

Efraín Orlando Silva-Vega

[DOI 10.35381/noesisin.v8i15.723](https://doi.org/10.35381/noesisin.v8i15.723)

**Inteligencia emocional percibida como factor en la salud mental. Revisión sistemática**

**Emotional intelligence perceived as a factor in mental health. A systematic review**

Efraín Orlando Silva-Vega  
[eosilvas@ucvvirtual.edu.pe](mailto:eosilvas@ucvvirtual.edu.pe)  
Universidad Cesar Vallejo, Piura, Piura  
Perú  
<https://orcid.org/0000-0002-4470-9981>

Recibido: 15 de agosto 2025  
Revisado: 12 de octubre 2025  
Aprobado: 15 de diciembre 2025  
Publicado: 01 de enero 2026

Efraín Orlando Silva-Vega

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue analizar la inteligencia emocional percibida como factor en la salud mental desde una revisión sistemática. La investigación fue cualitativa enfocada en un estudio documental mediante la revisión sistemática y el análisis de contenido. Como instrumentos se emplearon las fichas de registro y las matrices de análisis. Se tomó como base la declaración PRISMA para la selección minuciosa de artículos en Scopus, Scielo y Web of Science. Los estudios señalaron que existe una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la salud mental de las personas, la implementación de programas de educación emocional es esencial en el contexto educativo, el clima social al igual que el rendimiento académico pueden mejorar, entre otros factores clave. Se concluye que el fomento de la inteligencia emocional trasciende la salud mental influyendo en el bienestar integral humano.

**Descriptor:** Inteligencia emocional; salud mental; clima social; rendimiento académico. (Tesauro UNESCO).

## ABSTRACT

The aim of the study was to analyze the perceived emotional intelligence as a factor in mental health from a systematic review. The research was qualitative focused on a documentary study through systematic review and content analysis. Record sheets and analysis matrices were used as instruments. The PRISMA statement was used as a basis for the careful selection of articles in Scopus, Scielo, and Web of Science. The studies indicated that there is a positive correlation between emotional intelligence and people's mental health, the implementation of emotional education programs is essential in the educational context, and the social climate and academic performance can improve, among other key factors. It is concluded that the promotion of emotional intelligence transcends mental health and influences overall human well-being.

**Descriptors:** Emotional intelligence; mental health; social climate; academic performance. (UNESCO Thesaurus).

Efraín Orlando Silva-Vega

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el área de la salud abarca diversos campos tales como el educativo, político y social, aunado al psicológico entre otros. Por cuanto, es por medio del bienestar mental que los seres humanos se desenvuelven de manera óptima en cada una de esas áreas (Batista-Barallobre, 2025). Desde esta perspectiva, cabe citar a Acebes et al. (2025), quienes expresan que la salud mental es esencial para promover el bienestar general de las personas.

Es importante que, dentro del contexto educativo, se fomenten estrategias y actividades que coadyuven al docente a velar por aquellas dificultades que son comunes en el entorno educativo. Por ejemplo, el estudio de Campbell et al. (2022) comprobó que casi la mitad de los estudiantes ha presentado problemas mentales desde el año 2020. Es allí donde el desarrollo de la inteligencia emocional ejerce un rol fundamental en la formación de las personas, debido a que, a través de ella, los individuos pueden mejorar sus conductas en pro de su bien personal y social.

Crisóstomo (2021), en su investigación, afirma que la inteligencia emocional es clave para el fomento de las relaciones interpersonales de los aprendices y para su propio desarrollo personal, siendo la que propicia un balance en el desenvolvimiento óptimo de los estudiantes. Piccerillo y Digennaro (2025) manifiestan que la inteligencia emocional en los adolescentes incrementa la autoestima, contribuye a la regulación de las emociones y fomenta la empatía.

En tal sentido, se debe iniciar fomentándola desde el entorno educativo. En esta etapa los estudiantes de distintas edades adquieren una vía adecuada para socializar y aprender de manera integral. De acuerdo con Vásconez y Vásconez (2025), la inteligencia emocional prepara a los jóvenes para enfrentar las dificultades personales y laborales. García y Cunia (2026) manifiestan que el componente emocional constituye un elemento clave para el desenvolvimiento de jóvenes y adultos. No obstante, Llamas et al. (2022) afirman que los problemas psicológicos, fisiológicos y sociales se presentan en la

Efraín Orlando Silva-Vega

etapa de la adolescencia. Los padres y docentes deben centrar su atención en ellos para lograr su desempeño óptimo dentro de la sociedad, por medio del empleo de estrategias que conduzcan al desarrollo de su inteligencia emocional.

Desde otra perspectiva, se ha podido evidenciar que algunas personas presentan conductas agresivas debido a razones familiares, sociales u otras. Al respecto, Simbron et al. (2024) opinan que cuando no se mantiene una inteligencia emocional adecuada, es difícil ejercer dominio sobre las conductas de ira.

Una de las estrategias que la familia y los educadores pueden emplear, es ponerse en el lugar del otro y entender su realidad. Este hecho es complicado porque, en ocasiones, ni los padres ni los maestros se centran en las necesidades de los niños y jóvenes, sino que los juzgan sin ir más allá de lo visualmente percibido. Al respecto, Ocampo et al. (2024) aseveran que la inteligencia emocional implica la comprensión de los sentimientos para enfrentar los problemas del día a día. Von Feigenblatt (2024) apoya la implementación de políticas públicas para suplir las necesidades de los jóvenes en pro de su seguridad humana.

Como complemento a lo expuesto, Pérez et al. (2024) expresan que la inteligencia emocional favorece la formación y el desempeño profesional de los individuos. Es menester asimilar el rol que esta cumple en la salud mental y física de los individuos; a través de ella las personas aprenden a autorregularse para actuar de forma óptima dentro de su entorno comunitario, repercutiendo en su bienestar general. En palabras de Rodríguez (2024), el desarrollo de las habilidades emocionales conduce al logro de un aprendizaje significativo.

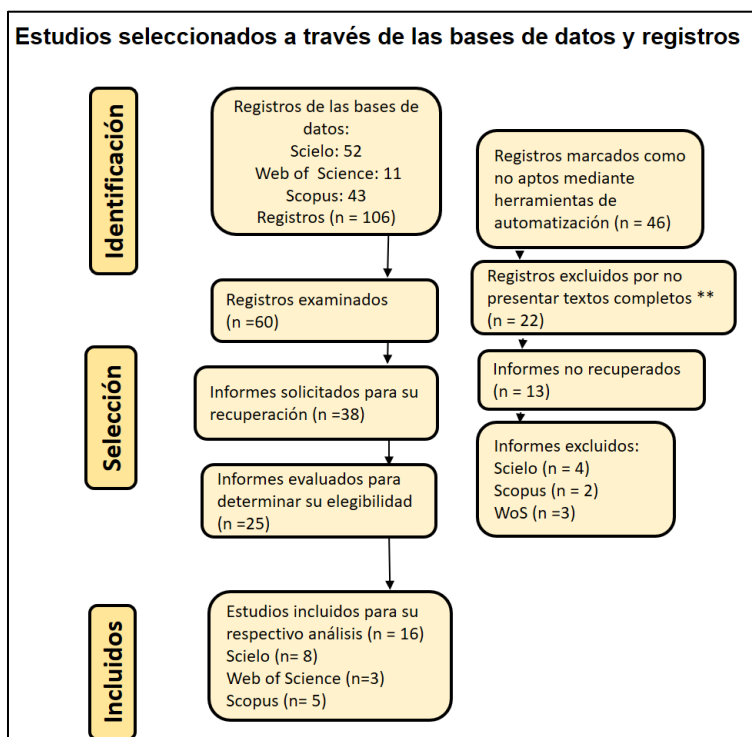
Por tanto, se podría precisar que el estudio deriva de los problemas mentales que se han evidenciado en algunos estudiantes, sobre todo en el contexto educativo y de las dificultades para ser comprendidos por los demás. Esta realidad conduce al empleo de estrategias que disminuyan tales problemas y fomenten el desarrollo emocional y, por ende, el bienestar general del ser humano.

Efraín Orlando Silva-Vega

Es por estos motivos se propone como objetivo de la investigación analizar la inteligencia emocional percibida como factor en la salud mental desde una revisión sistemática

## MÉTODO

La metodología se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo desde una visión documental, aplicando técnicas como la revisión documental y el análisis de contenido. Entre los instrumentos destacaron las fichas de registro y las matrices de análisis. Para la selección cuidadosa de los estudios, se tomó como fundamento la declaración PRISMA (Figura 1).



**Figura 1.** Selección de artículos según la declaración PRISMA.  
**Elaboración:** El autor.

Según la figura 1, la cantidad de estudios seleccionados fue de 16 artículos, 8 correspondientes a Scielo, 3 de Web of Science y 5 de Scopus. El estudio fue derivado

Efraín Orlando Silva-Vega

de la revisión desarrollada, según el proceso de la declaración PRISMA, de un total de 106 artículos.

Como criterios de inclusión, se tomaron en cuenta estudios relacionados con la inteligencia emocional y la salud mental e, incluso, con el bienestar general. Asimismo, investigaciones entre los años del 2021 al 2026 y estudios pertenecientes a las bases de datos Scopus, Scielo y Web of Science.

## RESULTADOS

Los resultados presentados a continuación resumen la influencia de la inteligencia emocional como factor clave en la salud mental de las personas.

**Tabla 1.**  
Estudios seleccionados.

Autor(es)	Año	Título	Base de datos	Aporte
Acebes et al.	2025	Emotional intelligence as a predictor of mental health in undergraduate students.	Scopus	Salud mental. Bienestar general.
Campbell et al.	2022	Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review.	Scopus	Buena salud mental. Mala salud mental. Selección de estrategias apropiadas.
Crisóstomo	2021	Desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes escolares: una revisión de la literatura científica del 2015 al 2020.	Scielo	Desarrollo de inteligencia emocional. Desarrollo personal e interpersonal de los niños.
García y Cunia	2026	Educación emocional en estudiantes de secundaria. Revisión sistemática.	Scielo	Estrategias apropiadas para el desarrollo emocional y conductual.
Llamas et al.	2022	Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents.	Scopus	Inteligencia emocional para el bienestar subjetivo de los adolescentes.

Efraín Orlando Silva-Vega

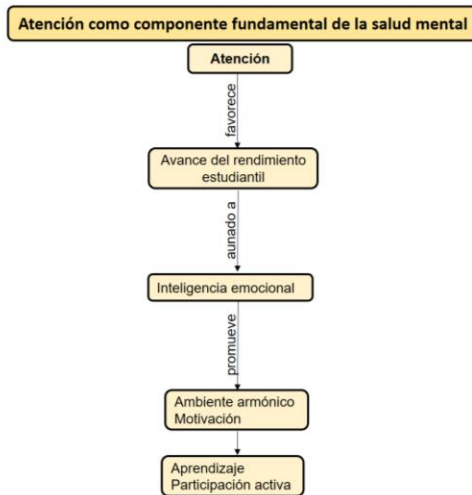
Ocampo et al.	2024	La inteligencia emocional en estudiantes en un escenario de post pandemia.	Scielo	Comprensión de sentimientos. Enfrentar problemas. Diseño de estrategias y políticas educativas.
Pérez et al.	2024	Importancia de la Inteligencia Emocional en estudiantes y profesionales de la salud.	Scielo	Inteligencia emocional. Socialización. Rendimiento académico. Excelente desempeño laboral.
Piccerillo y Digennaro	2025	Adolescent social media use and emotional intelligence: A systematic review.	Scopus	Inteligencia emocional. Comprensión. Expresión. Regulación de emociones.
Rodríguez	2024	Inteligencia Emocional como Factor Determinante en el Rendimiento Académico en Estudiantes.	Scielo	Inteligencia emocional. Desarrollo académico. Aprendizaje significativo. Tiempos de crisis.
Simbron et al.	2024	Efecto de la inteligencia emocional en la salud mental de los trabajadores del Poder Judicial en Iberoamérica.	Scielo	Inteligencia emocional. Manejo de la ira, la agresión y la hostilidad.

**Elaboración:** El autor.

Como se observa en la tabla 1, la inteligencia emocional ejerce marcada influencia en la salud mental de los individuos. La misma que constituye un factor clave para su desarrollo personal e interpersonal, lo cual, a su vez, beneficia su rendimiento escolar y su socialización.

A continuación en la figura 2, Vera y Mendoza (2024) aseveran que la atención favorece el avance del rendimiento estudiantil; aunado a la inteligencia emocional promueve un ambiente armónico que despierta la motivación hacia el aprendizaje y la participación activa de los estudiantes.

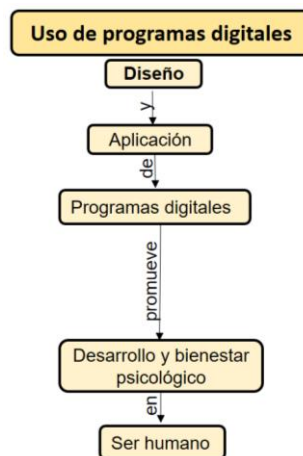
Efraín Orlando Silva-Vega



**Figura 2.** Atención como componente fundamental de la salud mental.

**Elaboración:** El autor.

En la figura 3, Hurtado et al. (2024) sugieren el diseño y aplicación de programas digitales que promuevan el desarrollo y bienestar psicológico del ser humano.



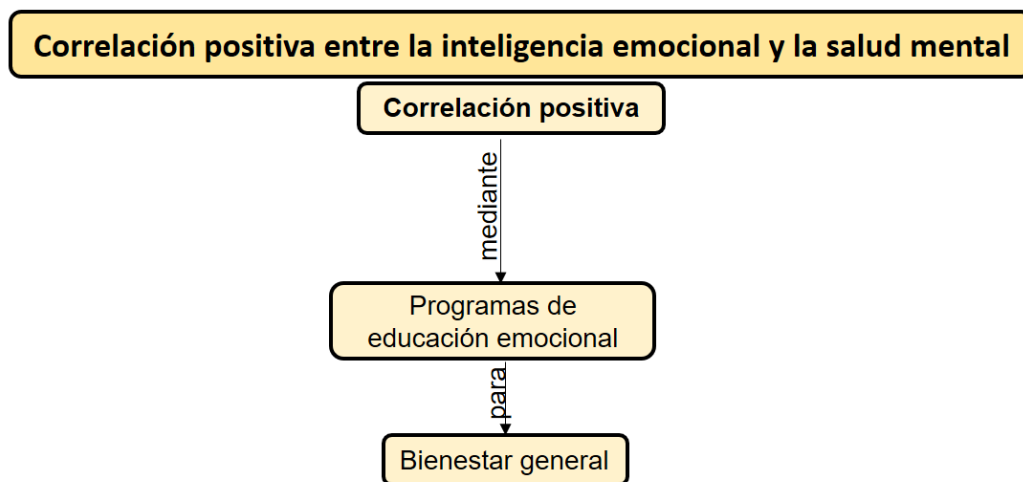
**Figura 3.** Uso de programas digitales.

**Elaboración:** El autor.

En la figura 4, los estudios señalaron que existe una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la salud mental de las personas. La implementación de

Efraín Orlando Silva-Vega

programas de educación emocional es esencial en el contexto educativo, el clima social al igual que el rendimiento académico pueden mejorar, entre otros factores clave. En el caso de Urtubia et al. (2024) evidenciaron que existe una relación positiva entre la inteligencia emocional y el bienestar general de los estudiantes para el logro de un mejor rendimiento y una mayor motivación personal.



**Figura 4.** Correlación positiva entre la inteligencia emocional y la salud mental.  
**Elaboración:** El autor.

## DISCUSIÓN

Los resultados evidenciaron una correlación positiva entre la inteligencia emocional y la salud mental de los individuos; por ello, se propone el diseño y la aplicación de programas sustentados en educación emocional dentro del contexto educativo, a objeto de contribuir con la optimización de su desarrollo personal, mental, físico y educativo.

Uno de los alcances que requieren ser logrados en el ser humano lo constituye el factor psicológico por medio de la atención, el cual interviene en el buen desempeño humano cuando se brinda la educación adecuada desde la niñez. Según Acebes et al. (2025) los factores de la inteligencia emocional como la atención conducen a la salud mental.

Efraín Orlando Silva-Vega

Es por tal razón que, dentro del contexto pedagógico, los docentes deben considerar las necesidades e intereses de los estudiantes para elegir las técnicas más idóneas que favorezcan sus aprendizajes y los conduzcan a desenvolverse de manera apropiada. Desde esta visión, Campbell et al. (2022) asevera que la buena o mala salud mental conduce a la elección de estrategias apropiadas y específicas según cada caso. Esto es acorde con situaciones en las cuales los docentes tienen a su cargo aprendices con condiciones especiales que requieren de atención particular en pro de su bienestar y formación pertinente.

Uno de los autores citados, Crisóstomo (2021), expresó que la inteligencia emocional permite el desarrollo personal de los niños. No obstante, esto aplica para todas las edades, ya que esta es parte de la vida de cada persona y requiere ser tratada en cada una de sus etapas; es decir, en la niñez, la juventud, la adultez y la edad adulta mayor. A este respecto, vale acotar lo expuesto por García y Cunia (2026), quienes declararon que es menester tener en consideración las estrategias apropiadas para el desarrollo socioemocional y conductual de los individuos.

Tomando en cuenta los argumentos anteriores, se considera necesario llevar a cabo acciones diversas y apropiadas que faciliten el fomento de la inteligencia emocional. En este orden de ideas, Ocampo et al. (2024) sugieren la implementación de políticas y de estrategias pedagógicas para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Pérez et al. (2024) expresan que el desarrollo de la inteligencia emocional influye positivamente en la socialización, en el rendimiento académico y en el ámbito laboral. Rodríguez (2024) agrega que la relación que existe entre la inteligencia emocional, el desenvolvimiento académico y el aprendizaje significativo es clave en tiempos de crisis. Por tanto, esta se encuentra inmersa en diferentes ámbitos del quehacer diario de los individuos, requiriendo ser abordado dentro del contexto educativo en beneficio de estos en el entorno donde se desenvuelvan.

Efraín Orlando Silva-Vega

Para Piccerillo y Digennaro (2025), la inteligencia emocional constituye un factor clave para comprender la relación entre los adolescentes y el uso problemático de las redes sociales. Asimismo, Llamas et al. (2022), manifiestan que la inteligencia emocional protege el bienestar subjetivo de los adolescentes. En este sentido, resaltó un tema de interés hoy en día, el cual está fundamentado en el empleo de las tecnologías; específicamente, de las redes sociales. Estos aspectos deben ser cuidadosamente abarcados para que los niños y jóvenes los empleen en pro de su desarrollo emocional y mental.

Otro factor resaltante dentro de los estudios indagados fue la actitud agresiva que algunos individuos experimentan, lo cual debe ser tratado con tiempo y con estrategias idóneas para educarlos en el bien social. Según Simbron et al. (2024), cuando se desarrolla la inteligencia emocional, se disminuye las conductas de agresión en el ser humano.

Asimismo, en la indagación realizada se pudo constatar que el estrés podría influir de manera negativa en las actitudes de las personas. Por tanto, Isea et al. (2025) proponen el uso de programas de apoyo psicológico para el manejo del estrés en pro de lograr el bienestar formativo y emocional de los jóvenes.

## **CONCLUSIONES**

Los hallazgos obtenidos en la revisión documental permitieron destacar que el desarrollo de la inteligencia emocional no únicamente beneficia la salud mental sino también el bienestar integral humano.

Los autores citados permitieron constatar que conductas como la agresión, los problemas mentales u otros factores requieren de inmediata atención mediante el empleo de las estrategias más idóneas para lograr un desarrollo emocional que facilite el autocontrol y el bienestar mental.

Efraín Orlando Silva-Vega

Para tal fin, es necesario captar la atención de los individuos, quienes, al recibir un proceso formativo apropiado a sus particularidades, podrían lograr una formación efectiva para su desempeño humano.

Dentro del empleo de las tecnologías, el desarrollo de la inteligencia emocional es apropiado debido a que por medio de su empleo, las personas despiertan su motivación hacia el aprendizaje de lo novedoso, influyendo así en su proceso de formación cognitiva y a un mejor desempeño conductual.

Finalmente, se recomienda llevar a cabo estudios similares pero centrados en una edad específica, enfocándose en casos especiales que aporten soluciones más prácticas a las realidades de cada persona y fomenten su desarrollo emocional y mental. De igual modo, se sugiere investigar desde la selección de otros enfoques que abarquen la temática tanto desde la perspectiva cuantitativa como la cualitativa o mixta.

Por último, se recomienda llevar a cabo investigaciones desde el punto de vista de la inteligencia emocional y su influencia específica en el desempeño conductual de los individuos en las diferentes etapas de la vida, a fin de aportar soluciones a diversos casos latentes dentro del ámbito familiar, educativo y social.

## **FINANCIAMIENTO**

No monetario.

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a quienes cooperaron con el proceso investigativo por sus relevantes contribuciones.

Efraín Orlando Silva-Vega

## REFERENCIAS CONSULTADAS

- Acebes, J., García-Naveira, A., Conners, R. T., y García-Merino, S. (2025). Emotional intelligence as a predictor of mental health in undergraduate students. *BMC psychology*, 13(1), 1130. <https://n9.cl/ung49>
- Batista-Barallobre, A. R. (2025). Emergencia social en sistemas adaptativos complejos: una revisión sistemática desde la simulación basada en agentes. *Maestro y Sociedad*, 22(3), 2232-2245. <https://n9.cl/qr3317>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC public health*, 22(1), 1778. <https://n9.cl/saks2>
- Crisóstomo, F. (2021). Desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes escolares: una revisión de la literatura científica del 2015 al 2020. *Conrado*, 17(82), 372-377. <https://n9.cl/two8d>
- García, O., y Cunia, G. (2026). Educación emocional en estudiantes de secundaria. Revisión sistemática. *EPISTEME KOINONIA*, 9(17), 162-176. <https://n9.cl/tbf5nl>
- Hurtado, C., Villa, M., Caicedo, L., e Isea, J. (2024). A plithogenic statistical approach to digital security measures and emotional health in childhood and adolescence. *Journal of Fuzzy Extension and Applications*, 5(Special Issue), 25-39. <https://n9.cl/au5u0>
- Isea-Argüelles, J., Ianni-Gómez, C., Mendoza-Vega, A., & Giménez-Guariguata, M. (2025). Extensión Universitaria en el contexto latinoamericano. Hitos históricos de un compromiso social en constante transformación. University extension in the latinamerican context: historical milestones of a social commitment in constant transformation. *CIENCIAMATRIA*, 11(21), 278-307. <https://n9.cl/ovqzk>
- Isea, J., Molina, T., Álvarez, G., y Romero, A. (2025). Impact of academic stress on the well-being of postgraduate students: coping Strategies. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 202, 628. <https://n9.cl/suqky>
- Llamas, D., Cabello, R., Megías, A., y Fernández, P. (2022). Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of adolescence*, 94(7), 925-938. <https://n9.cl/xe44ab>

Efraín Orlando Silva-Vega

- Ocampo, M., Ríos, C., García, M., y Tapia, M. (2024). La inteligencia emocional en estudiantes en un escenario de post pandemia. Emotional intelligence in students in a post-pandemic scenario. *Aula Virtual*, 5(12). <https://n9.cl/mpgjs>
- Pérez, G., Morejón, M., y Díaz, A. (2024). Importancia de la Inteligencia Emocional en estudiantes y profesionales de la salud. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 28(1), 1-12. <https://n9.cl/6lqhu2>
- Piccerillo, L., y Digennaro, S. (2025). Adolescent social media use and emotional intelligence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 10(2), 201-218. <https://n9.cl/kuygk>
- Rodríguez, J. (2024). Inteligencia Emocional como Factor Determinante en el Rendimiento Académico en Estudiantes. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 17(1), 400-411. <https://n9.cl/94wozu>
- Simbron, L., Espinoza, M., y Saavedra, J. (2024). Efecto de la inteligencia emocional en la salud mental de los trabajadores del Poder Judicial en Iberoamérica. *Vive Revista de Salud*, 7(20), 540-553. <https://n9.cl/8ikll>
- Urtubia, V., Navarta, M., Palmar, A., Pedraz, A., Garcia, A., Luis, E., y Bermejo, E. (2024). The relationship between sense of coherence and emotional intelligence as individual health assets for mental health promotion in students and healthcare professionals: a scoping review. *Frontiers in public health*, 12, 1304310. <https://n9.cl/0pzfyv>
- Vásconez, A., y Vásconez, J. (2025). Inteligencia emocional estratégica y la motivación en el aprendizaje. *CIENCIAMATRIA*, 11(1), 46-57. <https://n9.cl/hhp8yg>
- Vera, M., y Mendoza, A. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Rev. Sci.*, 9(32), 320-339. <https://n9.cl/twy49x>
- Von Feigenblatt, O. (2024). Immediacy and Sustainable Development: The Perspective of Youth. *Revista mexicana de Economía y Finanzas*, 19(3), 1-6. <https://n9.cl/jeqf6>

**Noesis. Revista Electrónica de Investigación**  
Año 8. Vol 8. N°15. Enero-Junio. 2026  
Hecho el depósito de Ley: FA2019000060  
ISSN: 2739-0365  
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y ESTUDIOS AVANZADOS KOINONIA (IIEAK).  
Santa Ana de Coro. Venezuela.

Efraín Orlando Silva-Vega

©2026 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)