

Inteligencia Emocional y Salud Mental en Estudiantes Universitarios

Emotional Intelligence and Mental Health in University Students

Jesús Benjamín Peña Romero⁸ 

RESUMEN

La inteligencia emocional y la salud mental son factores esenciales para la adaptación social y el bienestar general, contribuyendo a enfrentar el estrés cotidiano y al logro de metas personales. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre las dimensiones de la Inteligencia emocional y la salud mental en estudiantes de una universidad privada de Asunción en el año 2021. Se empleó un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 164 estudiantes de las carreras de psicología, medicina y enfermería, seleccionados por conveniencia. Se aplicaron el la Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ28). El análisis, realizado mediante SPSS v20, reveló correlaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones de la Inteligencia emocional y la salud mental, confirmando la hipótesis planteada que fue: Existe relación entre inteligencia emocional y salud mental. Los hallazgos respaldan la relevancia de las emociones como factor protector de la salud mental. Se recomienda desarrollar investigaciones cuasi experimentales que permitan evaluar el impacto de intervenciones psicológicas orientadas al fortalecimiento de las variables estudiadas.

Palabras claves: Inteligencia Emocional, Salud Mental, Estudiante Universitario.

Fecha de recepción: agosto 2024 Aceptado: mayo 2025

⁸Carrera de Psicología, Universidad Privada María Serrana, Asunción, Paraguay.

Autor de Correspondencia: Jesús Benjamín Peña Romero. Email: jbr89@gmail.com



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

ABSTRACT

Emotional intelligence and mental health are essential components for social adaptation and overall well-being, playing a key role in managing daily stress and achieving personal goals. This study aimed to examine the relationship between the dimensions of emotional intelligence and mental health among students at a private university in Asunción during 2021. A quantitative, correlational, and cross-sectional design was employed. The sample consisted of 164 undergraduate students from the psychology, medicine, and nursing programs, selected through convenience sampling. The instruments used were the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and the Goldberg General Health Questionnaire (GHQ-28). Data analysis using SPSS v20 revealed statistically significant correlations between emotional intelligence dimensions and mental health, confirming the initial hypothesis that a relationship exists between these variables. The findings highlight the importance of emotional intelligence as a protective factor for mental health. Future research is recommended to employ quasi-experimental designs to assess the impact of psychological interventions aimed at enhancing these variables.

Keywords: Emotional Intelligence, Mental Health, University Student.

INTRODUCCIÓN

La sociedad se encuentra atravesando por épocas muy difíciles donde la salud mental y la inteligencia emocional constituyen dos factores fundamentales. Con la pandemia producto del virus covid-19 se pudo resaltar la importancia de los aspectos psicológicos en la adaptación general de las personas a la nueva normalidad que deben afrontar. Una de la población más afectada, fue la de los estudiantes universitarios debido al cambio de paradigmas de la enseñanza donde muchos sintieron una sobre exigencia a sus capacidades, así también existieron otros factores que, ajenos a las instituciones educativas, afectaron directamente su desempeño, por ejemplo; disminución de ingreso económico o pérdida de trabajo (Gaona et al., 2022). Numerosas investigaciones internacionales y nacionales han abordado la relación entre inteligencia emocional, salud mental y bienestar en contextos universitarios y poblaciones generales. A nivel internacional, estudios como el de Cejudo (2016) halló que la inteligencia emocional como rasgo se asocia de manera significativa con la salud mental en orientadores educativos, siendo esta relación más fuerte que la observada entre la Inteligencia Emocional como capacidad y la salud mental. En Colombia, Lemos et al. (2018) evidenciaron una alta prevalencia de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes de medicina, identificando factores de riesgo como el bajo afrontamiento y la falta de actividades extracurriculares. Por su parte, Moreta-Herrera et al. (2018) encontraron que el bienestar psicológico, social y la satisfacción con la vida explican en conjunto un 55,1% de la varianza en salud mental en estudiantes universitarios de Ecuador. Otros trabajos como los de Sánchez-Fuentes et al. (2018) y Delgado-Gómez et al. (2019) aportan evidencia sobre la influencia de factores emocionales

y religiosos en la satisfacción con la vida y el riesgo psicopatológico en universitarios. Asimismo, investigaciones como la de Quiliano y Quiliano (2020) y Ruiz Segarra (2019) destacan la necesidad de promover la inteligencia emocional como recurso para el afrontamiento del estrés académico y la mejora de la calidad educativa.

En el ámbito nacional, estudios como el de Barrios y Torales (2017) identificaron que la presencia de psicopatología se relaciona con una peor calidad de vida autopercebida en estudiantes de medicina paraguayos. Encina et al. (2013) adaptaron y aplicaron el GHQ-12 en guaraní para evaluar la salud mental en zonas rurales del país, encontrando un porcentaje considerable de personas en riesgo, lo que evidencia las barreras de acceso al diagnóstico en áreas vulnerables. Vuyk (2013) investigó la esperanza y satisfacción con la vida en estudiantes de psicología, concluyendo que, a pesar de niveles altos en ambas variables, no se encontró correlación significativa entre ellas, en contradicción con la literatura especializada. En la misma línea, Quiñónez et al. (2019) evidenciaron una correlación positiva entre bienestar psicológico y satisfacción con la vida en adultos, mientras que Ayala et al. (2015) hallaron que, aunque los estudiantes de medicina presentaban niveles adecuados de Inteligencia Emocional y el Coeficiente intelectual, estas variables no se correlacionaron con el rendimiento académico. Finalmente, Ruiz-Díaz (2018) reportó una evolución positiva en los niveles de inteligencia emocional a lo largo de la formación universitaria, especialmente en estudiantes de mayor edad, atribuyéndolo a la experiencia vital más que al avance académico.

Resulta necesario comprender la inteligencia emocional desde su evolución con-

ceptual y su impacto clínico. El origen de este constructo puede rastrearse hasta los estudios de Thorndike en 1920, quien introdujo el concepto de inteligencia social, entendido como la capacidad de manejar eficazmente las relaciones humanas. No obstante, fue Salovey y Mayer (1990) quienes propusieron formalmente el término “inteligencia emocional”, definiéndolo como la habilidad de percibir, comprender, utilizar y regular emociones en uno mismo y en los demás. Posteriormente, Goleman (1995) popularizó el concepto al destacar que el éxito personal y profesional depende tanto de las competencias emocionales como de las cognitivas, argumentando que la inteligencia emocional incluye habilidades como la autorregulación, la empatía, la automotivación y la gestión emocional frente a la frustración. Desde el enfoque clínico, la inteligencia emocional ha demostrado ser una herramienta relevante para abordar psicopatologías, especialmente aquellas que afectan la regulación emocional, como los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad (Beck, 1995). Por tanto, el fortalecimiento de estas habilidades emocionales puede contribuir a una mejor adaptación personal y al manejo del malestar psicológico.

Por otro lado, el concepto de salud mental ha evolucionado desde una perspectiva reduccionista y biomédica hacia una visión integral. La definición de la OMS (1946, 2013) la describe como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad. Este enfoque incorpora variables como autoestima, resiliencia, funcionamiento social y satisfacción vital. Particularmente, la satisfacción con la vida se concibe como un componente cognitivo del bien-

estar subjetivo, asociado a una evaluación positiva y reflexiva de la propia existencia (Veenhoven, 1994; Sánchez-Fuentes et al., 2018). En el contexto paraguayo, la salud mental presenta serias limitaciones estructurales y de acceso. Aunque existe una política nacional, el país carece de una ley específica sobre salud mental, y el presupuesto destinado al área representa menos del 2% del total en salud (Centurión y Mereles, 2020). Esta situación se ha visto agravada tras la pandemia por COVID-19, que expuso aún más las brechas en el acceso a servicios y el impacto emocional en la población. Por ello, el estudio de la relación entre inteligencia emocional y salud mental cobra relevancia, no solo desde un interés científico, sino como una vía para proponer estrategias de prevención e intervención psicoeducativas que fomenten el bienestar y la resiliencia emocional en estudiantes universitarios. Atendiendo los antecedentes presentados y los conceptos teóricos propuestos se formuló la siguiente pregunta general que guió la investigación: ¿Existe relación entre las dimensiones de Inteligencia Emocional y la Salud Mental en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Asunción, año 2021?

MÉTODO

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, el cual parte del razonamiento deductivo y busca generalizar los hallazgos a una población mayor. El alcance fue correlacional, orientado a examinar la relación existente entre variables, sin establecer causalidad. El diseño fue no experimental, de corte transversal, ya que no se manipularon las variables y se observaron tal como se presentaban en su entorno natural (Hernández et al., 2010) y los datos fueron recolectados en un único momento temporal. El estudio se llevó a cabo durante las dos últimas semanas de noviembre de 2021 en una universidad privada ubicada en la ciudad de Asunción, Paraguay. La población estuvo conformada por 380 estudiantes del área de salud (medicina, enfermería y psicología), de ambos sexos, con edades entre 18 y 42 años. La muestra fue seleccionada mediante muestreo no probabilístico, intencional por conveniencia. Se realizó un cálculo del tamaño muestral basado en un coeficiente de correlación piloto ($r = 0.237$), con un nivel de confianza del 95% y poder estadístico

del 80%, resultando en 153 casos mínimos requeridos. Finalmente, participaron 164 estudiantes. Se incluyeron estudiantes matriculados y regulares del año 2021, de ambos sexos, que aceptaron participar voluntariamente firmando un consentimiento informado. Se aplicaron tres instrumentos: la Escala TMMS-24 (Fernández-Berrocal et al., 2004) para medir inteligencia emocional, la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; de Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Sharon, traducido al Español por José A. Reyes-Torres revisada en Argentina por Casullo y Castro Solano (2000), y el Cuestionario de Salud General GHQ-28 (Goldberg, 1972), validado en español por Lobo et al. (1986). Todos los instrumentos presentaron adecuados niveles de confiabilidad. Los datos se procesaron en Excel 2010 y posteriormente analizados en el software SPSS versión 20. Se utilizaron estadísticos descriptivos e inferenciales, además de pruebas de fiabilidad para los instrumentos aplicados.

RESULTADOS

En la muestra analizada ($n = 164$), estuvo distribuida de la siguiente manera; la carrera de medicina con el 46 %, seguido por la carrera de enfermería con un 32%; por último, la carrera de psicología con un 22 %. La mayor cantidad de los estudiantes fueron del sexo mujer con un 74%, en tanto que, el 26 % corresponde al sexo varón. El rango de edad fue de 18 a 42 años con una media de 23,88.

Tabla 1: *Correlación entre la Escala de Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales, la Escala de satisfacción con la vida y el cuestionario de Salud General.*

Inteligencia emocional				
		Atención	Claridad	Reparación
Escala de Satisfacción con la Vida	Correlación de Pearson	,091	,197*	,354**
	Sig. (bilateral)	,247	,011	,000
	N	164	164	164
Síntomas Somáticos	Correlación de Spearman	,042	,198*	,151
	Sig. (bilateral)	,593	,011	,054
	N	164	164	164
Ansiedad / Insomnio	Correlación de Spearman	,075	,354**	,242***
	Sig. (bilateral)	,343	,000	,002
	N	164	164	164
Disfunción Social	Correlación de Spearman	,063	,131	,143
	Sig. (bilateral)	,425	,093	,169
	N	164	164	164
Depresión	Correlación de Spearman	-,065	,279**	,285**
	Sig. (bilateral)	,411	,000	,000
	N	164	164	164
Puntuación Total Salud General	Correlación de Spearman	,045	,299**	,237**
	Sig. (bilateral)	,567	,000	,002
	N	164	164	164

Nota: La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).**
La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).*

En cuanto al objetivo general se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre algunos factores de la escala Inteligencia Emocional en relación con las Escalas Satisfacción con la Vida y el Cuestionario de Salud General de Goldberg.

DISCUSIÓN

De acuerdo con el objetivo general y tras el análisis de los datos, se observaron correlaciones estadísticas significativas entre algunos factores de inteligencia emocional y las escalas de satisfacción con la vida y salud general. En relación con esta última, la correlación fue negativa, lo cual implica que a medida que aumenta la inteligencia emocional, disminuyen los puntajes en la escala de salud general, lo que indicaría un menor nivel de malestar psicológico. Estos hallazgos permiten aceptar la hipótesis de trabajo planteada: existe una relación entre inteligencia emocional y salud mental. Aunque la correlación no establece causalidad, los resultados evidencian que los participantes con mayores niveles de inteligencia emocional tienden a reportar una mayor satisfacción con la vida y menores indicadores de malestar psicológico.

Los resultados obtenidos son consistentes con investigaciones previas como las de Cejudo (2016), Barrios y Torales (2017), Moreta-Herrera et al. (2018), Delgado-Gómez et al. (2019) y Quiñonez et al. (2019), quienes también encontraron asociaciones significativas entre inteligencia emocional y variables relacionadas con el bienestar y la salud mental. Desde una perspectiva teórica, los resultados se alinean con la definición propuesta por Baron (1997) (citado por Ugarriza, 2001), quien considera a la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales que permiten afrontar adecuadamente las demandas del entorno. Así, puede afirmarse que la inteligencia emocional constituye un factor relevante en la promoción de la salud mental y el bienestar psicológico.

CONCLUSIONES

Con relación al objetivo general planteado en la investigación se concluyó que existen correlaciones significativas entre las dimensiones de Inteligencia emocional, la escala de satisfacción con la vida y el cuestionario de Salud General de Goldberg.

La inteligencia Emocional influye en la satisfacción con la vida y la salud mental en general, las habilidades aprendidas dentro del ciclo de vida pueden resultar efectivas para trabajar los déficits emocionales, las instituciones educativas no están ajenos al desarrollo de estas habilidades. La inteligencia emocional se refleja en aspectos cognitivo, conductual y emocional, por ello repercute en la satisfacción con la

vida y la salud general. Congruente con la literatura, la inteligencia emocional es un factor importante en la salud mental siendo necesario el aprendizaje y conocimiento de las emociones a lo largo de la vida. Se recomienda, para futuras investigaciones con las mismas variables de estudio, aplicar el tipo de muestreo aleatorio para tener mayor posibilidad de generalizar los resultados a la población total, utilizar el modelo estadístico de regresión lineal de manera a investigar cómo influye una variable sobre otra, y por último, llevar a cabo estudios cuasi experimentales para implementar técnicas cognitivas y observar los efectos de dichas técnicas.

REFERENCIAS

1. Ayala Servín, N., Bogarín Torres, C., Bottrel, A., Duarte Fariña, C., Torales, J., Samudio, M., Barrios, I. y Arce, A. (2015). Inteligencia emocional y coeficiente intelectual como predictor de rendimiento académico en estudiantes de medicina paraguayos. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 14(2), 84-91. <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v14n2/v14n2a58.pdf>
2. Barrios, I. y Torales, J. (2017). Salud Mental y Calidad de Vida Autopercebida en estudiantes de Medicina de Paraguay. *RevCientCienMed*, 20 (1), 5 -10.
3. Beck, J. (1995). *Terapia Cognitiva*. Editorial Gedisa.
4. Casullo, M., y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes Argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35–68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
5. Cejudo, J. (2016). Relación entre Inteligencia Emocional y Salud Mental en Orientadores Educativos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14 (1), 131-154. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.38.15025>
6. Centurión Viveros, C. y Mereles, M. (2020). Una mirada al sistema de Salud Mental en Paraguay. *Academo*, 7 (2), 183-192. <http://dx.doi.org/10.30545/academo.2020.jul-dic.9>
7. Delgado-Gómez, M., Gómez-Díaz, M., Gómez-Sánchez, R., y Reche-García, C. (2019). Relación entre Inteligencia Emocional y Riesgo Psicopatológico en Estudiantes Universitarios. *Formación Universitaria*, 12(3), 39-46. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000300039>
8. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*. Journal homepage, 49 (1), 71-75. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
9. Encina, F., Buongermini, R., Kolm, K., Torales, J. (2013). Determinación de salud auto-percebida en una población rural del Paraguay implementando el cuestionario de Goldberg -GHQ12- en guaraní. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 46 (2), 15-24.
10. Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity And Reliability Of The Spanish Modified Version Of The Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-75
11. Gaona, M., Duarte, M., Ruíz Díaz, D. (2022). La pandemia COVID-19 y sus implicancias en los procesos educativos. Percepción de estudiantes y docentes, sobre la educación media en instituciones de gestión oficial del país. *Rev. Int. Investig. Cienc. Soc.*, 18 (2), 195-218.
12. Goleman, D. (1995). *La inteligencia Emocional*. Javier Vergara Editor S.A.
13. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación (Quinta Edición)*. McGRAW-HILL/Interamericana Editores.
14. Lemos, M., Henao-Perez, M. y López Medina, D. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *iMedPub Journals*, 14 (23), 1-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6499267>
15. Lobo, A., Pérez-Echeverría, M. y Artal, J. (1986). Validity of the scaled version of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in a Spanish population. *Psychological Medicine*, 16, 135-140. <https://doi.org/10.1017/S0033291700002579>
16. Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón, P., Ortiz-Ochoa, W., Gai-bor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social

como predictores de la salud mental en ecuatorianos Actualidades en Psicología, vol. 32 (124), 111-125, DOI: <https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>

17. Organización Mundial de la Salud [OMS] (1946, 22 de julio). Salud Mental. <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

18. Organización Mundial de la Salud [OMS] (2013, mayo). Salud Mental. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf?sequence=1

19. Quiliano Navarro, M. (2020). Inteligencia Emocional y Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería. Ciencia y Enfermería, 26(3), 2-9. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>

20. Quiñonez, H., Vera, Z., Mendoza, M., y González, C. (2019). Relación entre el bienestar psicológico y satisfacción con la vida en adultos de una entidad privada de Fernando de la Mora, Paraguay. Revista Científica Estudios E Investigaciones, 8, 177-178. <https://doi.org/10.26885/rcei.foro.2019.177>

21. Ruiz-Díaz Morales, D. (2018). Niveles comparativos de inteligencia emocional en alumnos de Psicología de la Facultad de Filosofía de Asunción – Paraguay. Scientiamericana Revista Multidisciplinaria, 5(1), 1-9. <http://investigacion.ua.edu.py/index.php/scientiamericana>

22. Ruiz Segarra, M. (2019). Inteligencia emocional en educación superior: contribuciones a la calidad educativa. Yachana revista científica, 8 (3), 53-60. <http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/view/608>

23. Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

24. Sánchez-Fuentes, M., Flórez-Donado, J., Torres-Salazar, P., Herrera-Mendoza, K., Ossa-Sierra, J., Castro, A., Rodríguez, G., Mejía, E., Gómez, M., Parra-Barrera, S., Espinosa, V., Montero, D., y Rebolledo, J. (2018). Satisfacción con la vida y su relación con la religión y la salud en estudiantes universitarios de Colombia. Revista Espacios, 39 (5), 26-36. <http://revistaespacios.com/a18v39n05/a18v39n05p26.pdf>

25. Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. Redalyc.org, 4, 129-160. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118178005>

26. Veenhoven, Ruut (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. Intervención Psicosocial, 3, 87-116. <http://hdl.handle.net/1765/16195>

27. Vuyk, M. (2013). Esperanza y Satisfacción con la Vida en estudiantes de Psicología en Paraguay. Revista Eureka 10(1), 16-27. <https://www.psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-10-1-13-16-27.pdf>