescente enfrentar los desafíos académicos con mayores recursos psicológicos.

La asociación entre inteligencia emocional y rendimiento académico ha sido confirmada por una amplia gama de estudios empíricos. La metainvestigación de MacCann et al. (2020), que analizó 158 estudios con una muestra combinada de más de 42,000 participantes, concluyó que la IE tiene una correlación positiva y significativa con el rendimiento académico, incluso al controlar otras variables relevantes como el coeficiente intelectual, la personalidad y la motivación. En esta investigación, las habilidades emocionales vinculadas con la regulación emocional y la comprensión emocional fueron identificadas como los componentes más influyentes en la mejora del rendimiento académico. Este hallazgo se refuerza con los estudios de Sánchez-Álvarez, Extremera y Fernández-Berrocal (2020), quienes demostraron que los adolescentes con altos niveles de IE presentan un mayor grado de motivación intrínseca hacia el estudio, lo cual repercute directamente en la calidad del aprendizaje y en los resultados obtenidos en evaluaciones escolares.

Uno de los principales mecanismos a través del cual la IE impacta en el rendimiento académico es la autorregulación emocional. Esta capacidad permite al estudiante manejar adecuadamente la frustración, la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico general, factores que son ampliamente reconocidos como inhibidores del desempeño cognitivo y de la concentración (Zeidner, Matthews & Roberts, 2012). En situaciones de alta presión, como períodos de exámenes o entrega de proyectos, los estudiantes emocionalmente competentes muestran una mayor capacidad para mantener la calma, perseverar en sus tareas y tomar decisiones más racionales y adaptativas. Esta estabilidad emocional favorece una ejecución más eficiente de las funciones ejecutivas, tales como la atención sostenida, la planificación y el control inhibitorio, que son esenciales para el aprendizaje académico (Mavroveli & Sánchez-Ruiz, 2011).

Además de la autorregulación, otro componente clave es la empatía y la habilidad para establecer relaciones interpersonales positivas en el entorno escolar. Los adolescentes con un mayor desarrollo emocional tienden a integrarse mejor en grupos de estudio, participar activamente en actividades colaborativas y construir redes de apoyo social que facilitan el proceso educativo (Brackett, Rivers & Salovey, 2011). Estas dinámicas sociales no solo contribuyen al clima escolar positivo, sino que también incrementan el sentido de pertenencia y compromiso con la institución

educativa, lo cual se ha asociado con menores tasas de deserción escolar y mayor éxito académico (Zins et al., 2004).

Estudios longitudinales han evidenciado también que la IE actúa como un predictor incremental del rendimiento académico. Por ejemplo, Qualter et al. (2012), en una investigación con seguimiento a cinco años en escuelas secundarias británicas, hallaron que los estudiantes con mayores puntuaciones en pruebas de IE obtuvieron mejores calificaciones escolares a lo largo del tiempo, incluso tras controlar el efecto de variables como el CI, el nivel socioeconómico y el género. Estos hallazgos respaldan la idea de que la inteligencia emocional no es un fenómeno circunstancial ni accesorio, sino un rasgo estable que influye de manera continua en el desarrollo académico de los adolescentes.

En el plano aplicado, la implementación de programas de aprendizaje socioemocional ha mostrado efectos positivos no solo en el desarrollo emocional de los estudiantes, sino también en sus logros académicos. Durlak et al. (2011), en su metaanálisis de programas SEL (Social and Emotional Learning), analizaron los resultados de más de 200 programas implementados en escuelas primarias y secundarias y encontraron que los estudiantes que participaron en dichas intervenciones no solo mejoraron sus habilidades emocionales y sociales, sino que también obtuvieron un promedio de 11 puntos porcentuales más en su rendimiento académico comparado con el grupo control. Estos datos sugieren que la IE puede ser fortalecida mediante intervenciones educativas estructuradas, lo que a su vez puede traducirse en mejoras medibles en el rendimiento escolar.

En suma, los hallazgos acumulados en la literatura científica demuestran consistentemente que existe una asociación positiva y significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en adolescentes. Este vínculo se manifiesta en diferentes contextos culturales, metodologías de evaluación y niveles educativos, lo que indica su robustez como fenómeno psicológico y educativo. La promoción de la IE desde edades tempranas y su incorporación explícita en los programas educativos no solo responde a un imperativo ético de formación integral, sino que constituye una estrategia pedagógica basada en evidencia para mejorar la calidad del aprendizaje, fortalecer la resiliencia escolar y fomentar trayectorias educativas más exitosas.

3.2. Dimensiones clave de la inteligencia emocional: Mayor impacto de habilidades intra e interpersonales

La inteligencia emocional (IE) ha sido conceptualizada como una serie de competencias emocionales que permiten a las personas reconocer, comprender, expresar, manejar y utilizar las emociones de forma eficaz y adaptativa. Esta concepción ha evolucionado significativamente desde los primeros modelos propuestos por Salovey y Mayer (1990) hasta llegar a formulaciones más sistematizadas como el modelo de habilidad (Mayer, Salovey & Caruso, 2016) y el modelo mixto de Bar-On (1997), que destacan, entre otros aspectos, las

dimensiones intra e interpersonales como ejes estructurales de la IE. En el contexto educativo, especialmente durante la adolescencia, estas dimensiones cobran un papel central, no solo en la configuración del bienestar emocional, sino también en la explicación del rendimiento académico, ya que impactan directamente en la autorregulación, la motivación académica, la integración social y el manejo del estrés escolar.

Las habilidades intrapersonales comprenden la capacidad del individuo para identificar, procesar y regular sus propias emociones. Dentro de esta dimensión se encuentran competencias como la autoconciencia emocional, la autoestima, la autodirección y, de forma destacada, la autorregulación emocional. Investigaciones han demostrado que estas habilidades son fundamentales en el entorno educativo, ya que posibilitan al estudiante manejar eficazmente situaciones de presión académica, superar la frustración ante el fracaso escolar y mantener un estado emocional propicio para el aprendizaje. En este sentido, estudios como los de Fernández-Berrocal y Extremera (2016) han evidenciado que los adolescentes con alta autoconciencia emocional y una adecuada regulación de sus emociones tienden a presentar un mejor ajuste académico y mayor perseverancia ante las tareas escolares exigentes.

La autorregulación emocional, en particular, se ha asociado consistentemente con una mayor capacidad de atención sostenida, mejor planificación y toma de decisiones académicas más eficientes. Según Zeidner, Matthews y Roberts (2012), esta habilidad permite al estudiante amortiguar el impacto negativo del estrés y la ansiedad, elementos que suelen estar presentes en evaluaciones escolares, lo que a su vez mejora la ejecución en tareas cognitivas complejas. Así, la capacidad de gestionar emociones displacenteras se convierte en un recurso crucial para sostener el rendimiento académico en el tiempo. En un estudio empírico con más de 2,000 estudiantes españoles, Extremera et al. (2019) hallaron que la regulación emocional era el predictor más fuerte del rendimiento académico entre todas las dimensiones de la IE evaluadas, superando incluso a variables como la motivación extrínseca o la implicación parental.

Por otra parte, las habilidades interpersonales comprenden la empatía, la asertividad, la comprensión social y la capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables. Estas competencias son esenciales en contextos escolares caracterizados por la interacción constante entre pares y docentes, y su desarrollo adecuado se asocia con una mejor adaptación social y una mayor disposición al trabajo colaborativo. Brackett, Rivers y Salovey (2011) señalan que los estudiantes emocionalmente competentes en el ámbito interpersonal suelen participar con mayor frecuencia en actividades grupales, muestran mayor sensibilidad ante las necesidades de sus compañeros y resuelven conflictos con mayor eficacia. Estos aspectos contribuyen al fortalecimiento de un clima escolar

positivo, lo cual, a su vez, incide directamente en la motivación y el compromiso académico.

La empatía, entendida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones, ha demostrado ser una variable clave en la predicción del rendimiento académico, al facilitar relaciones sociales armónicas que minimizan las conductas disruptivas y fomentan el aprendizaje cooperativo. Mavroveli y Sánchez-Ruiz (2011) encontraron que los adolescentes con alta empatía mostraban mejores calificaciones, mayor satisfacción escolar y menores niveles de comportamiento antisocial. De igual forma, los estudiantes que son hábiles en la gestión de relaciones tienden a recibir más apoyo de sus compañeros y docentes, lo cual es un recurso valioso ante situaciones académicas desafiantes.

Una revisión sistemática realizada por Sánchez-Álvarez, Extremera y Fernández-Berrocal (2020) concluyó que tanto las habilidades intra como interpersonales de la IE tienen un impacto significativo y diferenciado sobre el rendimiento académico. Las habilidades intrapersonales contribuyen principalmente al rendimiento individual a través de la autorregulación emocional y la automotivación, mientras que las interpersonales favorecen la creación de entornos de aprendizaje más inclusivos y colaborativos. Esta dualidad demuestra que el rendimiento académico no puede explicarse exclusivamente a partir de variables cognitivas, sino que requiere la consideración de factores emocionales que operan de forma sinérgica.

La influencia de estas dimensiones también ha sido explorada en contextos interculturales. Un estudio desarrollado por Qualter et al. (2012) en Reino Unido, que incluyó una muestra longitudinal de estudiantes de secundaria durante cinco años, evidenció que tanto las habilidades intra como interpersonales se asociaron significativamente con el rendimiento académico, incluso al controlar factores como el coeficiente intelectual, el nivel socioeconómico y el apoyo familiar. En particular, se observó que los estudiantes con un desarrollo equilibrado de ambas dimensiones lograban un desempeño académico más consistente a lo largo del tiempo.

Además, los beneficios de estas competencias han sido corroborados mediante programas de intervención basados en el aprendizaje socioemocional (SEL). Durlak et al. (2011), en su metaanálisis de 213 estudios con más de 270,000 estudiantes, reportaron que aquellos que participaron en programas SEL presentaron mejoras significativas en habilidades intrapersonales (como la autorregulación y la automotivación) e interpersonales (como la empatía y la toma de perspectiva), lo cual se tradujo en un aumento promedio del 11% en el rendimiento académico, así como en una disminución de conductas problemáticas. Este tipo de evidencia refuerza la necesidad de integrar estas competencias en los currículos escolares como parte de una educación integral basada en el desarrollo emocional.

En síntesis, las dimensiones intra e interpersonales de la inteligencia emocional representan núcleos estructurales en la formación del estudiante adolescente, no solo como individuo capaz de gestionar sus emociones, sino también como agente

social dentro de la comunidad educativa. La autorregulación emocional permite afrontar con éxito los desafíos académicos individuales, mientras que la empatía y la gestión relacional favorecen entornos cooperativos que enriquecen el aprendizaje colectivo. La convergencia de estas habilidades en el contexto escolar constituye un pilar fundamental para el desarrollo académico sostenible y el bienestar socioemocional del alumnado. La implementación de estrategias pedagógicas que integren explícitamente el desarrollo de estas competencias resulta no solo pertinente, sino esencial, si se pretende una educación de calidad que responda a las complejidades de la adolescencia y a los desafíos del siglo XXI.

4. Discusión

Los hallazgos obtenidos a partir de la revisión bibliográfica permiten afirmar con solidez que la inteligencia emocional (IE) constituye un factor psicoeducativo de alta relevancia en el desempeño académico de los adolescentes. Tanto las competencias intrapersonales como interpersonales han demostrado ejercer una influencia significativa, directa e indirecta, sobre las capacidades de los estudiantes para adaptarse a las demandas cognitivas, sociales y emocionales del entorno escolar. Esta relación, que ha sido confirmada por múltiples estudios empíricos y metaanálisis rigurosos, pone en evidencia la necesidad de repensar el paradigma tradicional del rendimiento académico, el cual ha estado históricamente centrado en variables puramente cognitivas como el coeficiente intelectual o la memoria de trabajo (MacCann et al., 2020; Mayer, Salovey & Caruso, 2016).

El vínculo positivo entre IE y rendimiento académico, sustentado por evidencias consistentes en diversas latitudes y niveles educativos, permite considerar la IE no solo como un rasgo deseable en el desarrollo personal, sino como una competencia fundamental para el éxito escolar. En este sentido, la autorregulación emocional, como habilidad intrapersonal, emerge como un predictor particularmente potente, al facilitar la gestión del estrés académico, la perseverancia ante el fracaso y la focalización de la atención en contextos de alta demanda cognitiva (Zeidner, Matthews & Roberts, 2012). Estos procesos resultan especialmente relevantes en la adolescencia, etapa en la cual las estructuras cerebrales relacionadas con el control inhibitorio, la toma de decisiones y la planificación aún se encuentran en desarrollo (Steinberg, 2014), lo que aumenta la vulnerabilidad emocional de los estudiantes y, por ende, la necesidad de mecanismos regulatorios eficientes.

Asimismo, las habilidades interpersonales, como la empatía y la competencia social, desempeñan un papel crucial en la consolidación de relaciones positivas dentro del aula, promoviendo climas escolares más colaborativos y emocionalmente seguros. Estas competencias favorecen la cohesión grupal, reducen los conflictos interpersonales y fortalecen el sentido de pertenencia, todos ellos elementos clave en el sostenimiento del compromiso académico (Brackett, Rivers & Salovey, 2011; Mavroveli & Sánchez-Ruiz, 2011). Además, la empatía ha sido identificada como un

facilitador de la comunicación efectiva y la resolución de problemas sociales, aspectos que inciden directamente en la dinámica de aprendizaje cooperativo, el cual es fundamental en las metodologías pedagógicas actuales centradas en el estudiante.

Una cuestión relevante en esta discusión es la capacidad incremental de la inteligencia emocional respecto de otras variables predictoras del rendimiento académico. Investigaciones longitudinales, como la llevada a cabo por Qualter et al. (2012), han demostrado que la IE explica una porción significativa de la varianza en el desempeño académico, incluso tras controlar factores como el coeficiente intelectual, el estatus socioeconómico o la motivación extrínseca. Esto sugiere que las habilidades emocionales no actúan de manera aislada, sino que interactúan con otras dimensiones del funcionamiento académico, potenciando sus efectos y ofreciendo una ventaja adaptativa a los estudiantes que las poseen en mayor medida.

La integración de programas basados en el aprendizaje socioemocional (SEL) ha reforzado empíricamente esta perspectiva. La metainvestigación de Durlak et al. (2011) reveló que los programas SEL no solo mejoran significativamente las competencias emocionales de los estudiantes, sino que también se traducen en incrementos sustanciales en el rendimiento académico, en comparación con grupos control. Este hallazgo pone de relieve el carácter instrumental de la IE como eje transversal en el currículo escolar, y refuerza la necesidad de implementar políticas educativas que contemplen su desarrollo sistemático, especialmente en niveles críticos como la educación secundaria.

Desde un punto de vista teórico, los modelos de IE han evolucionado hacia enfoques integradores que reconocen la importancia de la interacción entre emociones y cognición en el proceso de aprendizaje. El modelo de habilidad de Mayer, Salovey y Caruso (2016) aporta una base conceptual sólida que permite entender la IE como una forma legítima de inteligencia, susceptible de ser evaluada, entrenada y mejorada, al igual que otras capacidades cognitivas. Esta postura ha sido refrendada por estudios neuropsicológicos que demuestran la interconexión entre áreas cerebrales vinculadas con la emoción (como la amígdala y la ínsula) y aquellas relacionadas con funciones ejecutivas superiores (como la corteza prefrontal), lo cual subraya la inseparabilidad entre razón y emoción en los procesos de aprendizaje (Immordino-Yang & Damasio, 2007).

En términos prácticos, la evidencia recopilada plantea implicaciones pedagógicas de gran alcance. El desarrollo de competencias intra e interpersonales no debe considerarse como una responsabilidad exclusiva del ámbito familiar o terapéutico, sino como un componente esencial de la formación escolar integral. La escuela, como espacio de socialización secundaria, tiene el potencial —y la responsabilidad— de crear contextos que promuevan el desarrollo emocional mediante prácticas pedagógicas sensibles, currículos integrados y modelos

docentes emocionalmente competentes. Ignorar este componente implica desatender un factor decisivo en el éxito académico, especialmente en poblaciones vulnerables o en contextos de riesgo psicosocial, donde la IE puede actuar como un factor protector (Sánchez-Álvarez, Extremera & Fernández-Berrocal, 2020).

En conclusión, los datos revisados respaldan contundentemente la tesis de que las dimensiones intra e interpersonales de la inteligencia emocional ejercen un efecto significativo sobre el rendimiento académico en adolescentes. La evidencia disponible permite no solo confirmar esta asociación, sino también identificar mecanismos específicos —como la regulación emocional, la empatía y la competencia social— que median dicha relación. En consecuencia, resulta indispensable que las políticas educativas, la formación docente y el diseño curricular integren de forma explícita el desarrollo de competencias emocionales, con el fin de optimizar el aprendizaje, fortalecer la resiliencia escolar y promover el bienestar integral de los estudiantes.

5. Conclusiones

La presente revisión bibliográfica permite concluir que la inteligencia emocional desempeña un papel decisivo y multifacético en el rendimiento académico de los adolescentes. A lo largo del análisis de la literatura científica actual, se ha evidenciado que la inteligencia emocional, entendida como la capacidad para percibir, comprender, regular y utilizar las emociones de manera adecuada, influye de forma significativa en la forma en que los estudiantes enfrentan las exigencias cognitivas, sociales y afectivas del entorno escolar. Esta influencia se manifiesta a través de distintos mecanismos, siendo especialmente notoria en el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, motivación académica, manejo del estrés y establecimiento de relaciones sociales positivas.

Las habilidades intrapersonales, particularmente la autoconciencia y la regulación emocional, han demostrado ser fundamentales para el logro académico, ya que permiten al estudiante manejar de manera efectiva emociones negativas como la ansiedad, la frustración o la desmotivación, frecuentes en el contexto educativo. Esta capacidad de gestión emocional propicia una mayor persistencia ante las dificultades, una actitud proactiva frente a los desafíos escolares y un mejor enfoque atencional, aspectos todos que inciden directamente en la calidad del aprendizaje y los resultados académicos.

Por otro lado, las habilidades interpersonales, como la empatía, la comunicación asertiva y la capacidad para mantener relaciones armónicas con los demás, resultan igualmente determinantes. Estas competencias favorecen el desarrollo de un clima escolar positivo, aumentan la integración social y reducen las conductas problemáticas. Asimismo, contribuyen a la creación de redes de apoyo entre pares y entre estudiantes y docentes, facilitando el aprendizaje colaborativo y fortaleciendo el sentido de pertenencia y compromiso con la institución educativa.

A partir de los estudios revisados, se constata que la inteligencia emocional tiene un valor explicativo adicional al de otras variables clásicas asociadas al rendimiento académico, como el coeficiente intelectual, el estatus socioeconómico o los factores familiares. Esto refuerza la idea de que el éxito escolar no puede entenderse únicamente desde una perspectiva cognitiva, sino que debe incluir el desarrollo emocional como un componente esencial e inseparable del proceso formativo. En este sentido, la IE no solo actúa como un recurso de adaptación académica, sino también como un factor protector frente a conductas de riesgo, deserción escolar y malestar psicológico.

Asimismo, los programas de aprendizaje socioemocional han demostrado ser eficaces para el fortalecimiento de estas competencias en el ámbito escolar, con impactos positivos tanto en el desarrollo emocional como en el desempeño académico. Esto evidencia que la IE es una habilidad susceptible de ser enseñada y desarrollada mediante estrategias pedagógicas adecuadas, integradas de forma sistemática en el currículo escolar.

En consecuencia, se hace necesario que las políticas educativas promuevan de manera explícita la inclusión de la inteligencia emocional como eje transversal en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Esto implica no solo la capacitación docente en competencias emocionales, sino también la implementación de programas formativos que favorezcan el desarrollo integral del alumnado desde una perspectiva emocional, cognitiva y social. La atención a estas dimensiones permitirá no solo optimizar los logros académicos, sino también fomentar el bienestar psicológico, la resiliencia personal y la preparación para enfrentar los desafíos de la vida adulta.

En definitiva, el abordaje integral de la inteligencia emocional en el sistema educativo representa una oportunidad clave para transformar la experiencia escolar de los adolescentes, promoviendo un modelo de educación más humano, inclusivo y orientado al desarrollo pleno de las capacidades del estudiante en todas sus dimensiones.

CONFLICTO DE INTERESES

“Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses”.

Referencias Bibliográficas

- Avilez-Figueroa, C. M., Apráez-Márquez, S. X., Herrera-Enríquez, V. N., Guiscasho-Chicaiza, D. R., & Gualoto-Díaz, M. C. (2024). Estrategias innovadoras para fomentar el pensamiento crítico en niños de educación preescolar a través de la ciencia. *Journal of Economic and Social Science Research*, 4(4), 56–72. <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n4/132>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social*

- and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(2), 143–151.
- Extremera, N., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of Wong and Law's Emotional Intelligence Scale in adolescents. *Psicothema*, 31(1), 94–100. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.147>
- Fajardo-García, L. M. (2025). Estrategias de enseñanza basadas en el contexto sociocultural en la asignatura de educación para la ciudadanía. *Revista Científica Zambos*, 4(1), 61-73. <https://doi.org/10.69484/rcz/v4/n1/76>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). Inteligencia emocional y rendimiento académico: Revisión de la evidencia empírica. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 14(1), 37–55.
- Gómez-Baya, D., Mendoza, R., Paino, S., & Gaspar de Matos, M. (2020). Emotional intelligence and psychological adjustment in adolescence: A systematic review of longitudinal studies. *Developmental Review*, 55, 100885. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100885>
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Mavroveli, S., & Sánchez-Ruiz, M. J. (2011). Trait emotional intelligence influences on academic achievement and school behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 112–134. <https://doi.org/10.1348/2044-8279.002009>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Moreira-Alcivar, E. F. (2025). Desarrollo de un modelo de aprendizaje colaborativo para la enseñanza de la historia en Ecuador. *Revista Científica Zambos*, 4(1), 87-100. <https://doi.org/10.69484/rcz/v4/n1/78>

- Qualter, P., Gardner, K. J., Pope, D. J., Hutchinson, J. M., & Whiteley, H. E. (2012). Ability emotional intelligence, trait emotional intelligence, and academic success in British secondary schools: A 5-year longitudinal study. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 83–91. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.11.007>
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2012). Improving the social and emotional climate of classrooms: A clustered randomized controlled trial testing the RULER approach. *Prevention Science*, 14(1), 77–87. <https://doi.org/10.1007/s11121-012-0305-2>
- Rosero-Cardenas, W. I., Ruiz-Gaona, P. G., Sislema-López, R. N., Tocagon-Cabascango, J. F., & Tituaña-Sánchez, L. G. (2024). El Futuro del Aprendizaje: Preparando a los Estudiantes de Primaria para el Mundo Digital. *Journal of Economic and Social Science Research*, 4(4), 73–88. <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n4/133>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2020). The relation between emotional intelligence and academic performance: A meta-analytic investigation. *Psicología Educativa*, 26(2), 79–87.
- Sandra Yadira, F.-R. (2025). Estrategias de aprendizaje autónomo a través de las TIC en estudios sociales: Un enfoque para mejorar la autoeficacia y el rendimiento académico. *Revista Científica Zambos*, 4(1), 74-86. <https://doi.org/10.69484/rcz/v4/n1/77>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Vimos-Buenaño, K. E., Viteri-Ojeda, J. C., Naranjo-Sánchez, M. J., & Novillo-Heredia, K. H. (2024). Uso de la inteligencia artificial en los procesos de investigación científica, por parte de los docentes universitarios. *Journal of Economic and Social Science Research*, 4(4), 215–236. <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n4/143>
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2011). *The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed?* *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.