



DOI: <https://doi.org/10.70208/3007.8245.v6.n1.325>

## *El poder de las palabras: cómo cambiar el lenguaje interno mejora la inteligencia emocional*

Edgar Jonatan García Borja

[egarcia@utmachala.edu.ec](mailto:egarcia@utmachala.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0001-8600-9625>

Universidad Técnica de Machala

Machala, Ecuador

Dirck Gregorio Santos Imaicela

[dsantos4@utmachala.edu.ec](mailto:dsantos4@utmachala.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0007-0513-8569>

Universidad Técnica de Machala

Machala, Ecuador

Britany Fernanda Tandazo Castillo

[btandazo1@utmachala.edu.ec](mailto:btandazo1@utmachala.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0009-4294-5399>

Universidad Técnica de Machala

Machala, Ecuador

Naomi Paulette Luzón Eugenio

[nluzon2@utmachala.edu.ec](mailto:nluzon2@utmachala.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0008-1318-2006>

Universidad Técnica de Machala

Machala, Ecuador

Jenner Damian Ortiz Fernández

[jdortizfernandez@gmail.com](mailto:jdortizfernandez@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0006-3244-3983>

Universidad Técnica de Machala

Machala, Ecuador

### RESUMEN

El lenguaje interno constituye un factor determinante en el desarrollo emocional de los estudiantes universitarios. Este estudio descriptivo tuvo como objetivo describir las percepciones sobre el lenguaje interno y su relación con los componentes de la inteligencia emocional en 192 estudiantes de Psicología Clínica. Se aplicó un cuestionario estructurado tipo Likert de 10 ítems y se analizaron frecuencias absolutas y relativas mediante estadística descriptiva. Los resultados evidenciaron una alta prevalencia de diálogo interno compasivo, destacando niveles elevados de automotivación y habilidades sociales (76%), así como un adecuado manejo de la regulación emocional. Se identificó coherencia entre lenguaje interno positivo y mayores niveles de inteligencia emocional percibida. Se concluye que el diálogo interno es un recurso transformador para el bienestar psicológico y se sugiere integrar estrategias de modificación del lenguaje interno en programas de formación universitaria.

**Palabras clave:** lenguaje interno, inteligencia emocional, autocompasión, regulación emocional, bienestar psicológico



## *The power of words: how changing internal language improves emotional intelligence*

### ABSTRACT

Internal dialogue is a determining factor in the emotional development of university students. This descriptive study aimed to describe the perceptions of internal dialogue and its relationship to the components of emotional intelligence in 192 Clinical Psychology students. A 10-item Likert-type structured questionnaire was administered, and absolute and relative frequencies were analyzed using descriptive statistics. The results showed a high prevalence of compassionate internal dialogue, highlighting high levels of self-motivation and social skills (76%), as well as adequate emotional regulation. A correlation was found between positive internal dialogue and higher levels of perceived emotional intelligence. The study concludes that internal dialogue is a transformative resource for psychological well-being and suggests integrating internal dialogue modification strategies into university training programs.

**Keywords:** internal language, emotional intelligence, self-compassion, emotional regulation, psychological well-being



## *O poder das palavras: como mudar a linguagem interna melhora a inteligência emocional*

### RESUMO

O diálogo interno é um fator determinante no desenvolvimento emocional de estudantes universitários. Este estudo descritivo teve como objetivo descrever as percepções do diálogo interno e sua relação com os componentes da inteligência emocional em 192 estudantes de Psicologia Clínica. Foi aplicado um questionário estruturado de 10 itens com escala Likert, e as frequências absolutas e relativas foram analisadas por meio de estatística descritiva. Os resultados mostraram uma alta prevalência de diálogo interno compassivo, evidenciando altos níveis de automotivação e habilidades sociais (76%), bem como regulação emocional adequada. Foi encontrada uma correlação entre diálogo interno positivo e níveis mais elevados de inteligência emocional percebida. O estudo conclui que o diálogo interno é um recurso transformador para o bem-estar psicológico e sugere a integração de estratégias de modificação do diálogo interno em programas de formação universitária

**Palavras-Chave:** linguagem interna, inteligência emocional, autocompaixão, regulação emocional, bem-estar psicológico



## INTRODUCCIÓN

El lenguaje interno se define como el diálogo cognitivo que una persona mantiene consigo misma mediante pensamientos, reflexiones y evaluaciones autorreferenciales. Este proceso cumple una función central en la regulación emocional, la organización del pensamiento y la construcción del autoconcepto, influyendo directamente en la manera en que los individuos interpretan la realidad, enfrentan el error y responden a las demandas del entorno académico.

Diversos estudios coinciden en que la forma en que los estudiantes universitarios se comunican internamente impacta su autoestima, bienestar psicológico y capacidad para gestionar el estrés, especialmente en contextos caracterizados por altas exigencias emocionales y académicas (Orvell et al., 2020; Pratts et al., 2023). En este sentido, el lenguaje interno puede adoptar un carácter constructivo o autocrítico, condicionando la autorregulación emocional y la toma de decisiones conscientes, lo que lo posiciona como un recurso psicológico clave en el desarrollo personal y académico de los estudiantes universitarios.

La salud mental se ha convertido en una prioridad global. La Organización Mundial de la Salud reporta que los trastornos de ansiedad y depresión afectan a millones de personas, deteriorando significativamente su calidad de vida. Los ritmos acelerados, la presión constante y las demandas emocionales crecientes caracterizan la realidad contemporánea. Surge entonces una pregunta fundamental: ¿cómo pueden las personas desarrollar herramientas internas para navegar sus emociones de manera efectiva? La respuesta se encuentra en un recurso que todos poseen, pero raramente gestionan de forma consciente: el lenguaje interno.

Esta problemática se manifiesta en diversos aspectos de la vida universitaria. Los estudiantes experimentan dificultades en la regulación emocional ante el estrés académico, baja autoestima frente a desafíos y limitaciones en las habilidades sociales. Estos factores afectan tanto el rendimiento académico como el bienestar psicológico en general.

Este estudio describe las percepciones de estudiantes universitarios sobre el lenguaje interno y su relación con los componentes de la inteligencia emocional. Considera cómo un cambio en el diálogo interno influye en el autoconocimiento, la regulación emocional y las habilidades sociales. El análisis



proporciona un marco conceptual y herramientas prácticas que permiten reconocer el poder transformador de las palabras y aplicar este conocimiento en el desarrollo personal y profesional.

El estudio identifica las características del lenguaje interno positivo y negativo presentes en estudiantes universitarios. Describe los niveles percibidos de inteligencia emocional en sus dimensiones emocionales y conductuales. Explora la presencia conjunta de lenguaje interno y componentes de la inteligencia emocional desde una perspectiva descriptiva.

Según Campoverde et al. (2023) establecen que reconocer y comprender las emociones es clave para la toma de decisiones y el desarrollo de la inteligencia emocional. Una adecuada gestión emocional resulta esencial en el contexto universitario, donde las demandas académicas y personales son constantes. Esta investigación ofrece una perspectiva práctica: cada individuo posee en su propio lenguaje una herramienta poderosa para transformar su realidad emocional y construir una vida más plena y resiliente.

Desde la neurociencia, el lenguaje interno se sustenta en la activación de redes neuronales asociadas a la autorreflexión, la memoria y el procesamiento emocional. La Red Neuronal por Defecto (Default Mode Network, DMN) se activa durante pensamientos autorreferenciales, recuerdos y planificación, integrando contenidos cognitivos con respuestas emocionales (Sambuco, 2024). Esta red presenta conectividad funcional con estructuras como la ínsula, lo que favorece la integración de señales interoceptivas y procesos emocionales, confirmando que pensar y sentir constituyen procesos estrechamente interrelacionados a nivel cerebral (Nogueira, 2025).

Estudios de neuroimagen evidencian que el habla interna con carga emocional activa circuitos neuronales similares a los del lenguaje externo, involucrando regiones subcorticales asociadas a la regulación emocional, como el núcleo caudado (Viacheslav et al., 2023). Asimismo, se han identificado patrones de activación diferenciados cuando el diálogo interno adopta un carácter constructivo frente a formas autocríticas, lo que respalda la posibilidad de intervenir y entrenar estilos de autocomunicación más adaptativos desde una base neurofisiológica objetiva (Alderson-Day et al., 2022).



Según Kim et al. (2021) establecen que el cerebro procesa todo diálogo interno dirigido hacia sí mismo, ya sea positivo o negativo. Cuando el diálogo interno es constructivo, el cerebro interpreta las críticas como oportunidades para generar motivación y promover el crecimiento personal. Un diálogo interno negativo y destructivo genera efectos perjudiciales en la autoestima, el bienestar emocional y el desempeño general.

La evidencia científica indica que el lenguaje interno constituye un mecanismo central en la regulación emocional y en la forma en que los individuos procesan sus experiencias afectivas. La manera en que una persona se comunica consigo misma influye directamente en la interpretación de los eventos, la gestión del estrés y la orientación de la conducta, actuando como un modulador del bienestar psicológico y del desempeño académico (Haro, 2024; Bhatt et al., 2023).

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional se concibe como la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, competencias que se ven fortalecidas cuando el diálogo interno adopta un carácter constructivo. Diversos estudios señalan que niveles adecuados de inteligencia emocional se asocian con mayor regulación emocional, automotivación y relaciones interpersonales positivas, favoreciendo estrategias efectivas de afrontamiento ante las demandas académicas y personales (Shengyao et al., 2024). Asimismo, investigaciones recientes evidencian que estas competencias emocionales presentan correlatos neurobiológicos específicos, lo que refuerza la interdependencia entre lenguaje interno, emoción y funcionamiento cerebral (Grecucci et al., 2024).

Según La Rosa (2025) la automotivación, junto con el desarrollo de habilidades sociales y la resiliencia, permite que los estudiantes enfrenten desafíos con mayor seguridad y manejen mejor sus emociones. Fomentar estas capacidades contribuye a un diálogo interno más positivo y a un mejor control emocional. Debido a que, la naturaleza del diálogo interno se expresa en dos enfoques contrastantes: la autocrítica y la autocompasión. La autocrítica resulta destructiva y poco adaptativa. La autocompasión actúa como mecanismo de resiliencia directamente relacionado con una salud mental positiva.

El diálogo interno puede expresarse principalmente a través de dos enfoques contrastantes: la autocrítica y la autocompasión. La autocrítica implica una evaluación negativa persistente del yo y



suele desencadenar emociones desfavorables como la ira, la culpa o el desprecio autorreferencial, asociándose con mayor vulnerabilidad psicológica y menor eficacia en los procesos de regulación emocional (Wakelin et al., 2021).

La literatura distingue entre formas de autocrítica centradas en la autoagresión (yo odiado) y otras orientadas a señalar deficiencias con fines de autocorrección (yo inadecuado), ambas vinculadas a malestar emocional. En contraste, la autocompasión, conceptualizada en el modelo de Kristin Neff, constituye una respuesta adaptativa frente al error y la dificultad, basada en el trato amable hacia uno mismo, el reconocimiento de la humanidad compartida y la atención plena ante la experiencia emocional.

Diversos estudios evidencian que la autocompasión promueve un diálogo interno comprensivo y alentador, contribuyendo a la disminución de la autocrítica, a una mayor estabilidad emocional y al fortalecimiento de las competencias propias de la inteligencia emocional, como la regulación afectiva y la automotivación (Di Fabio y Saklofske, 2020; Wakelin et al., 2021). La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) proporciona un enfoque sistemático para utilizar el lenguaje en la transformación emocional. Se enfoca en la alteración del discurso interno disfuncional. Bhatt et al. (2023) plantean que la TCC constituye una metodología psicológica ampliamente investigada para abordar el comportamiento y las emociones. Los principios introducidos por Aaron Beck argumentan que las dificultades emocionales y conductuales surgen de pensamientos o creencias disfuncionales. El propósito consiste en detectar y cambiar estas maneras de pensar para lograr mejora psicológica.

La neurociencia aplicada al contexto educativo ha revelado mecanismos cerebrales específicos que impactan el rendimiento académico. Otero et al. (2021) señalan que los estudiantes que comprenden cómo funciona su memoria de trabajo logran mejores resultados en tareas complejas. Aplican estrategias metacognitivas durante el aprendizaje.

La educación emocional durante la infancia aprovecha períodos críticos del desarrollo cerebral en los que los circuitos emocionales son especialmente maleables. Brackett et al. (2021) demuestran que los niños que reciben entrenamiento en reconocimiento y regulación emocional muestran mejor ajuste



social y académico a largo plazo. Estos programas fortalecen la conectividad entre la amígdala y la corteza prefrontal, facilitando respuestas emocionales más adaptativas.

## METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo, no experimental y de corte transversal. La población estuvo conformada por 382 estudiantes universitarios de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Machala. Se seleccionó una muestra de 192 participantes mediante muestreo probabilístico, calculada a partir de la fórmula de Cochran.

Se utilizó un cuestionario estructurado tipo Likert compuesto por 10 ítems distribuidos en dos dimensiones: lenguaje interno (4 ítems) e inteligencia emocional (6 ítems). El instrumento fue aplicado de forma anónima y voluntaria durante el período académico correspondiente. De igual forma se presenta la siguiente tabla.

**Tabla 1.** Operacionalización de variables

| Variable               | Dimensión            | Indicadores                                     | Ítems | Escala       |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------------------|-------|--------------|
| Lenguaje interno       | Autocompasión        | Trato amable ante errores, autodiálogo positivo | 1-2   | Likert (1-5) |
| Lenguaje interno       | Autocrítica          | Autojuicio negativo, comparación social         | 3-4   | Likert (1-5) |
| Inteligencia emocional | Conciencia emocional | Identificación y nombramiento de emociones      | 5-6   | Likert (1-5) |
| Inteligencia emocional | Regulación emocional | Manejo emocional bajo estrés académico          | 7-8   | Likert (1-5) |
| Inteligencia emocional | Automotivación       | Persistencia ante obstáculos                    | 9     | Likert (1-5) |
| Inteligencia emocional | Habilidades sociales | Relaciones interpersonales positivas            | 10    | Likert (1-5) |

Fuente: Elaboración Propia.

La validez del instrumento se sustentó en la correspondencia teórica entre los ítems y los constructos de lenguaje interno e inteligencia emocional definidos en el marco conceptual, garantizando la validez de contenido. Los ítems fueron formulados de manera clara y coherente con las dimensiones





propuestas, permitiendo evaluar de forma adecuada las percepciones de los participantes. La fiabilidad del cuestionario se estimó a partir de la consistencia interna de las respuestas, considerando la homogeneidad de los ítems dentro de cada dimensión, lo que aseguró una medición estable y coherente de las variables analizadas. Este procedimiento permitió confirmar la adecuación del instrumento para su aplicación en la población estudiada.

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva, empleando frecuencias absolutas y relativas. Se utilizó el software Jamovi para el procesamiento de la información. Esto permitió describir las tendencias y percepciones de los participantes respecto a las variables de estudio.

## DESARROLLO Y DISCUSIÓN

Los resultados revelan patrones significativos en la relación entre lenguaje interno e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Psicología Clínica.

**Tabla 2.** Síntesis descriptiva de seis ítems representativos (n=192)

| Dimensión              | Ítem (síntesis)                            | De acuerdo (%) | Neutral (%) | En desacuerdo (%) |
|------------------------|--------------------------------------------|----------------|-------------|-------------------|
| Lenguaje interno       | Autocompasión ante errores académicos      | 69             | 22          | 9                 |
| Lenguaje interno       | Autojuicio negativo y comparación social   | 28             | 21          | 51                |
| Inteligencia emocional | Identificación y nombramiento de emociones | 65             | 25          | 10                |
| Inteligencia emocional | Regulación emocional bajo estrés académico | 64             | 23          | 13                |
| Inteligencia emocional | Automotivación interna ante obstáculos     | 76             | 16          | 8                 |
| Inteligencia emocional | Relaciones interpersonales positivas       | 76             | 18          | 6                 |

Fuente: Elaboración Propia



Con fines de síntesis académica, la Tabla 1 presenta los seis ítems con mayor representatividad para la discusión (2 de lenguaje interno y 4 de inteligencia emocional), reportando porcentajes agregados de acuerdo, neutralidad y desacuerdo.

Los resultados evidencian que el 69% de los estudiantes adopta una postura autocompasiva ante errores académicos. Este porcentaje se distribuye en de acuerdo (38%) y totalmente de acuerdo (31%). Un 22% mantiene postura neutral, mientras que solo el 9% reporta tendencias autocríticas. Una proporción considerable de los estudiantes utiliza lenguaje interno positivo de manera frecuente, lo cual se acompaña de percepciones favorables sobre el reconocimiento y manejo de sus emociones.

Estos hallazgos respaldan el modelo de Kristin Neff sobre autocompasión, específicamente el componente del tratamiento amable hacia sí mismo en contraposición al autojuicio destructivo. Wakelin et al. (2021) describen este componente como fundamental para el bienestar psicológico. La predominancia de respuestas autocompasivas sugiere que la mayoría de estudiantes de Psicología Clínica han desarrollado mayor conciencia metacognitiva sobre sus procesos internos a través de su formación profesional.

El 9% que mantiene patrones autocríticos representa una población vulnerable que requiere intervenciones específicas de modificación del diálogo interno. La autocrítica elevada se asocia estrechamente con trastornos psicológicos y resultados menos efectivos en tratamientos convencionales.

El 28% reconoce tender al autojuicio negativo mediante comparación social. Este porcentaje se distribuye en de acuerdo (20%) y totalmente de acuerdo (8%). El 21% mantiene postura neutral, y el 51% rechaza este patrón. Esta variable presenta mayor heterogeneidad que las demás. La comparación social autocrítica constituye un desafío persistente para una porción significativa de la muestra, representando el único ítem de lenguaje interno donde las respuestas se distribuyen de manera más equilibrada entre las categorías.

Wakelin et al. (2021) describen el tipo de autocrítica centrada en señalar constantemente fallas y deficiencias con objetivo de autocorrección. El 28% que mantiene este patrón estaría experimentando lo que Orvell et al. (2020) describen como diálogo interno que dificulta la regulación emocional efectiva.



La alta prevalencia de este patrón en estudiantes de Psicología Clínica formados teóricamente en salud mental resulta particularmente significativa. Sugiere que el conocimiento conceptual no garantiza automáticamente la modificación de hábitos cognitivos arraigados. Existe una brecha entre saber qué hacer y poder implementarlo en la práctica personal. Este hallazgo representa el punto más vulnerable del lenguaje interno en esta población y requiere atención específica en las intervenciones futuras.

El 65% de los estudiantes identifica sus emociones sin complicaciones, nombrándolas con precisión. Este porcentaje se distribuye en de acuerdo (43%) y totalmente de acuerdo (22%). El 25% se mantiene neutral, mientras que solo el 10% reporta dificultades en esta competencia. Esta distribución revela desarrollo robusto de la conciencia emocional en la población estudiada, representando el componente de inteligencia emocional con mayor nivel de desarrollo según los datos recolectados.

Campoverde et al. (2023) destacan que reconocer y comprender las emociones constituye un elemento clave para la toma de decisiones y el desarrollo de la inteligencia emocional. El elevado porcentaje de estudiantes con conciencia emocional refinada podría explicarse parcialmente por la formación específica en Psicología Clínica. Esta formación entrena sistemáticamente la identificación y diferenciación de estados emocionales complejos.

Este hallazgo contrasta con el desempeño en otros componentes de inteligencia emocional, particularmente la regulación bajo estrés. Los estudiantes identifican con precisión lo que sienten, pero enfrentan mayores dificultades para gestionar esas emociones en situaciones de alta demanda académica.

El 64% de los participantes logra regular sus emociones bajo estrés académico sin perjudicar su rendimiento. Este porcentaje se distribuye en de acuerdo (37%) y totalmente de acuerdo (27%). El 23% mantiene postura neutral, y el 13% reporta dificultades regulatorias. Esta distribución indica competencia autorreguladora en la mayoría, aunque con un segmento considerable en zona de vulnerabilidad que representa casi un cuarto de la muestra estudiada.

Morawetz (2024) evidencia mediante neuroimagen que la regulación emocional activa específicamente estructuras como la amígdala y regiones prefrontales de control cognitivo. El 64% con competencia regulatoria estaría demostrando conectividad funcional efectiva entre estas regiones cerebrales. Haro



(2024) establece que cuando un individuo desarrolla inteligencia emocional, resulta capaz de utilizar sus emociones de forma positiva para orientar su pensamiento y comportamiento.

Este componente muestra el porcentaje más bajo de competencia entre todas las dimensiones de inteligencia emocional evaluadas. El 36% que no logra regular efectivamente sus emociones bajo presión o no está seguro de su capacidad para hacerlo representa un área prioritaria para intervención. Manejar la presión académica sigue siendo un reto significativo que requiere atención específica en los programas de formación.

El 76% de los estudiantes se motiva internamente para alcanzar metas académicas incluso ante obstáculos. Este porcentaje se distribuye en de acuerdo (40%) y totalmente de acuerdo (36%). El 16% se posiciona neutralmente, mientras que el 8% reconoce déficit motivacional. Esta distribución evidencia orientación predominantemente autónoma hacia el logro académico, representando el segundo componente de inteligencia emocional con mayor desarrollo después de la identificación emocional.

La Rosa (2025) plantea que la automotivación, junto con el desarrollo de habilidades sociales y la resiliencia, permite que los estudiantes enfrenten desafíos con mayor seguridad y manejen mejor sus emociones. El elevado porcentaje de automotivación interna sugiere que el lenguaje interno compasivo documentado en la Tabla 1 estaría cumpliendo su función de sostén motivacional.

La coherencia entre alta autocompasión (69%, Tabla 1) y alta automotivación (76%, Tabla 2) resulta teóricamente consistente. Di Fabio y Saklofske (2020) establecen que mantener un diálogo interno positivo resulta fundamental para cultivar la autocompasión, lo cual mejora las capacidades de la inteligencia emocional. Los estudiantes que se tratan con amabilidad ante errores mantienen mejor su motivación para seguir esforzándose.

El 76% de los participantes establece relaciones interpersonales positivas y constructivas. Este porcentaje se distribuye en de acuerdo (42%) y totalmente de acuerdo (34%). El 18% mantiene postura neutral, y apenas el 6% reconoce dificultades relacionales. Esta distribución refleja competencia social robusta en la gran mayoría de la muestra.



Shengyao et al. (2024) mencionan que cuando la inteligencia emocional se desarrolla adecuadamente, actúa de manera positiva en las relaciones interpersonales y promueve estrategias efectivas de afrontamiento ante el estrés. El 76% con competencia relacional estaría manifestando la traducción práctica de habilidades emocionales en comportamientos sociales adaptativos. Esto probablemente se ve favorecido por la formación en Psicología Clínica que enfatiza competencias empáticas y comunicacionales. El porcentaje idéntico entre automotivación (76%) y habilidades relacionales (76%) sugiere que ambas competencias se desarrollan de manera integrada. Los estudiantes que mantienen motivación interna también construyen vínculos interpersonales efectivos.

Bajo este contexto, los datos descriptivos evidencian coherencia entre las variables estudiadas. Los estudiantes que reportan lenguaje interno compasivo también manifiestan mayores niveles en los componentes de inteligencia emocional evaluados. Existe un patrón consistente: mayor autocompasión se asocia con mejor identificación emocional, regulación más efectiva, automotivación más fuerte y habilidades sociales más desarrolladas.

Estos hallazgos tienen implicaciones prácticas para la formación universitaria. Los programas de Psicología Clínica desarrollan conciencia emocional de manera efectiva. Los estudiantes identifican y nombran sus emociones con precisión. Sin embargo, existe espacio para mejorar en la aplicación práctica de estrategias de regulación emocional bajo presión. Por ende, la formación teórica en salud mental no se traduce automáticamente en hábitos de diálogo interno compasivo. Conocer los conceptos de autocompasión no garantiza su práctica personal, pues, se requieren intervenciones específicas que vayan más allá del conocimiento conceptual hacia el entrenamiento experiencial.

## CONCLUSIÓN

El estudio exploró la relación entre lenguaje interno e inteligencia emocional en 192 estudiantes universitarios de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Machala. Los resultados permiten establecer conclusiones relevantes sobre las variables. La mayoría de los estudiantes (69%) ha desarrollado patrones predominantemente compasivos de diálogo interno, evidenciando la capacidad de tratarse con comprensión ante errores académicos y utilizar un lenguaje interno más amable durante



situaciones emocionalmente desafiantes. Esto representa un hallazgo positivo que contrasta con la alta prevalencia de autocrítica destructiva reportada en la población general.

Sin embargo, persisten desafíos. La comparación social autocrítica afecta al 28% de los estudiantes. Esto representa el punto más vulnerable del lenguaje interno en esta población. A pesar de la formación en salud mental, casi un tercio mantiene patrones de autojuicio negativo basados en comparación con otros. Por consiguiente, un 36% no logra regular efectivamente sus emociones en situaciones de alta demanda o no está seguro de su capacidad para hacerlo. En contraparte, los estudiantes en posición neutral en múltiples componentes (entre 15% y 25%) representan un grupo que podría beneficiarse significativamente de intervenciones preventivas. No muestran dificultades claras, pero tampoco han desarrollado plenamente las competencias evaluadas.

Los componentes de inteligencia emocional evaluados mostraron niveles de desarrollo satisfactorios. El establecimiento de relaciones interpersonales positivas (76%) y la automotivación interna (76%) destacan como las competencias más desarrolladas, mientras que la regulación emocional bajo estrés académico presenta el porcentaje más bajo (64%).

La regulación emocional bajo estrés académico muestra el porcentaje más bajo de competencia (64%). Manejar la presión académica sigue siendo un reto significativo para más de un tercio de los estudiantes. Esto requiere atención específica en los programas de formación. Dado que, el cambio hacia mayor inteligencia emocional parte de un cambio íntimo y personal: las palabras que cada persona elige para comunicarse consigo misma. Los resultados ofrecen evidencia empírica que respalda la integración del entrenamiento en diálogo interno compasivo como componente esencial en la formación universitaria orientada al bienestar psicológico y al desarrollo profesional integral sistematizando, fortaleciendo y extendiendo tales prácticas en toda la población estudiantil.

En definitiva, el estudio demuestra que el diálogo interno representa un componente relevante en el ámbito emocional. Su modificación consciente constituye una herramienta accesible y poderosa para mejorar el bienestar psicológico de estudiantes universitarios. Cada persona posee en su lenguaje interno un recurso transformador que puede cultivar deliberadamente.



## Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alderson-Day, B., Mitrenga, K., Wilkinson, S., McCarthy-Jones, S., y Fernyhough, C. (2022). Las variedades del cuestionario revisado del habla interna (VISQ-R): Replicación y refinamiento de los vínculos entre el habla interna y la psicopatología. *Conciencia y cognición*, 65, 48-58. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2018.07.001>
- Bhatt, P., Sethi, A., Tasgaonkar, V., Shroff, J., Pendharkar, I., Desai, A., Sinha, P., Deshpande, A., Joshi, G., Rahate, A., Jain, P., Walambe, R., Kotecha, K., y Jain, N. K. (2023). Aprendizaje automático para análisis cognitivo-conductual: conjuntos de datos, métodos, paradigmas y direcciones de investigación. *Informática cerebral*, 10(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s40708-023-00196-6>
- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., y Simmons, D. N. (2021). RULER: Un enfoque sistémico e impulsado por la teoría para el aprendizaje social, emocional y académico. *Psicólogo Educativo*, 54(3), 144-161. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>
- Campoverde-Zúñiga, N. E., Esteves-Fajardo, Z. I., Melgar-Ojeda, K. A., y Peñalver-Higuera, M. J. (2023). Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños de 4 años: Beneficios y prácticas innovadoras. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(1), 87–104. <https://doi.org/10.35381/r.k.v8i1.2609>
- Di Fabio, A., y Saklofske, D. H. (2020). La relación entre la compasión y la autocompasión con la personalidad y la inteligencia emocional. *Personalidad y diferencias individuales*, 169, 110109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>
- Alessandro Grecucci, Bianca Monachesi, Irene Messina, Reducción de la concentración de GM–WM dentro de la Red de Modos Predeterminados en individuos con alta inteligencia emocional y baja ansiedad: un enfoque de fusión de datos mCCA+jICA, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Volumen 19, Número 1, 2024, nsae018. <https://doi.org/10.1093/scan/nsae018>



Haro, M. (2024). El manejo de la inteligencia emocional y regulación emocional en los estudiantes de bachillerato. *YACHANA Revista Científica*.

<https://doi.org/10.62325/10.62325/yachana.v13.n2.2024.922>

Kim, J., Kwon, J. H., Kyeong, S., Kim, H. E., Kim, J., y Kim, J. J. (2021). Los efectos del diálogo interno positivo o negativo sobre la conectividad funcional cerebral al realizar tareas cognitivas. *Scientific Reports*, 11, 14873. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-94328-9>

La Rosa, E. (2025). Automotivación, habilidades sociales y resiliencia: la influencia transformadora de la actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*. <https://doi.org/10.12800/ccd.v20i64.2246>

Morawetz, B. y. (2024). Fundamentos neuronales de las diferencias individuales en la regulación de las emociones: una revisión sistemática. *ScienceDirect*. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105727>

Nogueira, M. (2025). Análisis de la conectividad funcional de la red en modo predeterminado de la ínsula y su relación con la variabilidad de la frecuencia cardíaca. *Brain Sciences*. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010037>

Otero, T. M., Barker, L. A., y Naglieri, J. A. (2021). Tratamiento e intervención en la función ejecutiva en las escuelas. *Neuropsicología aplicada: Child*, 3(3), 205-214. <https://doi.org/10.1080/21622965.2014.897903>

Orvell, A., Vickers, B. D., Drake, B., Verduyn, P., Ayduk, O., Moser, J., Jonides, J., y Kross, E. (2020). ¿El diálogo interno distanciado facilita la regulación de las emociones en una variedad de experiencias emocionalmente intensas? *Ciencia psicológica clínica*, 9 (1), 68-78. <https://doi.org/10.1177/2167702620951539>

Pratts et al. (2023). Uniendo la fenomenología y los mecanismos neuronales del habla interna: metaanálisis de ALE sobre egocentrismo y espontaneidad en un marco mecanicista dual. *ScienceDirect*. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2023.120399>

Sambuco, N. (2024). Cognición, emoción y la red neuronal por defecto. *ScienceDirect*. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2024.106229>





- Shengyao, Y., Chunchun, K., Ishak, Z., Samsudin, N., Xuefen, L., y Jenatabadi, H. S. (2024). Impacto de la inteligencia emocional en el rendimiento académico y el bienestar psicológico. *Psicología BMC*, 12(389). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Ivanov Viacheslav, Alexander Vartanov, Anastasia Bueva, Oleg Bronov. (2023). El componente emocional del habla interna: un estudio piloto exploratorio de fMRI, *Brain and Cognition*. Volumen 165, 2023, 105939, ISSN 0278-2626. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2022.105939>
- Wakelin, K. E., Perman, G., y Simonds, L. M. (2021). Eficacia de las intervenciones relacionadas con la autocompasión para reducir la autocrítica: una revisión sistemática y metaanálisis. *Psicología Clínica y Psicoterapia*, 29(1), 1-25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>

