

Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes de 5° de secundaria de una escuela Pre/Universitario de Lima Norte

Emotional well-being and academic performance in 5th-grade secondary school students at a pre-university school in Lima Norte

  Giannella Milagros Quintanilla García¹

  Estrella Rossela Rahman Taboada¹

  Lucy Tani Becerra Medina¹

  Ana Berta Pacheco Saavedra¹

¹ Universidad César Vallejo, Perú.

Fecha de recepción: 10.07.2025

Fecha de revisión: 11.10.2025

Fecha de aprobación: 11.11.2025

Como citar: Quintanilla García, G., Rahman Taboada, E., Becerra Medina L. & Pacheco Saavedra, A. (2025). Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes de 5° de secundaria de una escuela Pre/Universitario de Lima Norte. *UCV-SCIENTIA*, 17 (2), 26-35.

<https://doi.org/10.18050/revucv-scientia.v17n2a3>

Autor de correspondencia: Giannella Milagros Quintanilla García

Resumen

La relevancia del estudio radica en reconocer cómo el bienestar emocional impacta el rendimiento académico y la formación integral del estudiante. La aplicación de las estrategias educativas es importante para fortalecer el desarrollo personal y académico. Objetivo: determinar si el bienestar emocional se relaciona con el rendimiento académico en estudiantes de 5.º de secundaria de una escuela Pre/Universitaria de Lima Norte, 2024. Metodología: tipo básica, de diseño no experimental, cuantitativa y de corte transversal. La muestra contó con un total de 53 estudiantes de 5º. de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron una adaptación de la Escala de Bienestar Mental de Warwick Edimburgo y la disposición para la evaluación formativa de los aprendizajes de estudiantes de Formación Inicial, Docente de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica. Resultados: existe una correlación significativa entre las variables V1 y V2, según el coeficiente de correlación de Spearman. El valor de rho de Spearman es 0.290 con un p-valor de 0.035, lo que indica una relación positiva moderada entre las dos variables. Conclusión: estos hallazgos resaltan la importancia de promover el bienestar emocional en el entorno educativo para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras clave: Salud Mental, Rendimiento Académico, Bienestar Psicológico.

Abstract

The relevance of this study lies in recognizing how emotional well-being impacts students' academic performance and overall development. Implementing educational strategies is essential to strengthen both personal growth and academic achievement. Objective: to determine whether emotional well-being is related to academic performance in 5th-year secondary school students at a pre-university school in northern Lima, 2024. Methodology: basic, non-experimental, quantitative, cross-sectional design. The sample consisted of a total of 53 5th-year secondary school students. The instruments used were an adaptation of the Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale and the formative assessment of the learning of students in Initial Training, Teacher of Higher Education Pedagogical Schools. Results: there is a significant correlation between variables V1 and V2, according to Spearman's correlation coefficient. Spearman's rho value is 0.290 with a p-value of 0.035, indicating a moderate positive relationship between the two variables. Conclusion: These findings highlight the importance of promoting emotional well-being in the educational environment to improve students' academic performance.

Keywords: Mental Health, Academic Performance, Psychological Well-Being.

INTRODUCCIÓN

La composición de bienestar emocional y rendimiento académico en el Perú es compleja y multifacética, se agudiza más en los estudiantes del nivel secundario; pues se enfrentan a desafíos que afectan directamente su salud emocional y desempeño escolar. La presión social y familiar por obtener buenos resultados académicos es abrumadora, generando una carga alta emocionalmente, manifestada a través de un aumento notable de tensión y preocupación. Además, la falta de recursos y apoyo psicológico en las instituciones educativas agravan esta situación. La inseguridad económica y la violencia en ciertos entornos pueden tener un efecto adverso en el bienestar emocional de quienes cursan estudios secundarios.

El objetivo fundamental es analizar los efectos directos e indirectos de la motivación educativa y la inteligencia emocional en la implicación académica de los adolescentes. Los resultados evidenciaron un marcado efecto de la competencia emocional en el desempeño escolar. También se observó que la motivación educativa juega un papel fundamental como intermediaria en la relación entre la competencia emocional y la implicación académica.

De acuerdo con el análisis realizado por Formento-Torres et al. (2023) indican que se encontró una asociación positiva y de grado medio entre la motivación y el desempeño escolar. Además, en los resultados no obtuvieron diferencias significativas en relación con el género ni la edad de los adolescentes. La brecha entre las expectativas impuestas y la capacidad de los adolescentes para cumplirlas puede provocar una disminución en su autoestima y motivación, lo cual, a su vez, impacta negativamente en su rendimiento académico. La falta de espacios de expresión y apoyo emocional dentro del entorno escolar a menudo resulta en la invisibilización de estas problemáticas.

También se investigó la relación entre la personalidad, el bienestar psicológico y la inteligencia emocional. Los resultados resaltaron que la dimensión de neuroticismo de la personalidad mostró una asociación negativa con la inteligencia emocional y la capacidad de manejar el estrés (Saez Berrocal, 2018). Por otro lado, se logró una compensación positiva entre

la conciencia y el estado anímico; la inteligencia emocional y las inteligencias inter e intra/personales. Esto indica que tanto la inteligencia emocional, la personalidad y el bienestar psicológico están interconectados y ejercen influencia en el desarrollo de los adolescentes, particularmente en el ámbito académico. También se valuó un programa de educación emocional impactó en la inteligencia de tipo emocional en los alumnos y ver la vinculación en su desempeño en la escuela. Los resultados mostraron un aumento significativo en la inteligencia emocional; sin embargo, no se encontró evidencia sólida de una conexión significativa, lo que destaca la necesidad de investigar más estas interacciones (Huemura Paredes, 2018).

La inteligencia emocional y la motivación se relaciona con el desempeño escolar en estudiantes de secundaria. Los resultados muestran que la inteligencia emocional se relaciona fuertemente con la motivación escolar intrínseca que con la extrínseca o la falta de motivación. Además, que existe una asociación entre ambas variables 0.65 (fuerte). Esto sugiere que un mayor nivel de inteligencia emocional se relaciona positivamente con un mejor desempeño académico en estos estudiantes (Kaltenbrunner Graf & Vallejos Saavedra, 2019; Usán Supervía. & Salavera Bordás, 2018).

Por otra parte, otros investigadores estudiaron el estado emocional en los adolescentes con bajo rendimiento académico, la conexión entre la ansiedad y el desempeño académico; el rendimiento académico de niños y adolescentes y su capacidad atencional. En 100 alumnos, se evidenció que el 40% de quienes experimentaban un estado de ánimo negativo sufrió un impacto notable en su desempeño educativo. Mientras, que el 28.8% de los estudiantes mostraron signos de ansiedad. Respecto al rendimiento académico, el 42.3% obtuvo un alto rendimiento, el 38.5% un rendimiento medio y el 19.2% un bajo rendimiento en promedio. Los hallazgos revelaron que los estudiantes con un rendimiento académico bajo mostraron, en promedio, niveles de ansiedad más altos en comparación con aquellos con un rendimiento medio o alto. En 82 niños de una escuela primaria y 73 adolescentes de una secundaria privada en Paraná, Argentina. Los resultados revelaron respectivamente que, tanto en niños como en adolescentes, las calificaciones más bajas fueron en Matemática y Lengua. El desempeño atencional, medido a

través del Test de Atención de Brickenkamp, se identificó como un predictor significativo de las calificaciones en estas materias. Aunque, el impacto fue de magnitud reducida, se evidencia que un mejor rendimiento atencional se relacionaba con calificaciones más altas. Esto subraya la necesidad un enfoque holístico, para promover un entorno educativo que fomente tanto el bienestar como el éxito educativo (Colunga-Rodríguez et al., 2021; Pérez, 2022; Resett, 2021).

En el ámbito educativo actual, la salud mental juega un papel fundamental, pues impacta directamente en el bienestar de los estudiantes, su rendimiento académico y su capacidad para manejar el estrés y las relaciones interpersonales. Por ende, se debe priorizar este aspecto en los centros de educación; pues es esencial para promover un entorno de aprendizaje saludable y apoyar el desarrollo completo de los estudiantes. Durante la adolescencia, varios factores sociales pueden complicar la salud mental. Estos incluyen el estigma hacia los trastornos mentales, la falta de acceso a apoyo psicológico, la presión académica y social, y la escasez de respaldo emocional en entornos familiares, escolares y sociales. Abordar estos desafíos es crucial para mejorar el bienestar psicológico de los adolescentes durante esta etapa crítica de desarrollo (Organización Mundial de la Salud, 2022, 2024b).

En la salud física, la cual se relaciona con el estado general de bienestar del cuerpo u organismo. Este estado implica mantener un equilibrio adecuado en diversos aspectos, incluyendo la alimentación, la práctica de ejercicio físico, el descanso y la prevención de enfermedades. Más que la ausencia de enfermedades, la salud física se fundamenta en el cuidado integral del cuerpo y en la promoción de hábitos saludables (Organización Mundial de la Salud, 2024a). Una nutrición adecuada y una dieta equilibrada juegan un papel fundamental en mantener la salud física al suministrar los nutrientes esenciales necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo, lo que ayuda a disminuir la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad, entre otras afecciones. La práctica regular de actividad física es esencial para preservar la salud física, especialmente, durante la adolescencia, ya que contribuye al crecimiento y desarrollo, controla el peso, fortalece los músculos y mejora la capacidad cardiovascular y

respiratoria. Se recomienda que los adolescentes realicen al menos una hora de actividad física diaria (Colunga-Rodríguez et al., 2021; Guerra, 2020; Organización Mundial de la Salud, 2018).

El descanso adecuado y un sueño reparador son vitales para la salud física, ya que mejora la función del cuerpo y la mente. Se recomienda dormir entre 8 y 10 horas diarias para los adolescentes. Mantener una buena salud física mediante una dieta equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado y hábitos saludables, ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas, promoviendo así una vida prolongada y saludable. También es necesario mencionar que las relaciones sociales, como las interacciones que mantienen una persona con otra en la sociedad, permitiendo establecer conexiones significativas. Pues son esenciales en la vida humana, ya que influyen en la identidad y el bienestar emocional de cada individuo, debido a que tienen un papel relevante en la transmisión de valores, normas y tradiciones culturales entre generaciones, contribuyendo así a la formación tanto de la identidad individual como colectiva. En el ámbito académico, son objeto de estudio porque exploran aspectos como la dinámica grupal, la construcción de lazos afectivos, la comunicación interpersonal y el impacto de las redes sociales en la sociedad. Además, se reconoce su influencia en la salud mental, el bienestar emocional, la resolución de conflictos y la promoción de la cooperación en diversos contextos, desde el hogar hasta el entorno laboral. (Fabres & Moya, 2021; López Fernández, n.d.).

Sin embargo, se observan divisiones en las relaciones sociales debido al uso excesivo de la tecnología, la presión académica y los cambios en la dinámica familiar. Estos pueden obstaculizar la formación de relaciones personales cercanas y tener un impacto negativo en el bienestar emocional y en el desarrollo de los adolescentes. Es importante abordar estos desafíos y promover un entorno social favorable, considerando los elementos del aire, el agua, el suelo, los ecosistemas y la biodiversidad. Por lo tanto, preservar y cuidar el medio ambiente, se convierte en una tarea fundamental, no solo para garantizar la supervivencia humana, sino también para salvaguardar la salud del planeta en su totalidad (Pérez Pascual & Salmerón Ruiz, 2022).

El desempeño académico es un indicador crucial para evaluar el progreso y la trayectoria de un estudiante, refleja tanto los logros académicos como la realización de los objetivos de aprendizaje definidos dentro del contexto educativo. El rendimiento académico implica reconocer su complejidad y naturaleza multifacética, lo que permite identificar los diversos factores que influyen tanto a nivel individual como en su contexto escolar (Taype & Solar, 2023).

Según el documento normativo del Ministerio de Educación, el rendimiento se clasifica en cuatro niveles: En proceso, Aceptable, Logrado y Destacado. Estos niveles se correlacionan con la aprobación de calificaciones que oscilan del nivel 2 al 4, con puntuaciones en una escala del 11 al 20. Por otro lado, la calificación de desaprobación se otorga a partir del nivel 1, con puntuaciones del 1 al 10 en la escala vigesimal; pero en la evaluación no siempre refleja de manera completa las habilidades, conocimientos y capacidades reales de los estudiantes. Las pruebas estandarizadas y los exámenes tradicionales pueden no ser adecuados para medir el alcance completo del aprendizaje de un estudiante, ya que tienden a enfocarse en aspectos específicos del contenido y no en habilidades más amplias, como la capacidad de análisis, la originalidad y la habilidad para resolver problemas. Por ello, se debe emplear nuevas tecnologías y herramientas de evaluación para mejorar la objetividad, la autenticidad y la importancia de evaluar el desempeño académico en la era actual (Menéndez-Aller et al., 2021; Ministerio de Educación, 2020).

METODOLOGÍA

Se empleó el diseño no experimental, pues no se manipularon las variables de estudio ni las condiciones del entorno. El alcance fue correlacional y de manera transversal; pues buscó entender las relaciones entre diferentes variables sin intervenir directamente en esas variables. El enfoque se centra en comprender la asociación entre las variables sin establecer relaciones causales directas (Calle Mollo, 2023; Manterola et al., 2023)

El bienestar emocional se describe como el equilibrio y la satisfacción emocional de una persona, que implica experimentar emociones

positivas de manera constante, gestionar exitosamente, las emociones negativas y sentirse en armonía tanto consigo mismo como con el entorno. Este estado incluye una salud mental sólida, una autoestima positiva y la habilidad para afrontar con éxito el estrés y los desafíos cotidianos (Gordillo Caicedo, 2023). Para medirlo se empleó la “Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edimburgo. Para evaluar el rendimiento académico, se empleó el documento del Ministerio de Educación, donde se indica, en síntesis, el puntaje final de curso y la situación final del estudiante, que puede ser: desaprobado o aprobado (Ministerio de Educación, 2020).

La población fue de un total de 53 estudiantes de 5° de secundaria de una institución privada, donde se empleó una muestra censal. Es decir, se considera a la totalidad de la población como un número de grupo manejable como unidades de investigación. Es importante destacar que la elección de la población de estudio es fundamental en la planificación de la investigación, ya que influye en la aplicabilidad y generalización de los resultados (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2023; Manterola et al., 2023; Ramos-Galarza, 2020).

Para el presente trabajo se empleó una encuesta como técnica de recolección de datos y como instrumento un cuestionario, donde se instruye el llenado, el consentimiento y el asentimiento informado. Para la validez, intervinieron 5 jueces expertos, teniendo en cuenta, la pertinencia, relevancia y claridad. Así mismo, se aplicó el coeficiente V de Aiken para determinar si los elementos miden de manera consistente el constructo que se pretende medir. En cuanto a la confiabilidad, se usó el alfa de Cronbach con un valor de 0.78 (excelente confiabilidad).

En cuanto a los principios éticos, se manifiesta el de veracidad pues los participantes no fueron engañados y se les proporcionó información veraz y precisa, sin comprometer la autenticidad de los resultados. En línea con el principio de no maleficencia, pues se veló por el bienestar de los estudiantes, tanto a nivel psicológico como físico. Además de la confidencialidad de la participación, asegurando que no se corran ningún riesgo o perjuicio. También se consideró el principio de justicia, reconociendo que todos los estudiantes sean tratados con respeto. Por último, el consentimiento y asentimiento informado.

RESULTADOS

Tabla 1.

Datos generales de los estudiantes de 5°. de secundaria de una escuela Pre/Universitaria de Lima Norte, 2024.

DATOS GENERALES	VALORES	N	%
GÉNERO	Masculino	27	50,9
	Femenino	26	49,1
EDAD	15	3	5,7
	16	23	43,4
	17	27	50,9

En cuanto al género, hay una ligera mayoría de personas de género masculino, 27 personas (50.9%) en el grupo, representando aproximadamente la mitad de la muestra, mientras que las personas de género femenino,

26 personas (49.1%) constituyen casi la otra mitad. En términos de edad, la mayoría de las personas en el grupo tienen 16 o 17 años, siendo 17 años el grupo más grande con un 50.9%, seguido por los de 16 años con un 43.4%. Un pequeño porcentaje, el 5.7%, tiene 15 años.

Tabla 2.

Relación entre Bienestar emocional y Rendimiento académico.

Rho de Spearman	V1	Coeficiente de correlación	1,000	,290*
		Sig. (bilateral)	.	,035
		N	53	53
	V2	Coeficiente de correlación	,290*	1,000
		Sig. (bilateral)	,035	.
		N	53	53

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Existe correlación significativa entre las variables V1 (Bienestar Emocional) y V2 (Rendimiento Académico), según el coeficiente de correlación de Spearman. Con un valor de rho de Spearman de 0.290 y un p-valor de 0.035, se observa una

relación positiva baja entre estas dos variables. Este hallazgo sugiere que existe una asociación entre el bienestar emocional de los estudiantes y su rendimiento académico.

Tabla 3.

Relación entre Bienestar emocional y las dimensiones del rendimiento académico.

		BIENESTAR EMOCIONAL	DESAPROBADO	APROBADO	
Rho de Spearman	BIENESTAR EMOCIONAL	Coeficiente de correlación	1,000	-,023	,398**
		Sig. (bilateral)	.	,868	,003
		N	53	53	53
	DESAPROBADO	Coeficiente de correlación	-,023	1,000	-,259
		Sig. (bilateral)	,868	.	,061
		N	53	53	53
	APROBADO	Coeficiente de correlación	,398**	-,259	1,000
		Sig. (bilateral)	,003	,061	.
		N	53	53	53

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Los resultados muestran que el bienestar emocional está positivamente relacionado con la aprobación académica en general, explicando alrededor del 15.84% de la variabilidad en las notas. Esta relación es más fuerte en los estudiantes con buen bienestar emocional, donde la influencia en las notas también es del

15.84%. Sin embargo, entre los que ya tienen buenas notas, la relación con el bienestar emocional es débil y negativa, explicando solo el 6.72% de la variabilidad. Por último, cuando el bienestar emocional es bajo, la relación con las notas es prácticamente insignificante, con menos del 1% de variabilidad explicada.

Tabla 4.

Relación del Rendimiento académico y las dimensiones de Bienestar emocional.

			Rendimiento Académico	Dimensión Salud Psicológica	Dimensión Relaciones Sociales	Dimensión Salud Física	Dimensión Medio Ambiente
Rho de Spearman	Rendimiento Académico	Coeficiente de correlación	1,000	,295*	,178	,368**	,213
		Sig. (bilateral)	.	,032	,203	,007	,125
		N	53	53	53	53	53
	Dimensión Salud Psicológica	Coeficiente de correlación	,295*	1,000	,725**	,601**	,561**
		Sig. (bilateral)	,032	.	,000	,000	,000
		N	53	53	53	53	53
	Dimensión Relaciones Sociales	Coeficiente de correlación	,178	,725**	1,000	,407**	,520**
		Sig. (bilateral)	,203	,000	.	,002	,000
		N	53	53	53	53	53
	Dimensión Salud Física	Coeficiente de correlación	,368**	,601**	,407**	1,000	,383**
		Sig. (bilateral)	,007	,000	,002	.	,005
		N	53	53	53	53	53
	Dimensión Medio Ambiente	Coeficiente de correlación	,213	,561**	,520**	,383**	1,000
		Sig. (bilateral)	,125	,000	,000	,005	.
		N	53	53	53	53	53

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

El análisis revela que el rendimiento académico está significativamente correlacionado con todas las dimensiones de bienestar emocional. La correlación más fuerte se observa con la salud física ($r = 0.368$, $p = 0.007$), lo que sugiere que un mejor estado físico está asociado con un mejor rendimiento académico.

DISCUSIÓN

Coincidiendo con la investigación previa de Mamani Aycachi (2022), los hallazgos respaldan la noción de que el bienestar emocional de los estudiantes está positivamente asociado con su rendimiento académico. Sin embargo, mientras que Mamani se centró en la dimensión interpersonal de la inteligencia emocional, este estudio expande esa perspectiva al mostrar una conexión directa entre el bienestar emocional general y el rendimiento académico. Esta ampliación de la investigación resalta la importancia de considerar no solo aspectos

específicos de la inteligencia emocional, sino también el bienestar emocional en su conjunto en el contexto educativo. En consecuencia, este trabajo enriquece el conocimiento existente al brindar una perspectiva más amplia sobre la relación de ambas variables.

También se enfatiza la importancia del bienestar emocional en la educación, mientras que esta investigación profundiza en su relación con el rendimiento académico. Se encontró una asociación significativa, especialmente en estudiantes con buen bienestar emocional. Sin embargo, esta relación es menos pronunciada en aquellos con alto rendimiento académico previo. Esto sugiere que el impacto del bienestar emocional puede variar según el logro académico y el estado emocional. Se enfatiza en la importancia de implementar diversas técnicas y estrategias de apoyo emocional; tomando en cuenta que, se requiere más investigación para comprender completamente esta dinámica y desarrollar intervenciones efectivas en el futuro (Huemura Paredes, 2018).

La investigación muestra que, entre las variables estudiadas, se identificó un valor de rho de Spearman de 0.290 por lo que es una correlación positiva, asociando estos resultados con los hallazgos del estudio de Usán Supervía. & Salavera Bordás (2018), esta evidencia que la inteligencia emocional se relaciona fuertemente con la motivación escolar, la capacidad de regular las emociones y motivación, resulta ser un factor para el desempeño académico. Mediante estos resultados se refuerza la necesidad de promoción de la salud a nivel mental; considerando que, es de gran importancia la incorporación de las habilidades de tipo emocional en el entorno educativo.

Los resultados de la investigación de Kaltenbrunner Graf & Vallejos Saavedra (2019) respaldan que existe entre la inteligencia emocional y el desempeño escolar una fuerte correlación de 0.65, por lo que existe una asociación significativa con los resultados de que manifiestan una fuerte correlación entre la variable bienestar emocional y las dimensiones del rendimiento académico. Aunque, se demostró que dentro de los alumnos que cuentan con notas aprobatorias las variables de bienestar emocional se presentan más débiles y negativas, llegando a ser insignificantes.

Los hallazgos coinciden con la investigación de Pérez (2022), quien evidenció un impacto en el desempeño educativo bajo al experimentar un estado de ánimo negativo. Esto resalta la importancia del bienestar emocional en el éxito académico. Asimismo, la correlación significativa del rendimiento académico con las dimensiones del bienestar emocional refuerza la importancia que tiene el estado emocional en el desempeño estudiantil. Además, se identificó que un mejor estado físico se relaciona con un mejor rendimiento académico, enfatizando la relevancia que la salud del cuerpo humano para un mejor desempeño escolar. En resumen, los resultados sugieren que el rendimiento del estudiante está estrechamente relacionado con el bienestar emocional que mantenga.

La teoría de la promoción de la salud de Nola Pender ofrece un enfoque integral para comprender el bienestar emocional de los estudiantes como un componente esencial de su salud general. La investigación revela una correlación significativa entre el bienestar emocional y el rendimiento académico, respaldando la idea de que el equilibrio dinámico entre factores personales, experiencias cognitivas y afectivas, y el entorno físico y social influye en la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos. Al integrar esta perspectiva, se reconoce la importancia de abordar el bienestar emocional como un aspecto fundamental del desarrollo académico y personal de los estudiantes. (López Fernández, n.d.).

Por otro lado, la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura proporciona un marco para comprender cómo los estudiantes adquieren comportamientos y habilidades a través de la observación y la interacción con su entorno. La investigación sugiere que el rendimiento académico de los estudiantes puede estar influenciado por factores sociales, como la influencia de modelos de comportamiento y las expectativas sociales. Se destaca la importancia de considerar el contexto social en el que los estudiantes están inmersos, así como su capacidad percibida para tener éxito académico.

CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio evidencian que existe una correlación significativa entre el bienestar emocional y el rendimiento académico en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa preuniversitaria de Lima Norte, 2024, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.290 y un valor p de 0.035, lo que indica una relación positiva moderada. Asimismo, se identificó una relación positiva entre el bienestar emocional y las dimensiones específicas del rendimiento académico, alcanzando un 15.84% de aprobación en la variedad de notas; no obstante, se observó que en estudiantes con bienestar emocional bajo la relación con el rendimiento académico resultó estadísticamente insignificante y, entre quienes mantienen calificaciones aprobatorias, la relación fue débil, con solo un 6.72%. De manera particular, el análisis reveló que el mejor estado físico presenta la correlación más fuerte con un rendimiento académico elevado ($r = 0.368$, $p = 0.007$), lo que resalta la relevancia de la condición física como componente determinante del bienestar emocional y su impacto en el desempeño escolar. Estos hallazgos sustentan la necesidad de integrar estrategias educativas y de salud orientadas a fortalecer el bienestar emocional, con énfasis en la promoción de hábitos que favorezcan la salud física, como parte de los programas institucionales para optimizar el rendimiento académico. En consecuencia, se sugiere que futuras investigaciones profundicen en la interacción entre factores emocionales y físicos, evaluando intervenciones que fomenten un equilibrio integral que contribuya al logro de mejores resultados académicos y al desarrollo personal de los estudiantes.

Contribución de autores: los autores declaran haber contribuido de forma equitativa en el desarrollo del trabajo.

Financiación: Esta investigación no recibió financiación externa.

Conflicto de intereses: El autor declara no tener conflictos de intereses para la publicación de este manuscrito.

REFERENCIAS

- Calle Mollo, S. E. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865–1879. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7016>
- Colunga-Rodríguez, C., Ángel-González, M., Vázquez-Colunga, J. C., Vázquez- Juárez, C. L., & Colunga-Rodríguez, B. A. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(2), 229–241. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527–534. <https://doi.org/10.1016/J.RMCLC.2021.09.001>
- Formento-Torres, A. C., Quílez-Robres, A., & Cortés-Pascual, A. (2023). *Motivación y rendimiento académico en la adolescencia: una revisión sistemática meta-analítica*. <https://doi.org/http://doi.org/10.30827/relieve.v29i1.25110>
- Gordillo Caicedo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. Horizontes. *Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 7(27), 414–428. <https://doi.org/10.33996/REVISTAHORIZONTES.V7I27.526>
- Guerra, J. (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología de la investigación* - Google Books. https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n/aq8y0AEACAAJ?hl=es-419
- Huemura Paredes, S. (2018). *Programa para mejorar la inteligencia emocional y correlacionarla con el rendimiento académico en estudiantes de primero de secundaria, Trujillo 2016*. *Revista Ciencia y Tecnología*, 14(2), 101–113. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/2043/1949>

- Kaltenbrunner Graf, A. E., & Vallejos Saavedra, B. J. (2019). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en una institución educativa de Fe y Alegría en San Juan de Lurigancho*. [Tesis de maestría, Universidad Antonio Ruiz de Montoya]. Repositorio Institucional UARM. <http://hdl.handle.net/20.500.12833/2050>
- López Fernández, C. (n.d.). *Los adolescentes y el sueño: MedlinePlus enciclopedia médica*. Retrieved August 4, 2025, from <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000872.htm>
- Mamani Aycachi, W. (2022). *Relación de la inteligencia emocional con el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa de Ayacucho-2021*. [Tesis doctoral, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio Institucional. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=369644&info=resumen&idioma=SPA>
- Manterola, C., Hernández-Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., & Grande, L. (2023). Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146–155. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Menéndez-Aller, Á., Postigo, Á., González-Nuevo, C., Cuesta, M., Fernández-Alonso, R., Álvarez-Díaz, M., García-Cueto, E., & Muñiz, J. (2021). Academic resilience: the influence of academic effort, expectations, and self-concept. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 114–121. <https://doi.org/10.14349/RLP.2021.V53.13>
- Ministerio de Educación. (2020). *“Disposiciones para la evaluación formativa de los aprendizajes de estudiantes de Formación Inicial Docente de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica.”* <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/1888175-1>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, June 17). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Internet. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2024a, June 26). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2024b, October 10). *La salud mental de los adolescentes*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwwMqvBhCtARIsAIXsZpZ15nAv6e-MYj7WePQuR1peUZBdSy6K86cnBZz8JfAxonlYB9PXz2AaAkjEALw_wcB
- Pérez, K. (2022). *Vista de Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes*. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.03.001>
- Pérez Pascual, M., & Salmerón Ruiz, M. (2022). *El entorno y la influencia en la adolescencia: familia, amigos, escuela, universidad y medios de comunicación / Pediatría integral*. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2022-06/el-entorno-y-la-influencia-en-la-adolescencia-familia-amigos-escuela-universidad-y-medios-de-comunicacion/>
- Ramos-Galarza, C. A. (2020). Alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1–6. <https://doi.org/10.33210/CA.V9I3.336>
- Resett, S. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(1), 3–22. <https://doi.org/10.22544/rcps.v40i01.01>
- Saez Berrocal, R. Z. (2018). *Personalidad, inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de colegios públicos de Lima Norte*. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4468>
- Taype, A. D. M., & Solar, J. R. G. Del. (2023). El rendimiento académico en escolares durante la emergencia sanitaria. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 7(29), 1438–1445. <https://doi.org/10.33996/REVISTAHORIZONTES.V7I29.603>
- Usán Supervía, P., & Salavera Bordás, C. (2018). School motivation, emotional intelligence and academic performance in students of secondary education. *Actualidades En Psicología*, 32(125), 95–112. <https://doi.org/10.15517/APV32I125.32123>