

Efectos de un programa de entrenamiento del potencial humano en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios

Effects of a human potential training program on the development of emotional intelligence in university students

Efeitos de um programa de treinamento de potencial humano no desenvolvimento da inteligência emocional de estudantes universitários

Nestor Marcial Alvarado Bravo 
nmalvaradob@unac.edu.pe
Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
Lima, Perú

Florcita Hermoja Aldana Trejo 
fhaldanat@unac.edu.pe
Universidad Nacional Federico
Villarreal. Lima, Perú

Margot Cecilia Corilla Condor 
mccorillac@unac.edu.pe
Universidad Nacional del Callao.
Bellavista, Perú

Olga Paola Aguirre Pérez 
olga.aguirre@upn.edu.pe
Universidad De San Martin de Porres. Lima,
Perú

<http://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i12.208>

Artículo recibido 7 de abril 2025 | Aceptado 27 de mayo 2025 | Publicado 1 de julio 2025

Resumen

Palabras clave:

Adaptabilidad; Biodanza;
Entrenamiento del
potencial humano;
Inteligencia emocional;
Psicoterapia Gestalt;
Estudiantes universitarios

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los efectos de un programa de entrenamiento del potencial humano en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes de Ingeniería Química en la Universidad Nacional del Callao, Perú. El estudio es cuantitativo, con diseño cuasi-experimental de medición de dos grupos, experimental y control, con pre-test y post-test, en el que se expuso solo el primer grupo al programa. La muestra estuvo conformada por 37 alumnos en cada grupo. Se aplicó el cuestionario EQ-I de Bar-On y una lista de cotejos. Los resultados mostraron que, tras 14 sesiones, el 67,57 % del grupo experimental alcanzó un nivel alto de inteligencia emocional en el post-test, mientras que el grupo control mantuvo niveles bajos. Las pruebas estadísticas confirmaron la efectividad del programa. Estos hallazgos sugieren que las intervenciones dirigidas al desarrollo de la inteligencia emocional son fundamentales para mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios.

Abstract

Keywords:

Adaptability; Biodanza;
Human potential training;
Emotional intelligence;
Gestalt psychotherapy;
University students

The present research aimed to determine the effects of a human potential training program on the development of emotional intelligence in Chemical Engineering students at the National University of Callao, Peru. The study is quantitative, with a quasi-experimental design measuring two groups, experimental and control, with pre-test and post-test, in which only the first group was exposed to the program. The sample consisted of 37 students in each group. The Bar-On EQ-I questionnaire and a checklist were applied. The results showed that, after 14 sessions, 67.57% of the experimental group reached a high level of emotional intelligence in the post-test, while the control group maintained low levels. Statistical tests confirmed the effectiveness of the program. These findings suggest that interventions aimed at developing emotional intelligence are essential to improve the well-being of university students.

Resumo

Palavras-chave:

Adaptabilidade;
Biodança; Formação do
potencial humano;
Inteligência emocional;
Psicoterapia Gestalt;
Estudantes universitários

O objetivo desta pesquisa foi determinar os efeitos de um programa de treinamento de potencial humano no desenvolvimento da inteligência emocional de estudantes de Engenharia Química da Universidade Nacional de Callao, Peru. O estudo é quantitativo, com desenho de mensuração quase-experimental de dois grupos, experimental e controle, com pré-teste e pós-teste, em que apenas o primeiro grupo foi exposto ao programa. A amostra foi composta por 37 alunos em cada grupo. Foram aplicados o questionário Bar-On EQ-I e um checklist. Os resultados mostraram que, após 14 sessões, 67,57% do grupo experimental alcançou alto nível de inteligência emocional no pós-teste, enquanto o grupo controle manteve níveis baixos. Os testes estatísticos confirmaram a eficácia do programa. Estas descobertas sugerem que as intervenções que visam o desenvolvimento da inteligência emocional são fundamentais para melhorar o bem-estar dos estudantes universitários.

INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional se define como “la capacidad de una persona para reconocer, comprender y gestionar sus propios sentimientos y emociones, así como los de los demás” (Sánchez et al., 2024, p. 243). Constituye una habilidad esencial para el desarrollo personal y social, al permitir a los individuos interactuar de manera efectiva en diversas situaciones. No solo influye en las relaciones interpersonales, sino que también desempeña un papel crucial en el bienestar psicológico y emocional de los individuos.

En el contexto universitario, la inteligencia emocional se ha identificado como un factor protector contra problemas de salud mental, como la depresión y el estrés académico. Aguilar et al. (2024) evidencian que los estudiantes con altos niveles de inteligencia emocional presentan menos síntomas de ansiedad y burnout, lo que resalta la importancia de fomentar esta habilidad en entornos educativos. Esta relación es particularmente relevante para los estudiantes de este nivel de enseñanza al enfrentar múltiples presiones académicas y personales.

Además, según revisión bibliográfica realizada por Carrillo et al. (2020), pudo constatar que la inteligencia emocional se vincula directamente con el rendimiento académico. Rodríguez (2024) analizó cómo la enseñanza de habilidades emocionales contribuye a un aprendizaje significativo. Este autor encontró que los estudiantes con alta inteligencia emocional tienden a tener mejores resultados académicos y una experiencia universitaria más positiva. González et al. (2024) también respaldan esta idea, al indicar que aquellos con mayores niveles de inteligencia emocional disfrutaban de una experiencia educativa más enriquecedora, lo que subraya la necesidad de integrar estas habilidades en la formación académica.

Asimismo, Malca et al. (2024) determinaron que la inteligencia emocional y el estrés familiar son predictores significativos de la satisfacción académica. Señalan que una mayor inteligencia emocional está asociada con una mayor satisfacción en los estudios. Berrocal y Hurtado (2024) también encontraron una

influencia negativa del estrés académico sobre la inteligencia emocional, lo que refuerza la necesidad de intervenciones que promuevan el desarrollo de esta habilidad.

La relevancia de elevar los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes universitarios es innegable. Cardona (2020) reconoce que estas habilidades son tan esenciales como las habilidades intelectuales y técnicas, al argumentar que su integración contribuye a una formación integral que mejora la calidad de vida. Este enfoque resalta la necesidad de considerar la inteligencia emocional como un componente clave en la educación superior, dado que influye en el desarrollo personal, desempeño académico y la salud mental de los estudiantes.

En este contexto, se hace evidente la necesidad de implementar programas diseñados específicamente para mejorar la inteligencia emocional entre los estudiantes universitarios, los cuales deben proporcionar a los participantes herramientas prácticas que fortalezcan su autoconocimiento emocional y sus habilidades interpersonales. Por lo tanto, la presente investigación tuvo como objetivo determinar los efectos de un programa de entrenamiento del potencial humano en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de Ingeniería Química en la Universidad Nacional del Callao, Perú.

MÉTODO

La investigación se llevó a cabo con un diseño cuasi-experimental y un enfoque cuantitativo. Se estudiaron las variables del programa de entrenamiento del potencial humano y el desarrollo de la inteligencia emocional, esta última evaluada a través de sus dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. Se plantearon las siguientes hipótesis:

H₁: El programa de entrenamiento del potencial humano produce efectos positivos significativos en el desarrollo de la inteligencia emocional y sus componentes (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo).

H₀: El programa de entrenamiento del potencial humano no produce efectos positivos significativos en el desarrollo de la inteligencia emocional y sus componentes (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo).

Participantes

La población estuvo constituida por 90 estudiantes, tanto masculinos como femeninos, con edades comprendidas entre 16 y 19 años, ingresantes a la Facultad de Ingeniería Química de la Universidad Nacional del Callao en Perú. Estos alumnos estaban matriculados en el primer ciclo en la asignatura de Metodica de la Comunicación. La muestra se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico intencional y quedó constituida por 37 alumnos para el grupo control y la misma cifra para el grupo experimental.

Instrumentos

Para medir el nivel de inteligencia emocional, se utilizó el Inventario de Cociente Emocional (EQ-i) de Bar-On (1997), un instrumento ampliamente reconocido y validado en el ámbito de la psicología. Este inventario consta de 133 ítems organizados en cinco dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo, así como 15 subescalas que permiten una evaluación detallada de cada componente. La estructura multifactorial del EQ-i no solo proporciona una visión integral de la inteligencia emocional, sino que también permite identificar áreas específicas en las que los individuos pueden necesitar desarrollo o mejora.

Las alternativas de respuesta del inventario EQ-i varían de 1 a 5 (donde 1 corresponde a "nunca" y 5 a "siempre"), facilitan la recolección de datos en una escala tipo Likert, lo que permite obtener resultados cuantitativos que son fáciles de interpretar. Esta metodología asegura que los resultados sean análogos a los obtenidos en pruebas de inteligencia cognitiva clásica, esto permite realizar comparaciones significativas entre diferentes tipos de inteligencia.

Además, se empleó una lista de cotejo para evaluar el programa de entrenamiento del potencial humano, lo que resulta esencial para garantizar la efectividad y la calidad del proceso educativo. El programa se sustentó en el enfoque humanista o psicología humanista para el desarrollo cognitivo, crecimiento emocional y personal de los estudiantes. La base teórica del programa se sustentó en la Psicoterapia Gestalt y el método terapéutico Biodanza, creado por Rolando Toro, lo que sirvió como refuerzo de un enfoque integral que abarcó tanto lo cognitivo como lo afectivo. Este enfoque permitió a los estudiantes redefinir sus deficiencias personales a través de un trabajo que combina aspectos cognitivos, afectivos y volitivos. Los estudiantes participaron de manera activa en el programa, que se caracterizó por ser vivencial (grupos de encuentro), permitiéndoles exponerse y enfrentar sus diferentes conflictos personales, lo que facilitó su crecimiento personal gradual.

Procedimiento

Para llevar a cabo el estudio, se obtuvo el permiso correspondiente de las autoridades de la facultad, lo cual fue fundamental para garantizar la legitimidad y el respaldo institucional del proyecto. Además, se obtuvo el consentimiento informado de los estudiantes participantes, lo que aseguró que estuvieran plenamente conscientes sobre los objetivos del estudio, los procedimientos a seguir, así como los posibles riesgos y beneficios asociados a su participación.

Se garantizó también la confidencialidad de la información proporcionada por los estudiantes, se protegió su privacidad y se fomentó un ambiente de confianza. Esto contribuyó a la sinceridad en sus respuestas y a la validez de los datos recopilados. Asimismo, se precisó la duración, metodología del estudio

y se estableció un marco claro para su desarrollo. Esto permitió una mejor planificación y ejecución de la investigación, así como una evaluación más precisa de los resultados obtenidos.

En la ejecución del estudio, se realizó primero una evaluación inicial (pre-test) a ambos grupos mediante el uso del Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On. Esta evaluación estableció un punto de referencia que permitió identificar el nivel de inteligencia emocional de los participantes antes de la intervención. No solo facilitó la comparación con los resultados del post-test, sino que también proporcionó información valiosa sobre las áreas específicas que podrían requerir atención o mejora durante el desarrollo del programa.

Posteriormente, se llevaron a cabo los talleres denominados "grupos de encuentro", que consistieron en 14 sesiones de dos horas cada una, desarrolladas en un entorno universitario apropiado. El grupo experimental participó activamente en el programa, mientras que el grupo control no recibió ninguna intervención. A continuación, se describen los aspectos que caracterizaron cada sesión.

En la primera sesión: "Contactando con nuestros recuerdos", se recordaron vivencias negativas y se redefinieron para establecer mejor las relaciones interpersonales.

En la segunda sesión: "Contactando con nuestro cuerpo", se buscó potenciar la vitalidad y sensibilidad corporal, y de esa manera incrementar la espontaneidad y la conexión con el yo más íntimo, además de entrenar el cuerpo para relajar áreas de tensión.

La tercera sesión: "Regresión hipnótica", potenció la capacidad de autocuración a través de un reposo profundo del cuerpo y la mente.

En la cuarta sesión: "Rompiendo la coraza", se trabajó en equilibrar la energía de los participantes para mejorar sus estados emocionales y reconocer dolores físicos y emocionales, con la finalidad de lograr un equilibrio en su salud.

La quinta sesión: "Imaginería y programación", se centró en ayudar a los participantes a alcanzar metas personales rápidamente mediante el control de su estado mental.

En la sexta sesión: "Desarrollando la afectividad", permitió a los participantes abrir su afectividad de manera auténtica al tomar conciencia de sus emociones internas y expresar sus afectos adecuadamente.

La séptima sesión: "Autoafirmación y vitalidad", buscó que los participantes comprendieran que la firmeza y autovaloración se manifiestan a través del cuerpo, que fueran capaces de superar e integrar experiencias de dolor para lograr autoafirmación y adaptación ante la vida.

En la octava sesión: "Desarrollo de la autoestima", se alentó a los participantes a identificar aspectos positivos de sí mismos para fortalecer su autoestima.

La novena sesión: “Cicatrizando heridas”, tuvo como objetivo que los participantes superaran experiencias de dolor y miedos que obstaculizan su desarrollo personal.

La décima sesión: “Conocimiento de sí mismo”, generó un entendimiento más profundo de sí mismos para discriminar aspectos positivos y deficitarios.

En la undécima sesión: “Autoexpresión de las emociones”, se promovió una apertura afectiva auténtica y coherente, lo que permitió a los participantes expresar sus emociones en el momento adecuado.

La duodécima sesión: “Controlando las emociones”, buscó que los participantes fueran conscientes de sus estados afectivos para manejarlos efectivamente.

En la décimo tercera sesión: “Enfrentando sus miedos”, se trabajó en el reencuentro con miedos y temores para resolver traumas pasados.

Finalmente, en la décimo cuarta sesión: “Expresión psicocorporal”, se fomentó que los participantes exteriorizaran sus experiencias humanas a través de la expresión corporal, lo que facilitó una mayor adaptación emocional.

Al concluir las sesiones del taller, que se extendieron durante seis meses, ambos grupos fueron evaluados nuevamente mediante un post-test. De esta manera se midieron los cambios en el nivel de inteligencia emocional y el impacto del programa de entrenamiento en los participantes. La lista de cotejo se aplicó después de la implementación del taller para verificar si se han cumplido los objetivos establecidos y si los participantes han experimentado un crecimiento personal a lo largo del programa.

Los datos fueron organizados y sistematizados para su análisis. Se utilizó la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov (K-S) para determinar si las variables presentaban una distribución normal. Además, se aplicó la prueba paramétrica t de Student y la prueba para comparar medias en muestras relacionadas con el fin de evaluar los efectos del programa sobre los estudiantes en las evaluaciones pre-test y post-test. Los datos fueron procesados mediante el uso del software estadístico SPSS versión 29.0 para Windows.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el nivel descriptivo, se han utilizado las puntuaciones directas obtenidas por los estudiantes en las variables investigadas, de acuerdo con el sistema de calificación y puntuación de los ítems tanto en la variable inteligencia emocional como en la lista de cotejos del programa de entrenamiento del potencial humano. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

Como se muestra en la Tabla 1, el nivel de inteligencia emocional de la muestra de estudiantes de la Facultad de Ingeniería Química de la Universidad Nacional del Callao, en Perú, el 100 % de los participantes en el pre-test, tanto en el grupo control como en el experimental, mostraron un nivel bajo. En el post-test el

grupo control mantuvo un nivel bajo, mientras que en el grupo experimental se observó un incremento significativo: el 72,97 % alcanzó un nivel muy alto, el 18,92 % un nivel promedio y el 8,11 % un nivel alto.

En relación a los componentes de inteligencia emocional, en el intrapersonal, en el pre-test, el 100 % de la muestra (tanto del grupo control como del experimental) obtuvo un nivel bajo. En el post-test el grupo control se mantuvo en bajo, mientras que en el grupo experimental se registró un incremento: el 51,35 % alcanzó un nivel alto y el 48,65 % un nivel promedio.

Respecto al componente de inteligencia emocional interpersonal, en el pre-test, el 54,05 % del grupo control mostró un nivel bajo y el 45,95 % un nivel promedio. En el grupo experimental, el 48,65 % estuvo en bajo, el 40,54 % en promedio y el 10,81 % en alto. En el post-test el grupo control alcanzó un 51,40 % en promedio, un 24,30 % en alto y un 21,60 % en bajo. Por su parte, en el grupo experimental se observó un incremento: el 54,05 % estuvo en promedio, el 27,03 % en muy alto y el 18,92 % en alto.

Los resultados del componente de inteligencia emocional adaptabilidad indicaron en el pre-test, que todos los participantes (100 %) del grupo control y experimental mostraron un nivel bajo. En el post-test mientras que el grupo control mantuvo este nivel bajo, en el grupo experimental se registró un cambio significativo: el 62,16 % alcanzó un nivel promedio y el 37,84 % un nivel alto.

En el caso del componente de inteligencia emocional manejo del estrés, también todos los encuestados (100 %) del grupo control y experimental del pre-test mostraron un nivel bajo. En el post-test mientras que el grupo control continuó en el nivel bajo, en el grupo experimental se observó que el 29,73 % alcanzó un nivel promedio y alto, un 27,03 % muy alto y un 13,51 % permaneció en bajo.

Sobre el componente de inteligencia emocional estado de ánimo, todos los encuestados (100 %) tanto del grupo control como del experimental mostraron un nivel bajo en el pre-test. En contraste con esto, en el post-test el grupo control permaneció en bajo y se percibió un incremento significativo en el grupo experimental: un 78,38 % alcanzó un nivel muy alto; además del 16,22 % que se mantuvo bajo y un 5,41 % que fue promedio.

Tabla 1. Niveles de inteligencia emocional y sus componentes alcanzados por el grupo control y experimental en el Pre-test y Post-test

Condiciones	Niveles	Inteligencia emocional	Componentes de inteligencia emocional				
			Intrapersonal	Interpersonal	Adaptabilidad	Manejo del estrés	Estado de Ánimo
Pre-test - Control	Bajo	100 %	100 %	54,05 %	100 %	100 %	100 %
	Promedio	0 %	0 %	45,95 %	0 %	0 %	0 %
	Alto	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
	Muy alto	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Pre-test - Experimental	Bajo	100 %	100 %	48,65 %	100 %	100 %	100 %
	Promedio	0 %	0 %	40,54 %	0 %	0 %	0 %
	Alto	0 %	0 %	10,81 %	0 %	0 %	0 %
	Muy alto	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Post-test - Control	Bajo	100 %	100 %	21,60 %	100 %	100 %	100 %
	Promedio	0 %	0 %	51,40 %	0 %	0 %	0 %
	Alto	0 %	0 %	24,30 %	0 %	0 %	0 %
	Muy alto	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Post-test - Experimental	Bajo	0 %	0 %	0 %	0 %	13,51 %	16,22 %
	Promedio	18,92 %	48,65 %	54,05 %	62,16 %	29,73 %	5,41 %
	Alto	8,11 %	51,35 %	18,92 %	37,84 %	29,73 %	0 %
	Muy alto	72,97 %	0 %	27,03 %	0 %	27,03 %	78,38 %

Evaluación del programa de entrenamiento del potencial humano

Al analizar los niveles de inteligencia emocional y cada uno de sus componentes alcanzados por los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Química de la Universidad Nacional del Callao, se evaluó también su comportamiento respecto al programa de entrenamiento del potencial humano tanto en pre-test como post-test. Se encontró que al inicio del programa (pre-test), todos los participantes del grupo experimental (100 %) presentaron un nivel bajo. Sin embargo, tras la intervención (post-test), se observó una mejora significativa: para un 67,57 %, su nivel fue alto y para un 34,43 %, medio.

Para la prueba de hipótesis se realizaron comparaciones entre las variables inteligencia emocional y programa de entrenamiento del potencial humano bajo condiciones experimentales. Se administró una prueba de bondad de ajuste para determinar si las variables presentaban una distribución normal. La tabla 2 presenta los resultados de la prueba Kolmogorov-Smirnov (K-S), donde todas las variables mostraron una distribución normal dado que los resultados obtenidos (K-S) fueron significativos ($p < 0.05$). Por lo tanto, se utilizó la prueba paramétrica t de Student para los análisis posteriores.

Tabla 2. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

		Emocional	Programa
N		37	37
Parámetros normales ^{a,b}	Media	533,62	7,08
	Desviación típica	25,573	1,422
Diferencias más extremas	Absoluta	,174	,309
	Positiva	,134	,205
	Negativa	-,174	-,309
Z de Kolmogorov-Smirnov		1,059	1,877
Sig. asintót. (bilateral)		,212	,002

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.

Al comparar las medias antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento del potencial humano (tabla 3), se observa que los valores medios indican un incremento significativo tras la intervención. Esto sugiere que el programa tuvo un impacto positivo significativo en los participantes. Sin embargo, el aumento en la desviación típica puede indicar una mayor variabilidad en las puntuaciones después del programa, lo que puede señalar que hubo diferencias individuales en las respuestas al programa. Además, el error típico de la media aumentó, lo que sugiere más incertidumbre en la estimación de la media después de la intervención.

Tabla 3. Comparación de medias antes y después de la aplicación del programa

Estadísticos de muestras relacionadas					
Programa		Media	N	Desviación típica	Error típico de la Media
Condición de estudio	Antes	,86	37	,822	,135
	Después	7,08	37	1,422	,234

Los resultados obtenidos al aplicar la lista de chequeo antes y después del programa de entrenamiento del potencial humano (tabla 4), muestran cambios significativos, donde se comparan las diferencias en las puntuaciones entre el pre-test y el post-test. La media de la diferencia es -6,216, lo que indica que, en promedio, las puntuaciones del post-test fueron significativamente más altas que las del pre-test. La desviación típica de 1,750 y el error típico de la media de 0,288 reflejan la variabilidad en las diferencias observadas entre los participantes.

El intervalo de confianza del 95 % para la diferencia se sitúa entre -6.800 y -5.633, lo que asegura que la verdadera diferencia en las medias (post-test menos pre-test) se encuentra dentro de este rango negativo. Esto refuerza la conclusión de que el programa tuvo un efecto positivo, ya que las puntuaciones después del programa son consistentemente más altas.

El valor t calculado es -21.605, con 36 grados de libertad, lo cual indica un cambio muy significativo en las puntuaciones. El valor p asociado es 0.000, lo que es altamente significativo ($p < 0.001$). Este resultado

indica que hay evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula (H_0), que afirmaba que no había diferencias significativas entre los resultados del pre-test y del post-test.

Tabla 4. Pruebas de muestras relacionadas con el programa en el pre-test y post-test

Pruebas de muestras relacionadas								
Condición de estudio	Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación típica	Error típico de la Media	95 % intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
Antes - Después	-6,216	1,750	,288	-6,800	-5,633	-21,605	36	,000

Finalmente, en la Tabla 5, se presentan los estadísticos de muestras relacionadas antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento del potencial humano en la inteligencia emocional y sus componentes. En general, se observa un aumento significativo en las medias de todos los aspectos evaluados tras la intervención. Para la condición de estudio general, la media aumentó de 0,86 a 7,08, con un valor t de -21.605 y un p-valor de 0,000, lo que indica una mejora estadísticamente significativa. En el ámbito de la inteligencia emocional, las puntuaciones pasaron de 354,22 a 533,62, con un t de -39.741 y un p-valor también de 0,000, lo que refuerza la efectividad del programa en el desarrollo de esta habilidad.

Al analizar cada uno de los componentes de inteligencia emocional, se observó que la media aumentó en todos los casos (intrapersonal, interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés, estado de ánimo) lo que evidencia una mejora notable en todas las dimensiones. Esto se traduce en que el programa tuvo un impacto positivo y significativo en todos los aspectos evaluados, y se demuestra su efectividad en el desarrollo personal y emocional de los participantes a través del entrenamiento proporcionado.

Tabla 5. Estadísticos de muestras relacionadas antes y después de la aplicación del programa de entrenamiento del potencial humano en la inteligencia emocional y en cada uno de sus componentes

Estadísticos de muestras relacionadas							
Programa	Media	N	Desviación típica	Error típico de la Media	t	gl	p
Condiciones de estudio							
ANTES	,86	37	,822	,135	-21,605	36	0,000
DESPUES	7,08	37	1,422	,234			
Inteligencia Emocional							
ANTES	354,22	37	8,243	1,355	-39,741	36	0,000
DESPUES	533,62	37	25,573	4,204			
Intrapersonal							
ANTES	114,08	37	5,997	,986	-30,099	36	0,000
DESPUES	170,95	37	9,801	1,611			
Interpersonal							
ANTES	91,08	37	7,588	1,247	-5,687	36	0,000
DESPUES	102,43	37	8,594	1,413			
Adaptabilidad							
ANTES	66,70	37	12,483	2,052	-18,335	36	0,000
DESPUES	106,84	37	5,172	,850			
Manejo de estrés							
ANTES	50,51	37	5,108	,840	-12,775	36	0,000
DESPUES	75,32	37	9,507	1,563			
Estado de ánimo							
ANTES	55,08	37	12,370	2,034	-9,818	36	0,000
DESPUES	78,08	37	9,136	1,502			

Los resultados obtenidos confirman la hipótesis alternativa (H1), que establece que el programa de entrenamiento del potencial humano produce efectos positivos significativos en el desarrollo de la inteligencia emocional y sus componentes intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo. En contraste, se rechaza la hipótesis nula (H0), que sostenía que el programa no generaría tales efectos. Estos hallazgos subrayan la efectividad del programa en la mejora de las habilidades emocionales de los participantes.

Discusión

Los resultados del estudio sobre los niveles de inteligencia emocional presentados por los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Química, de la Universidad Nacional del Callao, en Perú, revelaron que el grupo control mantuvo un nivel bajo tanto en el pre-test como en el post-test. En contraste, el grupo experimental mostró un incremento significativo, al alcanzar el 72,97 % el nivel muy alto, un 18,92 % el promedio y el 8,11 % el alto.

Al comparar estos resultados con los obtenidos por Chavez et al. (2024), quienes analizaron este indicador en un grupo de estudiantes de diversas escuelas profesionales en Perú, se observan similitudes. En su estudio, el 52,0 % de los participantes presentó un nivel alto de inteligencia emocional. Además, los autores encontraron que las dimensiones de la inteligencia emocional predicen significativamente la procrastinación académica, excepto en lo que respecta a la dimensión intrapersonal.

De igual manera, Berrocal y Hurtado (2024) encontraron que el 60,5 % de un grupo de estudiantes de psicología en Huamanga, Ayacucho, Perú, mostró un nivel alto de inteligencia emocional. Además, confirmaron que la inteligencia emocional influye en el estrés académico de los alumnos.

En comparación con otros países, se puede contrastar esta investigación con el estudio realizado por Bojórquez y Moroyoqui (2020) en estudiantes universitarios del estado de Sonora, México, donde la mayoría de los participantes presentaron niveles de inteligencia emocional considerados adecuados o excelentes. Estos autores también establecieron una relación entre la inteligencia emocional percibida y la ansiedad. En contraste, Páez y Castaño (2020) reportaron que el 65,5 % de una muestra de estudiantes de medicina en Colombia se ubicó en un nivel muy bajo de inteligencia emocional.

En cuanto a los componentes específicos de la inteligencia emocional que mostraron mayor frecuencia en el post-test de la presente investigación, se observó que en el grupo control, los componentes intrapersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo se mantuvieron en un nivel bajo (100 %), y en el interpersonal, el 51,40 % se situó en promedio. Por otro lado, en el grupo experimental, se registraron mejoras notables: el 51,35 % alcanzó un nivel alto en intrapersonal; el 54,05 % y el 62,16 % fue promedio en interpersonal y adaptabilidad respectivamente. En manejo del estrés, el 29,73 % alcanzó niveles promedio y alto; finalmente, el 78,38 % mostró un nivel muy alto en estado de ánimo.

Estos hallazgos son consistentes con los resultados obtenidos por Quiliano y Quiliano (2020) en estudiantes peruanos de enfermería, quienes también encontraron que el estado de ánimo fue el componente más desarrollado entre sus alumnos. Al igual que en la presente investigación, estos estudiantes presentaron niveles altos en la dimensión interpersonal; pero en su caso mostraron escasa inteligencia emocional en relación con las dimensiones intrapersonal y adaptabilidad.

Adicionalmente, se contrastan los resultados de la presente investigación con los hallazgos de Gutiérrez (2022), quien aplicó el mismo instrumento de evaluación para determinar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Juliaca, Perú, pero en su caso consideró el género. Este autor reportó que el 96,6 % de las mujeres y el 71,6 % de los hombres presentaron un desarrollo excelente de la inteligencia emocional. Además, observó diferencias significativas entre mujeres y hombres en las dimensiones intrapersonal, interpersonal y manejo del estrés, aunque no en adaptabilidad y estado de ánimo.

En consonancia con el estudio anterior, la investigación realizada por Sánchez et al. (2024) en el contexto peruano también encontró que las alumnas de la Universidad Nacional Intercultural de la Selva Central Juan Santos Atahualpa mostraron niveles superiores de inteligencia emocional y una mayor capacidad para comprender sus estados emocionales. Asimismo, Cornejo et al. (2022) evidenciaron que las mujeres manejan la inteligencia emocional de manera más efectiva que sus contrapartes masculinas en un estudio realizado con estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Estatal de Milagros en Ecuador, donde la mayoría se ubicó en un nivel medio-alto.

En contraste con estos hallazgos, González et al. (2024) encontraron que los hombres presentaron una mejor gestión emocional en comparación con las mujeres en su estudio realizado con estudiantes de una universidad pública en Morelia, Michoacán, México, donde el nivel general de inteligencia emocional fue moderado.

Respecto a los efectos del programa de entrenamiento del potencial humano en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios objeto de esta investigación, se constató que fueron positivos y significativos ($x = 354.22 < 533.62$; ver Tabla 5). Al inicio del programa (pre-test), los alumnos del grupo experimental mostraron un nivel bajo; sin embargo, tras la intervención (post-test), el 67,57 % alcanzó un nivel alto y el 34,43 % un nivel medio.

Al comparar estos resultados con otros estudios que han implementado intervenciones para fortalecer la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios peruanos, se observa una tendencia similar hacia la mejora. Por ejemplo, Alarcón et al. (2024) evidenciaron este fortalecimiento a través de una propuesta de tutoría con estudiantes mentores para alumnos de la carrera profesional de educación inicial en la Universidad Nacional del Santa. Sus resultados mostraron un aumento significativo en los niveles de inteligencia emocional tras la intervención.

Asimismo, Luis et al. (2024) implementaron un programa de educación física emocional para fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes universitarios del País Vasco. Los autores constataron que esta propuesta de intervención generó un aumento en las puntuaciones de inteligencia emocional en el grupo experimental, lo que evidenció la efectividad de su programa. Tanto los resultados de este estudio como los obtenidos en la presente investigación sugieren la pertinencia de realizar intervenciones dirigidas al desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes universitarios.

Además, es relevante considerar que el enfoque del programa de entrenamiento del potencial humano, basado en la Psicoterapia Gestalt, ha demostrado ser efectivo entre los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Química de la Universidad Nacional del Callao. Al comparar los efectos positivos de este programa con los resultados obtenidos por Gracia et al. (2024) en un curso-taller de inteligencia emocional aplicado a estudiantes universitarios mexicanos, donde también se utilizó la psicoterapia Gestalt, se observa

que, aunque los resultados fueron ligeramente efectivos en el desarrollo de habilidades emocionales, es necesario realizar un análisis más profundo sobre las características específicas de cada intervención y su impacto en alumnos con bajo rendimiento académico. Asimismo, Montoya y Calderón (2022) aplicaron esta misma terapia y lograron mejorar los síntomas depresivos en dos estudiantes universitarios mexicanos, además de fortalecer el uso de estrategias adecuadas para afrontar situaciones estresantes.

El programa de entrenamiento del potencial humano propuesto en esta investigación también se fundamentó en el método terapéutico Biodanza. Los resultados positivos obtenidos para elevar los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes participantes están alineados con el estudio realizado por Alfonso (2023), quien evidenció los beneficios de la biodanza como una alternativa para ayudar a los estudiantes universitarios a superar el estrés académico. Este es un método terapéutico dinámico que promueve la integración emocional, cognitiva, física y social del alumno. Constituye, además, una herramienta valiosa para su desarrollo personal y fomenta una actitud creativa hacia su vida y la posibilidad de transformarla.

CONCLUSIONES

El programa de entrenamiento del potencial humano tuvo un impacto positivo y significativo en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios de Ingeniería Química de la Universidad Nacional del Callao. Los resultados obtenidos demuestran que, tras la implementación del programa, los participantes experimentaron un aumento notable en sus niveles de inteligencia emocional, así como en cada una de sus dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo.

La comparación entre los resultados del pre-test y post-test revela que el 100 % de los estudiantes del grupo experimental presentó un nivel bajo de inteligencia emocional antes de la intervención, mientras que después del programa, el 67,57 % alcanzó un nivel alto y el 34, 43 % un nivel medio. Estos hallazgos respaldan la hipótesis alternativa (H_1), que sostiene que el programa produce efectos positivos significativos en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Además, se observó que el enfoque integral del programa, basado en la Psicoterapia Gestalt y el método terapéutico Biodanza, facilitó un ambiente propicio para el crecimiento personal y emocional de los estudiantes. Las sesiones vivenciales permitieron a los participantes enfrentarse a sus conflictos internos y desarrollar habilidades emocionales esenciales para su vida académica y personal.

REFERENCIAS

Aguilar, L., Guzmán, R. M. y Rojas, J. L. (2024). Inteligencia emocional como factor protector ante depresión, ansiedad, estrés y burnout en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología*, 32(1), e3224. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2024.v32n1.3224>

- Alarcón, M. J., Vallejo, M. V., Huerta, M. M. y Bahajin, S. (2024). Tutoría Universitaria—Mentoría en la Inteligencia emocional. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), 1162-1184. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.221>
- Alfonzo, P. F. (2023). La biodanza una alternativa al estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista electrónica LAC: los agentes de cambio*, 6(44), 113-143. <https://losagentesdecambio.com/wp-content/uploads/2023/07/EDICION-11-LAC.pdf#page=113>
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Berrocal, F. I. y Hurtado, O. (2024). Influencia de la inteligencia emocional en el estrés académico en estudiantes practicantes de psicología de Ayacucho. *REVISTA INVECOM*, 5 (1). <https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3248/464>
- Bojórquez, C. I. y Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Espacio*, 41(13). <https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- Cardona, M. L. (2020). La importancia del desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional en población universitaria. *Revista Reflexiones y Saberes*, 13, 66-75. <http://34.231.144.216/index.php/RevistaRyS/article/view/1238/1614>
- Carrillo, Y. M., Pérez, J., Roa, S. del C., Morales, Y., Rylander, J. y Méndez, T. de J. (2020). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Rev Mex Med Forense*, 5(suppl 3), 161-164. <https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2861/4759>
- Chavez, S., Haro, Y. M., Machaca, L. G. y Adrian, C. E. (2024). Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Perú. *Ciencias Psicológicas*, 18(1), e3333. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i1.3333>
- Cornejo, Y. A., Morán, D. y García, S. A. (2022). Análisis de la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios en el aula de clases. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7(267). <https://doi.org/10.32351/rca.v7.267>
- González, A. G., Lemus, B. M., Calderón, E., Anguiano, A. C., García, D. y Ortiz, O. (2024). Inteligencia emocional en estudiantes de una universidad pública de Morelia, Michoacán. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 3081-3089. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2482>
- Gracia, B. I., Martínez, J. O., Jiménez, G. D. L. C. y Peña, F. (2024). Inteligencia emocional y terapia Gestalt: Desarrollo de una intervención en alumnos universitarios con bajo rendimiento académico. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(3), 2241-2252. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2191>
- Gutiérrez, C. E. (2022). Inteligencia emocional de mujeres y varones universitarios de la ciudad de Juliaca. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 15(1), 19-29. <https://doi.org/10.17162/rccs.v15i1.1752>
- Luis, I., Urrutia, S., Luis, G. y Arriba, S. (2024). Efecto de un programa de educación física emocional sobre la inteligencia emocional de futuros docentes. *Journal of Sport and Health Research*, 16(Supl. 1), 9-18. <https://doi.org/10.58727/jshr.103511>
- Malca, S. S., Velarde, R. M. y Alarcón, H. R. (2024). Inteligencia emocional y estrés familiar como predictores de la satisfacción con los estudios en universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 22(1), 39-56. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v22i62.8335>

- Montoya, A. F. y Calderón, F. A. (2022). Psicoterapia gestalt: Una intervención para la sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 25(4), 1436-1462. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/84307>
- Páez, M. L. y Castaño, J. J. (2020). Inteligencia emocional y empatía en estudiantes de medicina de la ciudad de Manizales (Colombia). *Archivos de Medicina*, 20(2), 295-310. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3741>
- Quiliano, M. y Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26(3). <https://doi.org/10.4067/S0717-95532020000100203>
- Rodriguez, J. R. (2024). Inteligencia Emocional como Factor Determinante en el Rendimiento Académico en Estudiantes. *Revista Docentes 2.0*, 17(1), 400-411. <https://doi.org/10.37843/rted.v17i1.496>
- Sánchez, Y., Raqui, C. E., Callupe, P. C. y Huaman, F. (2024). Inteligencia Emocional de los Futuros Licenciados en Administración de una Universidad Intercultural del Perú. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 17(1), 243-251. <https://doi.org/10.37843/rted.v17i1.468>