

## Educación emocional para líderes.

### *“Inteligencia emocional y salud mental: claves para un liderazgo universitario integral”*

Dra. Adriana Hernández Lacroix  
Mtra. Rosa María Rodríguez Rodríguez

#### **Contexto: salud mental y liderazgo en jóvenes.**

La salud mental se ha convertido en uno de los desafíos más importantes del siglo XXI, particularmente entre jóvenes y estudiantes universitarios. A nivel mundial se reportan más de 720,000 suicidios al año, siendo una de las principales causas de muerte entre jóvenes. Asimismo, millones de personas experimentan ansiedad, depresión y estrés.

En México, aproximadamente 3 de cada 10 personas son adolescentes o jóvenes, y una proporción significativa experimenta malestar emocional sin buscar ayuda psicoemocional.

Ante este panorama, las instituciones de educación superior enfrentan el reto de formar no sólo profesionistas competentes, sino personas íntegras, emocionalmente equilibradas y capaces de ejercer un liderazgo positivo en la sociedad.

---

#### **Educación emocional y formación integral.**

La educación emocional busca desarrollar habilidades que permitan a las personas:

- Comprender sus emociones
- Regularlas adecuadamente
- Desarrollar empatía
- Mejorar sus relaciones interpersonales
- Tomar decisiones más conscientes

En este sentido, la educación emocional se vincula directamente con la formación de líderes capaces de influir positivamente en otros.

Diversos autores señalan que la inteligencia emocional es un factor clave en el ejercicio del liderazgo, ya que permite integrar habilidades intrapersonales e interpersonales que fortalecen la capacidad de guía, influencia y colaboración.

---

#### **Investigación: Inteligencia emocional, salud mental y liderazgo.**

La investigación “Educación emocional para líderes” analiza la correlación entre tres variables fundamentales en jóvenes universitarios:

- Inteligencia emocional
- Salud mental
- Liderazgo

El estudio se desarrolló desde un paradigma positivista con enfoque mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas.

#### **Muestra.**

- 200 estudiantes universitarios participantes en programas de liderazgo y excelencia.

#### **Instrumentos.**

- General Health Questionnaire (GHQ-12) – Salud mental
- Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) – Inteligencia emocional
- Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ) – Liderazgo
- Redes semánticas para explorar la conceptualización del liderazgo en jóvenes

---

#### **Principales hallazgos.**

Los resultados muestran que:

- Existe una correlación positiva moderada entre inteligencia emocional y liderazgo
- Existe una relación positiva entre inteligencia emocional y salud mental

- La relación entre salud mental y liderazgo es más débil

Esto indica que el desarrollo de competencias emocionales puede favorecer el ejercicio del liderazgo, aunque el liderazgo no depende exclusivamente del bienestar psicológico; y que pueden existir liderazgos o líderes con un bajo nivel de salud mental, independiente de su capacidad de influencia.

Entre los estudiantes evaluados se observaron niveles altos en las tres variables:

- Liderazgo: 78% nivel alto
- Inteligencia emocional: 73% nivel alto
- Salud mental: 79% nivel alto

Asimismo, los jóvenes conceptualizan el liderazgo a partir de atributos como: empatía, escucha, responsabilidad, guía, servicio y apoyo a otros.

---

### **Acompañamiento universitario y salud mental.**

Los hallazgos de esta investigación nos hacen preguntarnos qué tipo de liderazgo estamos formando y qué tipo de líderes tenemos; y refuerzan la importancia de contar con estructuras institucionales de acompañamiento y apoyo psicoemocional en las universidades.

El acompañamiento universitario implica generar espacios de atención, escucha y orientación que permitan a los estudiantes:

- Fortalecer su bienestar emocional
- Desarrollar habilidades socioemocionales
- Enfrentar desafíos personales y académicos
- Promover factores de protección ante riesgos psicosociales

En este sentido, el acompañamiento no sólo responde a situaciones de crisis, sino que forma parte de una estrategia preventiva y formativa dentro del modelo de formación integral.

Por ello, las áreas institucionales enfocadas al ámbito psicopedagógico contribuyen a:

- Brindar atención psicológica y pedagógica especializada
- Acompañar procesos emocionales y de salud mental
- Generar espacios de intervención clínica y preventiva
- Articular la práctica profesional con la formación integral universitaria

Su labor permite complementar los programas formativos con procesos de atención psicológica profesional, fortaleciendo la red institucional de apoyo a los estudiantes.

---

### **Implicaciones para la formación de líderes.**

Los resultados de la investigación sugieren que la formación de líderes universitarios debe integrar tres dimensiones:

1. Desarrollo personal y emocional
2. Programas formativos de liderazgo
3. Acompañamiento psicológico y bienestar

La integración de estas dimensiones permite promover un modelo de liderazgo que no sólo se base en habilidades técnicas, sino también en autoconocimiento, empatía, responsabilidad social y bienestar personal.

---

### **Conclusión.**

La educación emocional representa una herramienta clave para fortalecer la formación integral universitaria. Integrar investigación, acompañamiento institucional y atención psicológica y pedagógica especializada permite formar líderes más conscientes, resilientes y capaces de generar impacto positivo en su entorno.

En un contexto social complejo, apostar por el desarrollo socioemocional de los jóvenes no es sólo una opción educativa y formativa, sino una responsabilidad institucional y social.

---

### **Referencias.**

- Bar-On, R. (2010). *Emotional Intelligence and social functioning*.  
Bisquerra, R; & Pérez, N. (2012). *Educación emocional*.  
Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada*.  
Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*.  
Mayer, J; & Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?*  
Hernández Lacroix, A. (2025). *Educación emocional para líderes: estudio correlacional sobre inteligencia emocional, salud mental y liderazgo en jóvenes*. Universidad Anáhuac México.