

Inteligencia emocional y salud mental en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Norte, 2025

Emotional intelligence and mental health among university students at a private university in North Lima, 2025

Magali del Pilar Ascona-Briceño¹, Sonia Rosaura Chupa-Champa¹, Rutely Miluska Irigoyen-Velásquez¹, Abel Lara-Castañeda², Estefany LLongtop-Llongtop¹, Hercilia Flora Moreno-Ramírez²✉

¹Carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú

²Carrera de Estomatología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú

Autor para correspondencia: Hercilia Flora Moreno-Ramírez

E-mail: hfmoreno@ucvvirtual.edu.pe

| RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la inteligencia emocional y la salud mental en estudiantes universitarios de Lima Norte durante el año 2025. Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y de corte transversal, en una muestra de 385 estudiantes seleccionados mediante muestreo aleatorio. La recolección de datos se realizó a través de cuestionarios tipo Likert previamente validados, y el análisis estadístico incluyó procedimientos descriptivos e inferenciales, empleando el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados evidenciaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y la salud mental, lo que sugiere que otros factores podrían estar influyendo en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. En este contexto, se destaca la importancia de continuar investigando estas variables y otros determinantes psicosociales, a fin de generar evidencia que contribuya al diseño de estrategias de promoción y prevención en salud mental dentro del ámbito universitario.

| PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, Salud mental, Estudiantes universitarios

| ABSTRACT

The present study aimed to analyze the relationship between emotional intelligence and mental health among university students in North Lima during the year 2025. A quantitative study with a non-experimental, cross-sectional design was conducted in a sample of 385 students selected through random sampling. Data were collected using previously validated Likert-type questionnaires, and statistical analysis included descriptive and inferential procedures, employing Spearman's correlation coefficient. The results showed that there is no statistically significant relationship between emotional intelligence and mental health, suggesting that other factors may be influencing the psychological well-being of university students. In this context, the importance of continuing research on these variables and other psychosocial determinants is highlighted, in order to generate evidence that contributes to the design of mental health promotion and prevention strategies within the university setting.

| KEYWORDS:

Emotional intelligence, mental health, university students.

ACEPTADO: Enero 2026

PUBLICADO: Enero 2026

DOI: [10.54753/rsh.v2i1.2644](https://doi.org/10.54753/rsh.v2i1.2644)



1. Introducción

La presente investigación tiene como finalidad examinar la relación entre la inteligencia emocional y la salud mental en estudiantes de una universidad privada ubicada en Lima Norte durante el año 2025. Tradicionalmente, la psicología ha centrado su atención en el estudio de las patologías mentales y los factores de riesgo asociados; sin embargo, en los últimos años ha emergido un enfoque que incorpora el análisis de dimensiones positivas, como las habilidades emocionales, por su influencia en el bienestar psicológico y el desempeño académico.

Este interés se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible N.º 3, orientado a garantizar una vida saludable y promover el bienestar en todas las etapas de la vida. La deficiente gestión emocional puede afectar negativamente la salud mental, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones, repercutiendo de manera directa en la calidad de vida de los estudiantes universitarios. A nivel internacional, diversos estudios señalan que un número significativo de estudiantes experimenta altos niveles de estrés académico, lo cual genera consecuencias físicas y psicológicas como ansiedad, depresión y somatizaciones. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud advierte que la depresión afecta a millones de personas en el mundo, siendo los jóvenes una población especialmente vulnerable. En el contexto nacional, se ha reportado que una proporción importante de estudiantes universitarios presenta dificultades relacionadas con su bienestar psicológico, asociadas a la presión académica constante.

En el ámbito local, los estudiantes de universidades de Lima Norte refieren que experiencias personales y académicas les generan estados de ansiedad que afectan su rendimiento y bienestar emocional. La limitada capacidad para gestionar adecuadamente las emociones puede dificultar la resolución de problemas y favorecer sentimientos de frustración, impactando negativamente en su calidad de vida durante la etapa universitaria. En este contexto, resulta pertinente analizar cómo las competencias emocionales se vinculan con la salud mental en la población universitaria, con el fin de generar evidencia que permita diseñar estrategias orientadas al fortalecimiento emocional, la prevención de problemas psicológicos y la promoción del bienestar integral en el ámbito académico.

2. Materiales y métodos

La presente investigación correspondió a un estudio de tipo aplicado, cuyo propósito fue analizar la relación entre la inteligencia emocional y la salud mental en estudiantes universitarios. Se adoptó un enfoque cuantitativo, dado que se emplearon instrumentos estructurados que permitieron la obtención de datos cuantificables. El diseño fue no experimental, de alcance descriptivo-correlacional, orientado a describir las características de las variables y determinar el grado de asociación entre ellas, sin manipulación deliberada de las mismas. Para el análisis de los datos se utilizaron técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, las cuales permitieron dar respuesta a los objetivos planteados en el estudio.

La variable inteligencia emocional se conceptualizó en función de la capacidad para gestionar las propias emociones, lo que implica mantener un pensamiento claro y una conducta adecuada. Asimismo, esta variable se abordó desde dimensiones relacionadas con la comprensión de los sentimientos, la identificación de emociones y la regulación emocional. Por su parte, la variable salud mental se definió a partir de la presencia de manifestaciones de malestar psicológico, tales como ansiedad e insomnio, y estuvo conformada por cuatro dimensiones: síntomas somáticos, ansiedad, insomnio y disfunción social.

La población de estudio estuvo constituida por personas mayores de edad, y se empleó un muestreo aleatorio simple, obteniéndose una muestra de 385 participantes. El tamaño muestral se determinó con un nivel de confianza del 95 %, un valor crítico $Z = 1,96$ correspondiente a la distribución normal y un margen de error del 5 %.

Para la recolección de la información se utilizó la técnica de la encuesta, la cual, según Salvador et al. (2021), consiste en la formulación de preguntas dirigidas a las personas con la finalidad de conocer sus características y percepciones. Esta técnica es ampliamente utilizada debido a su validez y confiabilidad en diversas áreas del conocimiento. En el presente estudio, la encuesta permitió recopilar información relevante sobre las variables de inteligencia emocional y salud mental. La aplicación se realizó de manera virtual, mediante formularios diseñados en la plataforma Google Forms, elaborados específicamente para cada variable objeto de estudio.

El principal instrumento empleado fue el cuestionario, el cual, de acuerdo con Pereyra (2022), se compone de una serie de preguntas estructuradas que facilitan la obtención de información pertinente para la investigación. Asimismo, De Andrade (2023) señala que el cuestionario constituye una herramienta fundamental dentro del proceso investigativo, al permitir la exploración de diversos contextos. En este estudio se utilizó un cuestionario con escala tipo Likert, la cual, según Barrera y Hinojosa (2023), permite evaluar opiniones, valoraciones y juicios. La escala estuvo conformada por cinco opciones de respuesta: 1) Totalmente en desacuerdo, 2) En desacuerdo, 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4) De acuerdo y 5) Totalmente de acuerdo. El instrumento

incluyó 23 ítems para la variable inteligencia emocional (ver Tabla 14, Anexos) y 27 ítems para la variable salud mental (ver Tabla 15, Anexos).

3. Resultados

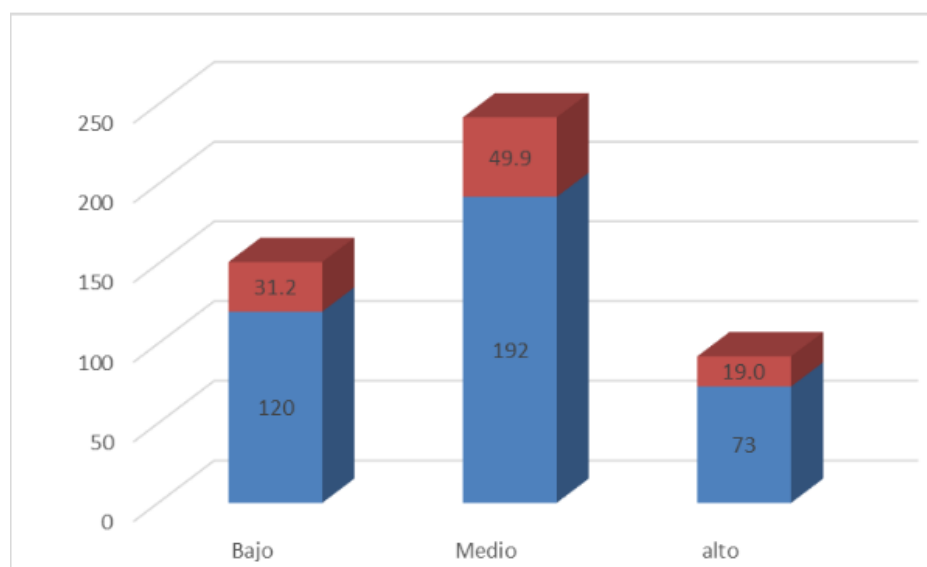
Tabla 1. Distribución de la variable inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Lima Norte, 2025

Nivel de inteligencia emocional	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<i>Bajo</i>	120	31.1	31.2	31.2
<i>Medio</i>	192	49.9	49.9	81.0
<i>Alto</i>	73	19.0	19.0	100.0
Total	385	100.0	100.0	—

Fuente: Datos recogidos mediante encuesta aplicada a estudiantes universitarios de Lima Norte durante el período 2025.

Nota: Elaborado por los autores

Figura 1. Niveles de inteligencia emocional en estudiantes universitarios



En la **Tabla 1** y la **Figura 1** se evidencia la distribución de los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes universitarios de Lima Norte durante el período 2025. Los resultados muestran que la mayor proporción de participantes se concentra en el nivel medio de inteligencia emocional, con 192 estudiantes (49,9%), lo que indica que cerca de la mitad de la muestra presenta habilidades emocionales moderadamente desarrolladas. En segundo lugar, se observa que 120 estudiantes (31,1%) se ubican en el nivel bajo, lo cual revela la presencia de un grupo considerable con limitaciones en el reconocimiento, comprensión y regulación de sus emociones. Finalmente, solo 73 estudiantes (19,0%) alcanzan un nivel alto de inteligencia emocional, representando la menor proporción de la muestra.

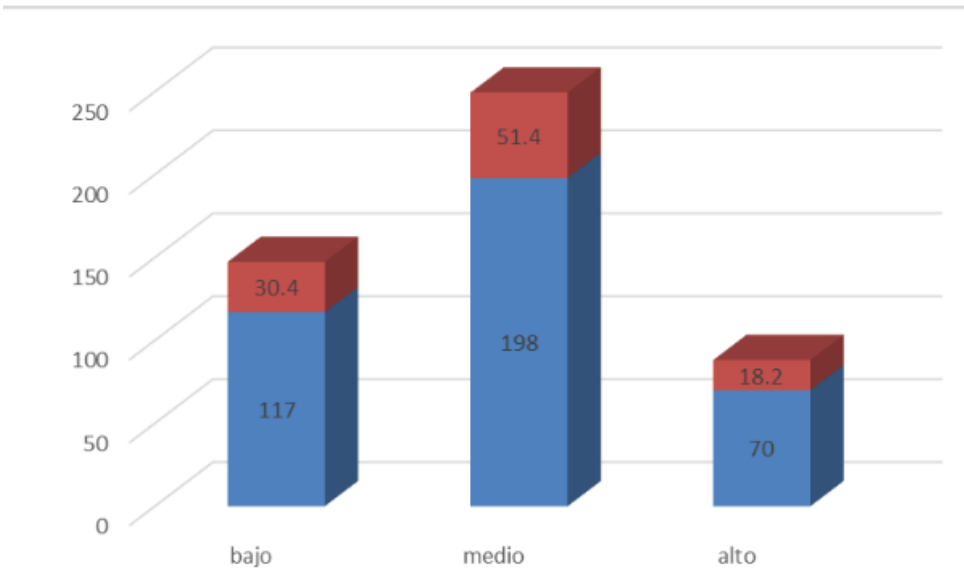
Tabla 2. Distribución de la variable salud mental en estudiantes universitarios de Lima Norte, 2025

Nivel de salud mental	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	117	30.4	30.4	30.4
Medio	198	51.4	51.4	81.8
Alto	70	18.2	18.2	100.0
Total	385	100.0	100.0	—

Fuente: Datos recogidos mediante encuesta aplicada a estudiantes universitarios de Lima Norte durante el período 2025.

Elaboración: Autores de la investigación

Figura 2. Niveles de salud mental en estudiantes universitarios de Lima Norte, 2025



Elaboración: Autores

De acuerdo con la **Tabla 2** y el **Gráfico 2**, se observa la distribución de los niveles de salud mental en los estudiantes universitarios de Lima Norte durante el año 2025. Los resultados evidencian que la mayoría de los participantes presenta un nivel medio de salud mental, con una frecuencia de 198 estudiantes, lo que representa el 51,4 % del total. Por su parte, el 30,4 % (117 estudiantes) se ubicó en el nivel bajo, mientras que el 18,2 % (70 estudiantes) alcanzó un nivel alto de salud mental.

Esta distribución sugiere que, si bien más de la mitad del estudiantado mantiene un estado de salud mental intermedio, existe un porcentaje considerable que presenta niveles bajos, lo cual podría reflejar la presencia de malestar psicológico asociado a factores académicos, personales o sociales. En contraste, una proporción menor de estudiantes evidencia un adecuado nivel de salud mental, lo que resalta la necesidad de fortalecer estrategias institucionales de promoción y prevención orientadas al bienestar psicológico en el ámbito universitario.

Tabla 3. Pruebas de normalidad

Variable	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Total Inteligencia Emocional	0.110	385	0.000	0.920	385	0.000
Total Salud Mental	0.149	385	0.000	0.889	385	0.000

Elaboración: Autores de la investigación

De acuerdo con los resultados presentados en la **Tabla 3**, los grados de libertad (gl) corresponden a 385, por lo que se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov para la estimación del nivel de significancia bilateral. Los valores de significancia obtenidos para las variables Total Inteligencia Emocional y Total Salud Mental fueron Sig. = .000, lo que indica que ambas variables no siguen una distribución normal. Este hallazgo se confirma mediante la prueba de Shapiro-Wilk, cuyos resultados también muestran niveles de significancia inferiores a .05 para ambas variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis de normalidad, justificando el uso de pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis inferencial de la relación entre inteligencia emocional y salud mental.

Tabla 4. Correlación entre la variable inteligencia emocional y salud mental en jóvenes universitarios pertenecientes a una institución privada de Lima Norte, 2025

Inteligencia emocional	Salud Mental
Coefficiente de correlación	-0.014
Sig. (bilateral)	0.779
N	385

Elaboración: Autores de la investigación

Nota: La correlación se estimó mediante el coeficiente Rho de Spearman, considerando un nivel de significancia de 0.05.

En la **Tabla 4** se observa la correlación entre las variables inteligencia emocional y salud mental. Los resultados evidencian que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, dado que el coeficiente de correlación de Spearman fue $r_s = -0.014$, con un nivel de significancia $p > 0.05$.

Tabla 5. Correlación entre la variable salud mental y la percepción emocional en jóvenes universitarios pertenecientes a una institución privada de Lima Norte, 2025

Salud mental	Percepción Emocional
Coefficiente de correlación	-0.028
Sig. (bilateral)	0.578
N	385

Elaboración: Autores de la investigación

Nota: La correlación se estimó mediante el coeficiente Rho de Spearman, considerando un nivel de significancia de 0.05.

En la **Tabla 5** se observa la correlación entre las variables salud mental y percepción emocional. Los resultados evidencian que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, dado que el coeficiente de correlación de Spearman fue $r_s = -0.014$, con un nivel de significancia $p > 0.05$.

Tabla 6. Relación estadística correspondiente al factor salud mental y comprensión de sentimientos en jóvenes universitarios pertenecientes a una institución privada de Lima Norte, 2025

Salud mental	Comprensión de sentimientos
Coefficiente de correlación	-0.016
Sig. (bilateral)	.754
N	385

Elaboración: Autores de la investigación

Nota: La correlación se estimó mediante el coeficiente Rho de Spearman, considerando un nivel de significancia de 0.05.

Dentro de la **Tabla 6** se observa la relación estadística entre la dimensión salud mental y la comprensión de sentimientos. Los resultados evidencian que no existe un vínculo estadísticamente significativo entre ambas variables, dado que el coeficiente de correlación de Spearman fue $r_s = -0.016$, con un nivel de significancia $p > .05$, lo que indica una asociación débil y no significativa.

Tabla 7. Correlación entre la variable salud mental y regulación emocional en jóvenes universitarios pertenecientes a una institución privada de Lima Norte, 2025

Salud mental	Regulación Emocional
Coefficiente de correlación	0.004
Sig. (bilateral)	.754
N	385

Elaboración: Autores de la investigación

Nota: La correlación se estimó mediante el coeficiente Rho de Spearman, considerando un nivel de significancia de 0.05.

En la **Tabla 7** se presenta la correlación entre la variable salud mental y la dimensión regulación emocional. Los resultados indican que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, dado que el coeficiente de correlación de Spearman fue $r_s = 0.004$, con un nivel de significancia $p > 0.05$, lo que evidencia una asociación prácticamente nula desde el punto de vista estadístico.

Tabla 8. Alfa de Cronbach de la variable inteligencia emocional

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.869	20

Tabla 9. Alfa de Cronbach de la variable Salud Mental

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.915	27

Nota. El coeficiente Alfa de Cronbach se utilizó para evaluar la consistencia interna del instrumento aplicado a la variable salud mental.

El análisis de confiabilidad de los instrumentos utilizados en el estudio evidencia niveles adecuados y elevados de consistencia interna. En la **Tabla 8**, el instrumento empleado para medir la inteligencia emocional alcanzó un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.869, valor que indica una alta confiabilidad y coherencia interna entre los 20 ítems que lo conforman. Asimismo, en la **Tabla 9**, el instrumento aplicado para evaluar la salud mental presentó un Alfa de Cronbach de 0.915, lo que refleja una confiabilidad excelente entre los 27 ítems incluidos. En conjunto, estos resultados confirman que ambos instrumentos son estadísticamente consistentes y adecuados para la recolección de datos, garantizando la validez de los análisis posteriores y la solidez de los resultados obtenidos.

4. Discusión

La presente sección examina e interpreta los hallazgos del estudio sobre la relación entre la inteligencia emocional y la salud mental en jóvenes universitarios pertenecientes a una institución privada de Lima Norte durante el año 2025, contrastándolos con la evidencia empírica previa y analizando sus implicaciones en el contexto de la educación superior.

El objetivo principal de la investigación fue analizar la asociación entre la inteligencia emocional (IE) y la salud mental (SM). Los resultados obtenidos mediante la correlación de Spearman evidenciaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ($r_s = -0.014$; $p > .05$), observándose un predominio de niveles medios tanto en inteligencia emocional (49.9%) como en salud mental (51.4%). Este hallazgo no respalda la hipótesis planteada inicialmente; sin embargo, el valor del coeficiente cercano a cero sugiere una independencia práctica entre ambas variables en la población estudiada. Una posible explicación radica en la escasa variabilidad observada, dado el predominio de niveles intermedios, lo cual limita la capacidad estadística para detectar asociaciones significativas. En este rango medio, el efecto protector de la inteligencia emocional podría no manifestarse de manera suficiente como para influir en la reducción del malestar psicológico.

Asimismo, factores contextuales propios del periodo evaluado, como el estrés académico, las responsabilidades familiares y otros determinantes psicosociales, podrían estar actuando como variables confusoras o predominantes, influyendo de forma más directa en el estado de salud mental de los estudiantes y atenuando el posible efecto de la inteligencia emocional. Estos resultados refuerzan la complejidad del fenómeno de la salud mental en el ámbito universitario y la necesidad de abordarlo desde un enfoque multifactorial. El análisis por dimensiones mostró que la percepción emocional presentó la asociación más alta, aunque no significativa, con la salud mental ($r_s = -0.028$; $p > .05$), seguida de la comprensión emocional ($r_s = -0.016$; $p > .05$). En contraste, la dimensión de regulación emocional evidenció una correlación positiva mínima y no significativa ($r_s = 0.004$; $p > .05$), resultado que resulta contraintuitivo frente a los modelos teóricos que consideran la regulación emocional como un factor clave en la prevención de síntomas ansiosos y depresivos. Esta asociación positiva, aunque estadísticamente irrelevante, podría interpretarse como un indicio de que los estudiantes que intentan regular sus emociones son precisamente aquellos que experimentan mayores niveles de malestar, sugiriendo un uso reactivo o poco eficaz de las estrategias de regulación emocional, o bien una discrepancia entre la percepción de la habilidad reguladora y su aplicación efectiva en situaciones de alta exigencia académica. Debe considerarse que el diseño transversal del estudio limita la inferencia de relaciones causales, y que el uso de instrumentos de autorreporte podría introducir sesgos de percepción. No obstante, la alta consistencia interna de los instrumentos empleados, evidenciada por los coeficientes Alfa de Cronbach para inteligencia emocional (0.869) y salud mental (0.915), respalda la fiabilidad de los datos obtenidos.

A pesar de la ausencia de relaciones estadísticamente significativas, se recomienda que las universidades privadas de Lima Norte implementen programas y talleres orientados al fortalecimiento de las competencias emocionales, especialmente la regulación emocional, considerando la evidencia previa que destaca su relevancia para el bienestar psicológico. Asimismo, se sugiere el desarrollo de investigaciones longitudinales y con modelos multivariados que incorporen variables moderadoras, como la carga académica percibida, el apoyo social y otros estresores psicosociales, dado que estos factores podrían estar enmascarando la relación directa entre la inteligencia emocional y la salud mental, explicando el resultado nulo observado en el presente estudio.

5. Conclusiones

La presente investigación, realizada en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte durante el año 2025, concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y la salud mental, evidenciada por un coeficiente de correlación de Spearman prácticamente nulo ($r_s = -0.014$; $p > .05$), lo que indica que ambas variables se comportan de manera independiente en la población estudiada, contradiciendo la hipótesis inicial que postulaba un efecto protector de la inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico. Este resultado puede explicarse, en parte, por la predominancia de niveles medios tanto de inteligencia emocional (49.9%) como de salud mental (51.4%), lo cual reduce la variabilidad necesaria para detectar asociaciones significativas. Asimismo, el análisis de las dimensiones de la inteligencia emocional reveló que ninguna de ellas —percepción, comprensión y regulación emocional— se asoció de manera significativa con la salud mental, siendo la percepción emocional la que presentó la correlación negativa más alta, aunque débil ($r_s = -0.028$), y la regulación emocional la más baja y de signo positivo ($r_s = 0.004$), lo que sugiere que la autopercepción o el esfuerzo por regular las emociones no necesariamente se traduce en una disminución efectiva del malestar psicológico en este contexto. Finalmente, los hallazgos indican que la salud mental de los estudiantes universitarios está influida por múltiples factores contextuales, como la carga académica y los estresores psicosociales del entorno, por lo que su abordaje requiere un enfoque multifactorial que trascienda el fortalecimiento exclusivo de las competencias emocionales.

Conflicto de intereses: Los autores declaramos no tener conflicto de intereses

Financiamiento: El presente artículo fue financiado por los autores.

Referencias

- [1] Ángulo-Ramírez, L., Pérez-Morales, R., Gómez-Hernández, M., et al. (2025). Asociación entre síntomas de malestar psicológico y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 41(4), 343–350. <https://www.scielo.org/article/rpmpesp/2024.v41n4/343-350/>
- [2] Caldas Delgadillo, J., & Clavijo Huamancondor, P. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55(2), 123–135. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/135980>
- [3] Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- [4] Ministerio de Salud [MINSA]. (2019). Informe sobre salud mental en jóvenes universitarios. MINSA. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- [5] Morales, J. (2018). Deficiencias en la dimensión emocional de estudiantes universitarios. *Revista Científica Universitaria*, 10(1), 45–53. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21341030006.pdf>
- [6] Organización Mundial de la Salud. (2020). Salud mental: Un estado de bienestar. OMS. <https://www.who.int/es/health-topics/mental-health>
- [7] Revista Médica Herediana. (2019). Bienestar estudiantil y apoyo psicológico en universidades. *Revista Médica Herediana*, 22(4), 112–120. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/3655>
- [8] Sandoval, M. (2020). Impacto de la inteligencia emocional en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Científica Universitaria*, 12(1), 45–59. <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/4612>
- [9] Sánchez-Solis, A., Raqui-Ramírez, Y., Callupe-Cueva, L., & Huaman-Ccanto, M. (2024). Inteligencia emocional de los futuros licenciados en Administración de una universidad intercultural del Perú. *Revista Docentes 2.0*, 7(1), 79–91. <https://doi.org/10.37843/rtd.v7i1.468>
- [10] Vásquez, L., Pérez, A., & Ramírez, F. (2022). Inteligencia emocional y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Educación*, 34(3), 67–82. <https://www.redalyc.org/pdf/213/2134130006.pdf>