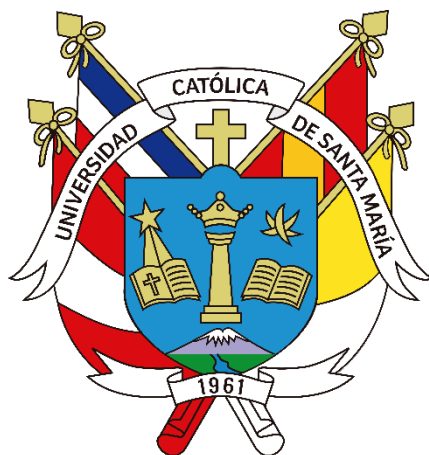


Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DURANTE LA PANDEMIA COVID 19”**

Tesis presentada por las bachilleres:

Borja Lozada, Valeria Vanesa

Rodríguez Delelis, Cristina Yashira

Para optar el título profesional de:

Licenciadas en Psicología

Asesor:

Mg. Chavez Luque Yuri Félix

Arequipa – Perú

2022

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 08 de Junio del 2022

Dictamen: 004083-C-EPSIC-2022

Visto el borrador del expediente 004083, presentado por:

2016700772 - BORJA LOZADA VALERIA VANESA

2016202172 - RODRIGUEZ DELELIS CRISTINA YASHIRA

Titulado:

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DURANTE LA
PANDEMIA COVID-19**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

1741 - MARTINEZ CARPIO
HECTOR EMILIO
DICTAMINADOR



1900 - ZEVALLOS
CORNEJO ASUNTA VILMA
DICTAMINADOR



2603 - PUMA HUACAC
ROGER FREDDY
DICTAMINADOR



Agradecimientos

A la Universidad Católica de Santa María, que nos brindó el apoyo y acceso a los estudiantes para poder recolectar la información necesaria para la investigación

A nuestro asesor Yuri Félix Chávez Luque, por ser nuestro mentor en este proceso, por su tiempo y paciencia que fueron primordiales para poder culminar esta investigación.



Resumen

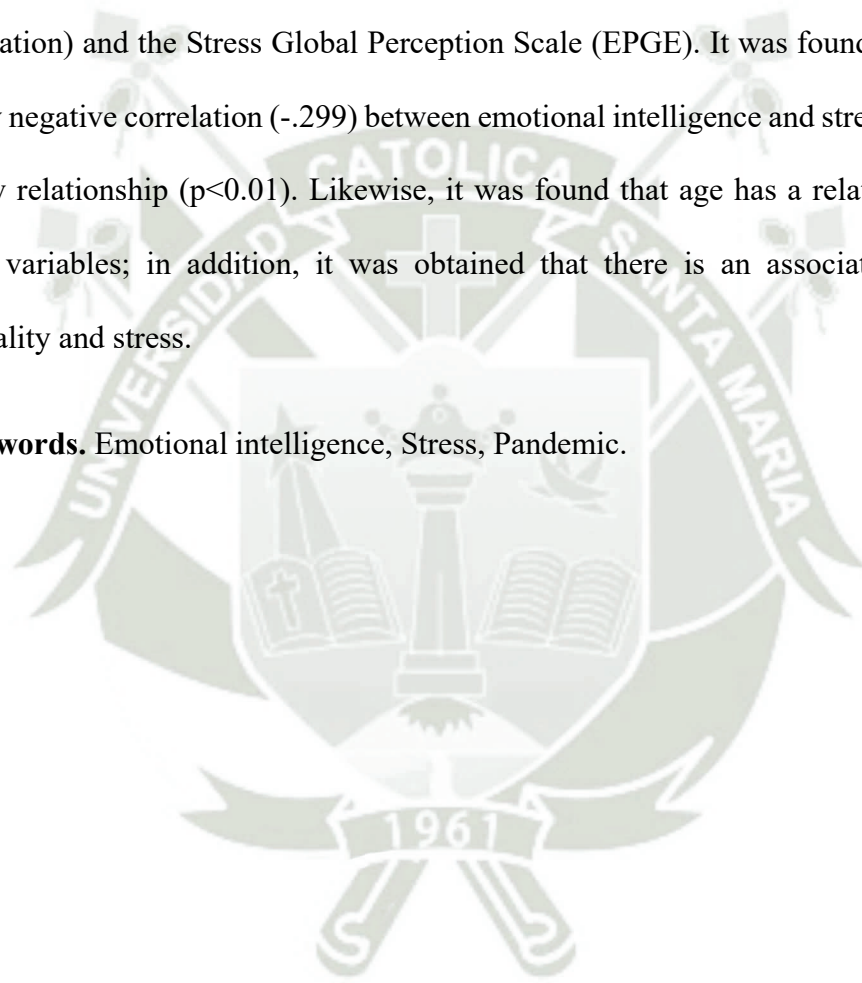
La investigación tuvo como propósito determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés, el diseño de investigación fue correlacional, se evaluó a 356 estudiantes de una universidad de Arequipa. Para la recolección de datos se utilizó el instrumento TMMS-24, el cual cuenta con tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación emocional) y la Escalade Percepción Global de Estrés (EPGE). Se obtuvo que existe una correlación negativa baja (-.299) entre inteligencia emocional y estrés, siendo esta una relación baja ($p < 0,01$). Asimismo, se encontró que la edad tiene relación con ambas variables; además, se obtuvo que existe asociación entre virtualidad y estrés.

Palabras clave. Inteligencia emocional, Estrés, Pandemia.

Abstract

The purpose of the research was to determine the relationship between emotional intelligence and stress, the research design was correlational, 356 students from a university in Arequipa were evaluated. The TMMS-24 instrument was used for data collection, which has three dimensions (perception, understanding and emotional regulation) and the Stress Global Perception Scale (EPGE). It was found that there is a low negative correlation ($-.299$) between emotional intelligence and stress, this being a low relationship ($p < 0.01$). Likewise, it was found that age has a relationship with both variables; in addition, it was obtained that there is an association between virtuality and stress.

Key words. Emotional intelligence, Stress, Pandemic.



Índice

Agradecimientos	ii
Resumen	iii
Abstract	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	1
Introducción	1
Problema de investigación	3
Variables	3
Inteligencia emocional	3
Estrés	4
Objetivos	5
Objetivos específicos	5
Antecedentes teóricos – investigativos	6
Inteligencia Emocional	6
Estrés	11
Inteligencia Emocional y Estrés	17
Hipótesis	21
CAPÍTULO II. MÉTODO	22
Método	22
Instrumentos	22
Test de Inteligencia Emocional (TMMS-24) de Salovey y Mayer.	22
Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck y Mermelstein.	24

Participantes	25
Población y muestra	26
Muestra	26
Procedimiento	27
Consideraciones éticas	27
Análisis de datos	28
CAPÍTULO III. RESULTADOS	29
Resultados	29
Discusión	43
Conclusiones	48
Sugerencias	49
Limitaciones	50
Referencias	51
ANEXOS	58
Anexo I: Consentimiento Informado	58
Anexo II: Ficha Sociodemográfica	59
Anexo III: Test de Inteligencia Emocional (TMMS-24) de Salovey y Mayer.	60
Anexo IV: Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck y Mermelstein.	62
Anexo V: Operacionalización de las variables	63

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Niveles de la Inteligencia Emocional y sus dimensiones</i>	29
Tabla 2. <i>Niveles de Estrés</i>	30
Tabla 3. <i>Percepción del estrés en función a la virtualidad, restricción social y pérdida de un familiar</i>	31
Tabla 4. <i>Virtualidad y Estrés</i>	32
Tabla 5. <i>Restricción social y Estrés</i>	33
Tabla 6. <i>Pérdida de un familiar y Estrés</i>	34
Tabla 7. <i>Inteligencia Emocional y Edad</i>	35
Tabla 8. <i>Inteligencia Emocional y Sexo</i>	36
Tabla 9. <i>Inteligencia Emocional y Semestre</i>	37
Tabla 10. <i>Estrés y Edad</i>	38
Tabla 11. <i>Estrés y Sexo</i>	39
Tabla 12. <i>Estrés y Semestre</i>	40
Tabla 13. <i>Inteligencia Emocional y Estrés</i>	41
Tabla 14. <i>Operacionalización de las variables</i>	63

Capítulo I Marco Teórico

Introducción

Un elemento clave de nuestra vida es nuestra salud, la cual muchas veces se ve afectada por enfermedades o por situaciones que nos causan alguna reacción negativa pero que a su vez logramos afrontar para poder encontrar una salud integral. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, es decir que debe existir un equilibrio en nuestra vida para poder desarrollarnos de forma adecuada y positiva.

Actualmente el mundo está atravesando una enfermedad respiratoria altamente contagiosa, el SARS-CoV-2, más conocida como coronavirus, como lo dice su nombre es un virus que se transmite por vías respiratorias, ocasionando una rápida propagación de la enfermedad. Es por eso que en cada país se implementaron planes de acción frente a la emergencia sanitaria, con la finalidad de contener la propagación de la pandemia y así salvaguardar la salud de sus poblaciones, debido a esto se tomaron medidas que afectaron directamente a nuestra rutina. Muchos de estos cambios, como el tener que trabajar o estudiar en casa, limitaciones para salir, el no poder relacionarnos con otras personas e incluso con nuestros familiares, nos afecta de manera significativa y en muchos casos el estrés es uno de los principales factores que están repercutiendo en nuestra salud mental. Según Valdés y De Flores (1985) el estrés es una reacción del ser humano ante situaciones amenazantes o de excesiva demanda, y pueden estar al servicio de la supervivencia del sujeto y de la especie. Es decir, es la respuesta que presentamos ante nuevas situaciones o problemáticas que surjan en nuestro día a día.

Esta emergencia mundial ha tenido un gran impacto en los universitarios, se enfrentan a problemas emocionales, físicos y económicos desatados por el virus. A partir de la incertidumbre que genera esta enfermedad, muchos de los universitarios son vulnerables para afrontar el estrés y ansiedad. Una investigación a estudiantes universitarios en China, tuvo como resultados de moderados a severos en los siguientes síntomas, depresión (16.5%), ansiedad (28.8%), estrés (8.1%), por lo cual, se demuestra que existe un impacto psicológico significativo (Lozano, 2020).

Según el estudio de revisión de Huarcaya (2020) existe la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población en general, es necesario prestar atención a la salud mental para disminuir los efectos de la pandemia de la COVID-19.

El estrés siempre ha formado parte de nuestra vida, pero existen actividades o medidas que ayudan a disminuir su efecto; las prohibiciones y limitaciones ocasionaron que no podamos actuar frente al estrés, en la actualidad algunas de estas actividades se vieron restringidas debido a la prevención del contagio de esta enfermedad; convirtiéndose en una problemática que altera sus emociones, ocasionando una tensión en su vida diaria y presentando dificultades para resolver sus problemas. Lazarus et al. (1984) definen el estrés como las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. Esta problemática también está generando cambios en la respuesta para poder afrontar el estrés.

Por lo cual, una de las formas para poder controlar el estrés es la inteligencia emocional, esta es una habilidad que unifica las emociones, facilitando un razonamiento efectivo y un modo de pensar más inteligente ante las situaciones problemáticas (Mayer & Salovey, 1997). El controlar nuestras emociones nos ayuda a visualizar la circunstancia desde otra perspectiva y así podemos generar una mayor

tolerancia ante el problema y nuestro entorno, es por eso que desarrollar la inteligencia emocional durante la emergencia sanitaria es de suma importancia, ya que nos permitirá adaptarnos a nuestra nueva realidad y nos ayudará afrontar la pandemia con un manejo efectivo de emociones.

Lamentablemente no encontramos una rutina que nos genere seguridad ni estabilidad debido a evolución la pandemia, este problema sigue afectando a nuestra salud mental. Los universitarios tienen nuevas y mayores dificultades a las que se enfrentan generando mayor estrés, lamentablemente, muchos de ellos no saben cómo manejar la situación para poder disminuir el impacto de la pandemia, la universidad, su vida diaria, etc. Sin embargo, se sabe que el control y manejo de estrategias relacionadas a las emociones mejoran nuestra capacidad de enfrentar y adaptarnos a nuevas circunstancias.

Es por eso que surge la interrogante, ¿la inteligencia emocional reducirá los niveles de estrés que se están presentando los universitarios?

Pregunta de Investigación

¿Qué relación existe entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés en los estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19?

Variables

Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional (IE) según el modelo de Salovey y Mayer, abarca un conjunto de habilidades vinculadas con el procesamiento emocional de la información. En concreto, la IE se define como la habilidad para percibir, asimilar,

comprender y ajustar las propias emociones y la de los demás, promoviendo así el crecimiento tanto emocional como intelectual. (López et al., 2020).

La variable se midió con el instrumento Trait Meta Mood Scale o TMMS – 24, el cual está dividido en tres dimensiones las cuales son: Atención emocional; claridad emocional, reparación emocional. Por otra parte, es calificado a través de la siguiente baremación: La Atención emocional para hombres y para mujeres (alto, adecuado y bajo); la Claridad emocional está dividida en hombres y para mujeres (alto, adecuado y bajo); la Reparación emocional para hombres y en mujeres (alto, adecuado y bajo).

Estrés

Según Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), el Estrés Percibido puede ser visto como una variable de resultado que mide el nivel de Estrés experimentado en función de eventos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, etc .

La variable se midió con el instrumento Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck y Mermelstein, el cual está dividido en dos dimensiones: Dimensión positiva o eustrés y dimensión negativa o diestrés; con respecto a la baremación el eustrés se mide (alto, adecuado y bajo) y el diestrés (alto, adecuado y bajo).

Objetivos

Determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y estrés en los estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19.

Objetivos Específicos

Determinar el nivel de inteligencia emocional en estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19.

Determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19.

Describir la percepción del estrés de los estudiantes universitarios en función a la virtualidad, restricción social y pérdida de un familiar durante la pandemia de la COVID-19.

Descubrir la asociación entre virtualidad y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19.

Descubrir la asociación entre restricción social y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19.

Descubrir la asociación entre pérdida de un familiar y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19.

Descubrir la asociación de inteligencia emocional con la edad, sexo y semestre de los estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19.

Descubrir la relación del estrés con la edad, sexo y semestre de los estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19.

Antecedentes Teóricos – Investigativos

Inteligencia Emocional

En el modelo de Salovey y Mayer de la Inteligencia Emocional (IE) incluye un

conjunto de habilidades vinculadas con el procesamiento emocional de la información. En concreto, la IE se define como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y ajustar las propias emociones y la de los demás, promoviendo así el crecimiento tanto emocional como intelectual (López et al., 2020).

Mayer y Salovey además conceptualizaron la inteligencia emocional a través de cuatro dimensiones: percepción emocional, asimilación emocional, comprensión y regulación emocionales (Mayer & Salovey, 1997).

Según el modelo de habilidad de Salovey y Mayer la IE está constituida por cuatro dimensiones que forman una jerarquía, explicadas a continuación (Márquez, 2018).

Percepción Emocional. Es la procedencia la que va a implicar habilidad de la persona para poder reconocer e identificar sus emociones y sentimientos tanto propios como de aquellos con los que interactúa.

Así mismo, abarca prestar una asentada atención a los sentimientos y emociones para descubrir lo que las expresiones faciales, movimientos corporales y hasta el tono de voz nos quieren comunicar, entonces esta destreza alude al grado en que las emociones, estados de ánimo y sensaciones fisiológicas y cognitivas puedan ser identificadas por las personas de manera eficaz. De esta manera, también implica distinguir la honestidad y sinceridad de las emociones que los demás expresan de forma eficaz.

Asimilación Emocional. En esta dimensión, se ve la aptitud en que los sentimientos y emociones son mostrados cuando una persona está razonando o cuando resuelve algún problema, es por ello que esta destreza se focaliza en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo de manera que afecta en el estado afectivo de la

persona e interfiere en cuanto la tomade decisiones.

Así mismo, esta capacidad favorece a los procesos cognitivos básicos como la atención, esto quiere decir que, el pensamiento creativo, el procesamiento de información, el razonamiento y los puntos de vista de los problemas varían en función a los estados emocionales.

Comprensión Emocional. En esta dimensión la destreza radica en que la persona se pueda desprender del extenso y complejo repertorio de las señales emocionales, identificar y nombrar las emociones, reconociendo en qué categorías se agrupan los sentimientos y las emociones. Asimismo, esta destreza implica también el reconocimiento de las causas que generan que los estados anímicos varíen, y también las acciones posteriores.

Por ello es importante la comprensión y reconocimiento de las emociones para procurar comprender cómo surgen las emociones secundarias de la mezcla de los diferentes estados emocionales. Además, esta habilidad nos permite reconocer las modificaciones que puedan surgir en nuestros cambios de estado emocionales a otros, esto nos permite explicar y aclarar el significado de las emociones complicadas.

Regulación Emocional. Esta habilidad consiste en tener el talento para mostrarse accesibles a los sentimientos, sean estos positivos o negativos y poder reflexionar sobre ellos para rechazar o aceptar la información en función a su utilidad, incluyendo la destreza para poder regular nuestras emociones como las ajenas, disminuyendo las emociones negativas y potenciando las emociones positivas.

Además, abarca el manejo correcto del área intrapersonal e interpersonal, comprendiendo la capacidad de poner en práctica diversos recursos para regular las emociones, para alcanzar el desarrollo emocional e intelectual.

Así la captación de emociones se vería como el nivel básico y la regulación de las mismas se refleja como más complejo a nivel jerárquico, entonces, al desarrollar las otras tres dimensiones surge la habilidad para regular las emociones propias y ajenas. (Fernández & Extremera, 2005)

La IE se define como la acción en el razonamiento donde el sujeto domina habilidades como la capacidad de resolver conflictos, el manejo de las emociones y la integración práctica del razonamiento emocional en la vida práctica (Pineda, 2015).

Goleman (1998) refiere que la IE proporciona al individuo una ventaja en cualquier ámbito de la vida, sea en las relaciones románticas e íntimas o captando las reglas tácitas que gobiernan el éxito en la política organizacional.

Es importante mencionar que la IE emocional está compuesta por la inteligencia interpersonal refiriéndose a lo social y la intrapersonal indicando lo personal (Fernández & Extremera, 2005). Por lo tanto, una pieza clave para el éxito general de las personas es la IE, ya que son competencias socioemocionales útiles (Goleman, 1998), por ende, como es que la persona reaccione ante diversas situaciones que se le puedan presentar influyen en el éxito o fracaso de la misma (Montoya & Durán, 2017).

La inteligencia emocional desempeña un papel importante en la determinación del éxito en la vida académica al permitir lidiar de una manera más eficaz con las situaciones estresantes. Un predictor significativo de funcionamiento social y personal

del individuo, es la Inteligencia emocional y existe evidencia de esto. (Fernández & Extremera, 2005)

Durante la epidemia de COVID-19 que estamos presenciando, Cornejo y Salazar (2018) señalaron que los aspectos que desarrollamos en nuestra vida no siempre están perfectamente equilibrados, distintos aspectos se han visto afectados por la pandemia, y estos aspectos no se han podido corregir.

Cornejo y Salazar (2018) refirió que las relaciones sociales se han visto más afectadas. Además no se cuenta con algunas pérdidas representativas, pese a que se ha mejorado en algunos aspectos, los cambios son notorios por la pandemia (Quispe et al., 2020).

Es imposible que alguien diga tener equilibradas sus áreas al cien por ciento. Sin embargo, otras se han visto fortalecidas (Quispe et al., 2020). Por ende, se ve un poco limitado el desarrollo de nuestra inteligencia emocional en ocasiones.

Según la investigación, Inteligencia Emocional y su Influencia en el Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de la Especialidad de Ciencias Sociales y Promoción Socio- Cultural de la FECH - UNJBG de Tacna, la inteligencia emocional de los estudiantes por año de estudios, en primer año el 29% debe mejorar la percepción, el 57% presenta adecuada percepción y el 14% presenta excelente percepción; en segundo año el 26% debe mejorar la percepción, el 63% tiene adecuada percepción y el 11% presenta excelente percepción; en tercer año el 19% debe mejorar la percepción, el 75% tiene adecuada percepción y el 6% presenta excelente percepción; en cuarto año el 40% debe mejorar, el 60% tiene adecuada percepción y en quinto año el 23% debe mejorar la percepción, el 77% presenta adecuada percepción. (Silva, 2012)

Respecto a inteligencia emocional y sexo, un 33.4% del total de estudiantes evaluados presentan una inteligencia emocional media y son mujeres, en segundo lugar, podemos observar con un 17.5% a estudiantes mujeres con baja inteligencia emocional. En menor porcentaje podemos señalar una inteligencia emocional baja y esto lo presentan los hombres con el 9% (Montenegro, 2020).

Otro factor de importancia que se presenta en esta pandemia es cómo los universitarios están afrontando la pérdida de un familiar, puesto que muchas veces no pueden despedirse, y cuál es el impacto de esta pérdida en sus vidas. Según Zambrano (2021) en su investigación de los procesos de duelo ante la pérdida de un ser querido durante la pandemia por la COVID 19, descubrió que un 49% de estudiantes universitarios en una universidad de Ecuador reportaron el fallecimiento de un ser querido por el virus y que tuvieron un impacto psicológico, presentando un dolor emocional como preocupación, tristeza, desánimo y en algunos casos resistencia a hablar del fallecido, así mismo también presentaron un impacto en su desempeño y en el aspecto social. De acuerdo a su investigación entre el 12 al 15% de la población encuestada les costó aceptar la pérdida del ser querido.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación La Gestión del Duelo y su Influencia en la Educación Universitaria durante la Pandemia de la COVID-19, 2021, el 70% de estudiantes sufrió la pérdida de un familiar o una persona cercana desde marzo de 2020 a causa de la COVID-19. Ante esta respuesta, fueron encuestados para identificar las emociones por las que atravesaban, el 46% manifestó agobio, el 17% paz, y un 8% sintió incompreensión. En consecuencia, de estos resultados se pudo afirmar que la gestión de las emociones en estos momentos de emergencia sanitaria está siendo complicada en muchos de los casos, por lo que es probable que los estudios

hayan pasado a un segundo plano para el estudiantado. (Recalde et al., 2021)

Estrés

La palabra estrés fue extraída del latín “stringere” lo que significa “tensar o estirar” apareciendo en el siglo XIV y fue empleado en inglés para referirse a la opresión, la adversidad y la dificultad (Venancio, 2018).

El estrés es una respuesta física no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea está causada por, o resulte de, condiciones agradables o desagradables (Venancio, 2018). Por ello, podemos decir que es la reacción de nuestro cuerpo que se prepara para enfrentarse o para huir, siendo esta una respuesta normal, que está ligada a la supervivencia.

El estrés es uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con su aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general (Feldman et al., 2008).

El estrés está asociado a innumerables problemas de salud mental, se puede decir que el estrés es la pandemia que de manera silenciosa se iba presentando desde hace algunos años atrás y que en presencia de la COVID-19, ha tomado aún mucha más relevancia por los efectos negativos de la misma. En Sánchez y Mejía (2020) existen 4 características para identificar una situación estresante y que no es necesario que estén todas presentes, basta con algunas, aunque, cuanto más de estas situaciones están presentes, más efectos negativos producirá el estrés, la primera, se trata de una situación nueva, la segunda, de carácter impredecible, la tercera, de una situación que no controlamos y, la cuarta, una amenaza para la personalidad o ego.” El nuevo virus se trata precisamente de una situación nueva, que apareció de forma impredecible y

que por el momento no se puede controlar. La COVID-19 cumple casi todas las condiciones para ser un evento estresante. Pero lo que es más preocupante, es que tiene todas las condiciones de convertirse en un estrés crónico. Pues no se trata de una experiencia intensa, difícil y momentánea, como podría ser la presencia de un estrés agudo, se trata de un estrés al cual nos vamos acostumbrando, por su larga y permanente presencia y que propiciará en el futuro que estemos hipersensibles a cualquier otra experiencia que se presente en el futuro. Nos condiciona a un estado de alerta permanente, donde una simple situación, el cerebro puede confundirse y emitir información de peligro innecesario. (Sánchez & Mejía, 2020)

El estudio del estrés ha pasado por tres momentos puntuales según el medio ambiente es el que produce estrés por medio de estímulos, el estrés es producto de la respuesta de un sujeto a los estímulos de su medio ambiente y es la interacción que tiene los estímulos del ambiente con las respuestas del sujeto a dichos estímulos, y las precisa de dos maneras, en este punto las investigaciones perciben los eventos amenazantes del medio como productores de estrés, es decir, son estresores y el estrés es la tensión ocasionada por las respuestas que tiene el sujeto, es decir, la forma en cómo responde a los estresores. Siendo de esta forma, que una persona en respuesta ante los estresores presente dos tipos de elementos, los psicológicos que son las conductas, pensamientos y emociones que presenta un sujeto ante los estresores y los fisiológicos que son las respuestas físicas que experimenta corporalmente un sujeto ante los estresores, tales como cambios en la presión arterial o la frecuencia cardíaca. (Cornejo & Salazar, 2018)

Las diferentes estrategias de manejo de la pandemia de COVID-19 han producido diferentes efectos físicos y psicológicos, incluido el estrés. Según Montalvo y

Montiel (2020), el estrés psicológico en estudiantes universitarios se ha incrementado significativamente debido al COVID-19, y se considera un factor externo incontrolable.

En su estudio, identificaron varios efectos de la pandemia de COVID-19:

a) la cantidad de carga académica, puesto que consideran que se les exige más de lo que se les solicita de manera presencial, b) la complejidad de dar seguimiento a las clases virtuales, ya que existen estudiantes que viven en comunidades marginadas en donde difícilmente existe conexión a internet, c) los recursos se han limitado, emanado de que existen padres de familia que han dejado de trabajar y ahora el alumno con el afán de apoyar a los gastos domésticos se ve en la necesidad de incorporarse al sector económicamente activo, d) el estudiante universitario apoya en gran medida a las actividades de los padres, esto al apoyar a sus hermanos menores en su cuidado y al desarrollo de sus deberes, al mismo tiempo que apoyan a los padres mientras estos realizan home office y, finalmente e) el mismo confinamiento voluntario recomendado por la Secretaría de Salud, visto como un encierro. (Montalvo & Montiel, 2020)

Un estudio realizado por la escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad del Valle de México y miembros del Sistema Nacional de investigaciones, realizaron una investigación respecto a los efectos que provoca el estrés en universitarios durante la cuarentena por la COVID-19, el estudio demostró que existía un nivel muy alto de estrés e incluso eran niveles preocupantes, ya que podrían tener reacciones fisiológicas graves. Los investigadores indicaron que existían dos variables que causan estrés en los alumnos considerando dos categorías escolares y no escolares. Dentro de los estresores escolares se consideran la sobrecarga académica, el retraso o pérdida del semestre y las fallas técnicas para tomar clases, por otro lado, en los estresores no escolares se consideran la saturación de los servicios médicos, las personas que no respetan la

cuarentena, problemas económicos y el distanciamiento de los seres queridos. (Estrada et al., 2020)

Eustrés. Es el estrés positivo que funciona como estímulo para poder afrontar algunos problemas o circunstancias, nos permite actuar de forma eficiente y se caracteriza por ser beneficioso para la salud.

El eustrés, hace referencia a una respuesta armónica respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, es decir, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente (Gallego et al., 2010).

También se conoce como activación biológica del estrés, y está se efectúa por dos factores: a) El incremento de la vigilancia (arousal), que se produce por el aumento de la actividad reticular al recibir los estímulos sensoriales, y que se traduce en cambios ostensibles en la agudeza perceptiva y en la sincronización músculovisceral. b) Los efectos energizadores de la respuesta emocional, determinada por el procesamiento límbico de la información biológica. (Gallego et al., 2010)

En una investigación en Colombia, Bedoya y Vazquez (2018) evaluaron los niveles de estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios, la muestra reportó niveles bajos o medios en estrés percibido, los cuales presentaron un uso adecuado moderado de las estrategias adecuadas frente al manejo del estrés.

Por consiguiente, el manejo del estrés genera una mejor estabilidad emocional e incrementa la productividad y ayuda a ser más proactivos, así mismo, a resolver los problemas con mayor rapidez y también permite canalizar nuestra energía para conseguir una vida saludable.

Distrés. Es el estrés negativo, el cual se relaciona con las situaciones que la

persona no es capaz de controlar, perjudicándolo en su vida de forma física y emocional.

El distrés hace referencia a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores, ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado (Gallego et al., 2010).

El estrés es considerado un factor de riesgo para inicio y curso de enfermedad, puesto que para afrontarlo se requieren esfuerzos cognitivos y conductuales que aumentan o reducen la percepción de amenaza, y el exponerse a alto y continuo estrés puede afectar la concentración, memoria y rendimiento, además de algunos efectos psicosomáticos. (Bedoya & Vásquez, 2019)

La pandemia de la COVID-19 ocasiona estrés negativo, ya que es una situación que genera temor a la población y no pueden controlar la situación; tal como lo demuestra un estudio realizado por la escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad del Valle de México, ellos analizaron los efectos que causa el estrés en estudiantes universitarios durante la cuarentena por la COVID-19, en esta investigación se reveló que los niveles de estrés de los jóvenes eran preocupantes, y además presentaban un riesgo de padecer problemas de salud como insomnio, presión arterial elevada y disminución del sistema inmunitario. (Sandoval, 2021)

A lo largo de la vida universitaria, los estudiantes experimentan una serie de cambios de comportamiento en los dominios académico, emocional y familiar. Entre los cambios por los que atraviesan, hay uno más complejo, es decir, las presiones del aislamiento social forzado les imposibilitan realizar sus actividades con normalidad.

Lovón y Cisneros (2020) evaluaron las repercusiones de la cuarentena por COVID-19, obteniendo como resultados que la principal consecuencia es el estrés a causa de la sobrecarga académica; otras causas que obtuvieron fueron la frustración y la deserción universitaria.

De acuerdo con Estrada et al. (2020) en su investigación donde se evaluaron a 172 estudiantes con el objetivo de determinar la prevalencia del estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia de la COVID-19. En esta se halló una relación significativa entre el estrés académico y el año de estudio que cursan los estudiantes, se encontró que los alumnos que cursaban el primer y último año de estudio presentaron mayores niveles de estrés académico en comparación a los estudiantes que cursaban el segundo, tercer y cuarto año de estudios. De esta forma, se concluyó que existen algunas variables como el sexo, el grupo etario y el año de estudio que se asocian significativamente con el estrés académico.

En esta investigación se buscó identificar las posibles correlaciones entre la motivación académica, la sobrecarga laboral y el nivel de estrés académico en estudiantes de pregrado y postgrado. Su investigación tuvo una población de 70 estudiantes de psicología del primer y tercer semestre, se pudo percibir que los estudiantes de primer semestre tienden a tener mayores niveles de estrés a comparación a los estudiantes de tercer semestre (Cruz et al., 2021).

Otra causa de estrés es la virtualidad a la que se enfrentan los alumnos, un método que tuvo que implementarse por la situación actual, de acuerdo a la investigación de Pérez et al. (2020), ellos encuestaron a estudiantes de la universidad de Extremadura de España con el fin de realizar una valoración respecto a la enseñanza

online, en esta se obtuvo que el 75% ha exigido mayor dedicación en la preparación de las asignaturas que el destinado en el formato presencial, el 77,3% no percibe proporcionalidad en el rendimiento académico.

Según la investigación, los estudiantes expresan estar en desacuerdo (25,5%) o total desacuerdo (41,2%) con el hecho de que las clases online puedan sustituir a las presenciales. Sin embargo, un 85,2% está de acuerdo o totalmente de acuerdo en que la universidad no puede prescindir del uso educativo de las TIC. (Pérez et al. 2020)

En otra investigación en estudiantes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, se evaluó la dimensión de estresores de la educación virtual, se obtuvo un nivel alto, lo cual significa que les está generando mayor ansiedad y estrés debido a los problemas de conectividad a internet y en otros casos a las limitaciones económicas que no les permiten poder contar con los recursos tecnológicos apropiados para interactuar. Además, según la percepción de los estudiantes, otro factor asociado al estrés y ansiedad es originado debido a que muchos docentes no están capacitados para enseñar bajo modalidad virtual, en consecuencia, no aplican buenas estrategias de enseñanza y tienden a dejar muchas tareas. (Estrada et al., 2020)

Un factor más es la escasa interacción social, durante el estado de confinamiento se han planteado múltiples estudios e investigaciones que enmarcan cómo diferentes esferas del desarrollo individual y social se ven afectadas, reflejando, así la relación de las afectaciones tanto físicas como psicológicas. Entre ellas se pueden evidenciar la pérdida de rutinas diarias, el aumento de los niveles de riesgo psicológico, el contacto social y hábitos de vida poco saludables o sedentarios (Vallejo et al., 2020); dando como resultado mayores niveles de estrés.

Como expresan Reyes y Trujillo (2020) en su investigación consideran que la

pandemia genera directamente un aumento en la ansiedad, estrés, depresión, ira, sensación de incertidumbre, angustia y pánico ya que somos seres sociales y que existe una nostalgia por lo cotidiano, por el día a día, por la interacción social, el poder mirarse, abrazarse, sentirse cerca; en otras palabras, el sentido de la colectividad entre universitarios.

En una investigación en Colombia donde se evaluó a 112 estudiantes de psicología, los resultados mostraron una presencia de altos niveles de estrés, dejando en evidencia que, se experimentan cambios a nivel físico, psicológico y comportamental afectando la forma en cómo vive y experimenta la vida universitaria, social y familiar. (Vallejo et al., 2020)

Inteligencia Emocional y Estrés

En nuestro continente son diversas las investigaciones publicadas al respecto, destacando algunos países como Chile, México, Perú y Venezuela, en los cuales se presenta una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada ubicándola en la categoría de estrés moderado (Cornejo & Salazar, 2018).

En nuestro país, en la ciudad de Lima, se encontraron que el 53% posee niveles moderados de estrés académico y el 23.7% indica niveles altos de estrés académico, y concluyen que el 99.9% de estudiantes presenta algún nivel de estrés. (Cornejo & Salazar, 2018)

Es por ello, que ante cualquier situación complicada que se nos pueda presentar que genere niveles excesivos de estrés, la capacidad que tengamos para enfrentarla puede verse disminuida e incluso nula antes estas situaciones. Asimismo, el desborde emocional dificulta la actividad ejecutiva del cerebro.

El poder adaptarnos a los cambios es una capacidad vital, debido a que, si hay algo que no realizamos a cabalidad, por ende, no logremos el objetivo, podremos calificarlo como “catastrófico”, y esto ocasionará que tanto nuestros recursos emocionales como mentales se vayan consumiendo, sin lograr conseguir el objetivo.

Goleman (1998) nos indica que las capacidades emocionales han de desarrollarse para convertirse en competencias emocionales. Estas son habilidades especialmente orientadas a la adaptación y al trabajo con otras personas, que determinan el éxito en el entorno laboral, propio y ajeno, en mucha mayor medida que la formación tradicional por sí sola, o el grado de inteligencia.

Podemos manejar todos nuestros recursos disponibles cuando los necesitemos, a medida que interpretemos la realidad en términos no catastróficos, ligado a los niveles de estrés que seamos capaces de soportar.

Schwartz y Pines, dueños de The Energy Project además de directores y gerentes de desarrollo de contenido de la misma consultora, ellos afirman que las emociones negativas como el estrés, la fatiga, y el pánico pueden ser tan contagiosas como el nuevo coronavirus, ellos expresan que el ser humano cuenta con dos formas de reaccionar: la infantil y la adulta. La parte infantil, es aquella que es más indefensa y vulnerable, mientras que la adulta es aquella persona que mantiene la calma ante este tipo de problemáticas, para poder tranquilizar a la parte infantil. (Delgado, 2020)

Según Schwartz y Pines también indican que la clave para que la parte adulta pueda calmar a la infantil se encuentra en la inteligencia emocional. En situaciones muy poco comunes o extremas que estamos experimentando todos ante la pandemia del coronavirus, es necesario aprender a saber cómo actuar ante la incertidumbre para no dejarse llevar por noticias falsas o el pánico. También describen esta etapa como de

“supervivencia”, debido a que puede ser peligrosa puesto que no ayuda a resolver problemas complejos, ya que lleva al ser humano a ser reactivo, más que deliberador. (Delgado,2020)

Al poder nombrar y expresar las emociones y sentimientos, hacemos frente para no caer en el modo supervivencia, de esta forma se hace más llevadero el poder controlar las emociones así normalizarlas, para darle lugar a la parte adulta.

De acuerdo con González (2020) el comenta que las medidas de distanciamiento social, el confinamiento, el miedo latente al contagio y la suspensión de diversas actividades tanto sociales como laborales o/y recreativas, han generado que la población presente niveles altos de estrés; también explica que este síndrome es un mecanismo adaptativo de los seres humanos, constituido por tres momentos: percepción, reacción y acción como respuesta.

Cuando el estrés se presenta de una manera intensa y prolongada puede generar consecuencias muy graves. La pandemia por diversas causas se ha ido prolongando y, por ende, generando niveles altos de estrés, a causa de la incertidumbre de qué pasará en un futuro y cuándo acabará.

La forma en que las personas puedan reaccionar frente al estrés durante esta pandemia puede variar, dependiendo del apoyo social y familiar, situación económica, salud, antecedentes emocionales, etc. La forma en que hacemos frente a esta pandemia como los cambios que puedan ocurrir durante la misma, nos pueden afectar a todos. Algunas de las personas que suelen sufrir de mayor estrés durante la pandemia, son las personas con enfermedades crónicas previas, adultos mayores, niños, adolescentes y jóvenes; encontrándose nuestra población entre las más vulnerables a sufrir estrés producto de la pandemia.

Se encontró que, si las personas poseen un nivel adecuado de IE, los niveles de distrés psicológico y de las quejas psicosomáticas disminuyen. Esto indica que las personas que muestran un mejor manejo de sus emociones reducen el estrés que genera la vida académica con mejores perspectivas y los sentimientos de frustración y estrés; en consecuencia, regulan mejor esas emociones. (Aguilar et al., 2014)

La inteligencia emocional puede ser considerada como un factor importante de protección, de diferentes aspectos de la salud mental, física y psicosomática, obteniendo así un papel relevante en el manejo de las situaciones cotidianas y en otros que implican altos niveles de sobrecarga, la inteligencia emocional favorece el desarrollo de otras conductas adaptativas tales como disminución del abuso de sustancias, el aumento de la tolerancia al estrés y aumento en el rendimiento y éxito académico. (Barraza et al., 2017)

Respecto al estrés, existen estudios que han demostrado que la inteligencia emocional promueve la salud emocional mediante el afrontamiento adaptativo. En el contexto universitario, son los estudiantes de la escuela profesional de medicina los que presentan la más alta prevalencia de estrés académico principalmente en los últimos ciclos, siendo las mujeres las que poseen los mayores niveles de estrés. (Montenegro, 2020)

En un estudio realizado por Montenegro (2020) a estudiantes universitarios de la Facultad de Humanidades de la Universidad Señor de Sipán, de las escuelas profesionales de trabajo social, artes, diseño gráfico empresarial y psicología de los ciclos I, V, IX, X y X, con una población de 332 estudiantes, de ambos géneros, los resultados fueron los siguientes, con respecto a inteligencia emocional y estrés académico, se halló que en un 25.9% del total de estudiantes evaluados presentan una

inteligencia emocional y estrés académico medio, en segundo lugar, podemos observar con un 14.5% a estudiantes con alta inteligencia emocional y bajo estrés académico. En menor porcentaje podemos señalar una inteligencia emocional y estrés académico alto con el 3.6%.

Dando la conclusión de que la inteligencia emocional posee un papel protector ante el estrés académico, proporcionando mayor capacidad de afrontamiento en las personas que lo padecen y sí existe relación entre inteligencia emocional y estrés; a mayor inteligencia emocional, mayor capacidad para afrontar el estrés. (Montenegro, 2020)

Hipótesis

Existe una relación significativa inversa entre Inteligencia Emocional y Estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19.

Capítulo II

Método

Método

La presente es una investigación cuantitativa, dado que se cuantificaron los resultados, de tipo correlacional debido a que se correlacionaron dos variables donde se determinó el nivel de relación que tenían las variables, además, este tipo de investigación es idónea para conocer si una variable se correlaciona con la otra, y de diseño no experimental, dado que no se tuvo una intervención directa sobre la muestra; además que en su delimitación temporal es no longitudinal dado que solo se compiló una vez en el tiempo la información recolectada (Hernández et al., 2014).

Instrumentos

La técnica empleada fue la encuesta. Se utilizó el test de inteligencia emocional (TMMS-24) de Salovey y Mayer, el cual es considerado como uno de los instrumentos más eficaces para recolectar información sobre la inteligencia emocional. Con respecto al instrumento que midió el estrés, se utilizó la Escala de percepción global de estrés de Cohen, Kamarck y Mermelstein la cual fue idónea respecto a la situación de la pandemia y vida diaria de la población evaluada; así mismo, se aplicó una ficha sociodemográfica para poder identificar algunos factores como la edad, el sexo, entre otros.

Test de Inteligencia Emocional (TMMS-24) de Salovey y Mayer

Para medir la variable de inteligencia emocional se utilizó el Test de Inteligencia Emocional (TMMS-24) de Salovey y Mayer. Fue adaptada por Fernández

y Extremera (2005), en una versión reducida del TMMS-48 realizado en la ciudad de Málaga, por el grupo de investigación, la cual mide tres dimensiones de la escala original: atención emocional, claridad y reparación emocional. Pese a la reducción, dicha escala ha ampliado su fiabilidad en sus factores. Tiene como objetivo principal evaluar la inteligencia emocional en las tres dimensiones a través de 24 ítems, 8 por factor, y su fiabilidad mediante el Alpha de Cronbach para cada componente, es decir: Percepción (0.90), Comprensión (0.90) y Regulación (0.86), según Fernández y Extremera (2005) dichos ítems son puntuados por una escala tipo Likert, Además se verificó la validez del constructo del modelo teórico a través del análisis Factorial y se confirmaron las tres dimensiones de la escala. (Parra et al., 2018)

En el Análisis Factorial Confirmatorio se utilizaron indicadores para analizar el ajuste del modelo, $CFI = .838$, $TLI = .846$, $RMSEA = .070$ y $SRMR = .085$ (Pérez et al., 2021).

La escala TMMS-24 fue sometida a validación en el estudio realizado por Chang (2017) en su tesis llamada “Relación entre la inteligencia emocional y respuesta al estrés en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana”.

Se aplicó el instrumento a una muestra de 100 pacientes ambulatorios tanto hombres como mujeres cuyos rangos de edad eran variables al igual que el grado de instrucción.

Se realizó la confiabilidad de consistencia interna a través de la estimación de homogeneidad por cada dimensión utilizando el coeficiente de alfa de Cronbach: Atención emocional (0.837), Claridad emocional (0.866) y reparación emocional (0.883).

La escala TMMS tiene validez de contenido en Perú debido a que fue sometida a juicio de expertos. Se trabajó con 10 jueces expertos obteniendo valores significativos para los 24 ítems que conforman la prueba (Chang, 2017).

La validación ítem-test por cada una de las dimensiones de la prueba. En el caso de la dimensión de atención emocional, los ítems que la conforman se encuentran por encima del valor 0,30, siendo el valor más alto 0.703 (ítem 7) y el más bajo 0.455 (ítem 4). En la dimensión de claridad emocional, los ítems se encuentran por encima del valor de 0.30, siendo el mayor 0.703 (ítem 11) y el menor 0.562 (ítem 15). Por último, en la dimensión de regulación emocional, los valores de los ítems están por encima de 0.30, con el valor más alto de 0.771 (ítem 18) y el más bajo de 0.551 (ítem 23). (Chang, 2017)

Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck y Mermelstein

Se utilizó la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck y Mermelstein; se adaptó al Perú por Guzmán y Reyes (2018).

Para su adaptación se aplicó a 332 universitarios, los resultados del Análisis Factorial Confirmatorio ratificando el modelo bifactorial de la EPGE-13. Asimismo, se obtuvieron evidencias de validez divergente y convergente utilizando el SPANAS. La confiabilidad estimada de los puntajes generados por el instrumento fueron $\alpha = .79$ para el factor de eustrés y $\alpha = .77$ para el factor de distrés (Guzmán & Reyes, 2018).

En el Análisis Factorial Confirmatorio para examinar los índices de ajuste, se encontró que el Modelo del EPGE-13 presenta un $\chi^2(df = 64) = 158.031$, $p < .05$; el índice de ajuste absoluto $RMSEA = .067$ (.05-0.8) y en índices de ajuste de incremento en $TLI = .940$ y $CFI = .951$. (Guzmán & Reyes, 2018)

La escala tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés percibido durante el último mes y está compuesto por dos dimensiones, las cuales miden la dimensión positiva (eustrés) y la dimensión negativa (distrés). El tiempo de aplicación es de 10 a 15 minutos aproximadamente.

La puntuación total de la Escala de Percepción Global de Estrés se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 en el siguiente sentido: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 y 4 = 0, al final se suman los 13 ítems donde la puntuación inmediata indica que, a mayor puntuación, mayor es el nivel de estrés percibido. Para la corrección, la puntuación total de 14 a 20 pertenece a un nivel bajo de estrés, luego una puntuación total de 21 a 27 pertenece a un nivel moderado de estrés y una puntuación de 27 a 33 pertenece a un nivel alto de estrés. (Sanabria, 2018)

En la investigación de Sanabria (2018) tuvo como objetivo analizar las evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global del Estrés en una muestra de 445 estudiantes universitarios de Lima mayores de 18 años. Los resultados mostraron evidencia de validez ítem-test con correlación mayor a .20, así mismo en la validez de constructo se evidenciaron dos factores donde el factor negativo obtuvo una correlación de .788 y el factor positivo una correlación de .824. Mediante el análisis factorial exploratorio se confirmó la clasificación del instrumento en dos factores, arrojando el KMO de .851 con una significancia de .000. Además, el instrumento demostró ser confiable mediante el alfa de Cronbach, obteniendo una puntuación total de .812 y la fiabilidad de sus ítems osciló entre .703 y .792, indicando valores aceptables.

Participantes

El muestreo empleado ha sido por conveniencia, dado que se seleccionó por criterio propio a la muestra dentro de la población de estudio seleccionada (Hernández et al., 2014).

Población

La población universitaria de la Universidad Católica de Santa María de ambos sexos, pertenecientes a las diversas escuelas profesionales.

Muestra

Se consideró a 356 estudiantes, de los cuales 118 fueron varones (33.1%) y 238 mujeres (66.9%) con edades oscilantes entre los 17 y 25 años de pregrado, siendo 101 alumnos de 17 y 18 años (28.4%), 97 alumnos de 19 y 20 años (27.2%), 120 alumnos de 21 y 22 años (33.7%) y 38 alumnos de 23 a 25 años (10.7%); pertenecientes de los diferentes semestres, siendo 77 alumnos de II semestre (21.6%), 74 alumnos de IV semestre (20.8%), 53 alumnos de VI semestre (14.9%), 77 alumnos de VIII semestre (21.6%), 67 alumnos de X semestre (18.8%) y 8 alumnos de XII semestre (2.2%); pertenecientes de las distintas escuelas profesionales de la Universidad Católica De Santa María, en esa misma línea participaron 56 estudiantes de la escuela profesional de Medicina Humana (15.7%), 55 estudiantes de la escuela profesional de Administración de Empresas (15.4%), 42 estudiantes de la escuela profesional de Psicología (11.8%), 35 estudiantes de la escuela profesional de Derecho (9.8%), 34 estudiantes de la escuela profesional de Ing. Civil (9.5%), 19 estudiantes de la escuela profesional de Arquitectura (5.3%), 17 estudiantes de la escuela profesional de Ing. Comercial (4.8%), 17 estudiantes de la escuela profesional de Obstetricia y Puericultura (4.8%), 16 estudiantes de la escuela profesional de Ing. Industrial (4.5%), 11 estudiantes de la escuela profesional de

Odontología (3.1%), 10 estudiantes de la escuela profesional de Ing. Mecánica, Mecánica Eléctrica y Mecatrónica (2.8%), 7 estudiantes de la escuela profesional de Comunicación Social (2.0%), 7 estudiantes de la escuela profesional de Ing. Biotecnológica (2.0%), 6 estudiantes de la escuela profesional de Veterinaria (1.7%), 6 estudiantes de la escuela profesional de Ing. Ambiental (1.7%), 5 estudiantes de la escuela profesional de Enfermería (1.4%), 4 estudiantes de la escuela profesional de Publicidad y Multimedia (1.1%), 3 estudiantes de la escuela profesional de Ing. De Sistemas (0.9%), 2 estudiantes de la escuela profesional de Turismo (0.6%), 1 estudiante de la escuela profesional de Trabajo Social (0.3%), 1 estudiante de la escuela profesional de Farmacia y Bioquímica (0.3%), y 1 estudiante de la escuela profesional de Ciencia, Política y Gobierno (0.3%).

Se utilizó el muestreo no aleatorio.

Procedimiento

Estrategia de Recolección de Datos

La recolección de datos se realizó mediante “Google Forms” de manera virtual, se aplicó dependiendo la escuela profesional a la que pertenezcan, se explicó a los estudiantes el objetivo del estudio, la manera de responder a las pruebas y el carácter confidencial de la información a obtener.

Para medir la variable de Inteligencia Emocional se utilizó el Test de Inteligencia Emocional TMMS-24, que tuvo como tiempo un aproximado de 10 minutos y para medir estrés se usó la Escala de Percepción Global de Estrés que duró un aproximado de 10 minutos.

Pasada la recolección de datos, se realizó el procesamiento de información.

Consideraciones éticas

De acuerdo a los principios éticos y los derechos de los participantes, se explicó a través de un consentimiento informado, algunos aspectos de la investigación para mantener comunicado al participante.

La participación fue voluntaria y se utilizaron las iniciales de los participantes para alcanzar los objetivos propuestos pero toda información brindada fue confidencial, protegiendo el bienestar y la dignidad del participante, así mismo toda la información recolectada fue usada exclusivamente con fines investigativos y académicos.

Análisis de datos

Para el procesamiento de los datos, después de la aplicación de las pruebas, las respuestas fueron corregidas y procesadas en una hoja del programa Excel (base de datos), posteriormente se utilizó el programa estadístico SPSS Statistics 28 para procesar la información obtenida generando así la estadística de acuerdo con los objetivos planteados, como también las frecuencias y porcentajes, utilizando las pruebas estadísticas inferenciales: la prueba Chi cuadrado y la correlación de Pearson para probar o rechazar la hipótesis de investigación.

Capítulo III

Resultados

Resultados

A continuación, podemos observar los resultados de las variables inteligencia emocional y estrés, así mismo las correlaciones entre las dimensiones y los resultados generales de las variables estudiadas.

Tabla 1

Niveles de Inteligencia Emocional y sus Dimensiones

	Alto		Adecuado		Bajo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Atención emocional	38	10.7	191	53.7	127	35.7	356	100.0
Claridad emocional	122	34.3	193	54.2	41	11.5	356	100.0
Reparación emocional	41	11.5	245	68.8	70	19.7	356	100.0
Inteligencia emocional	16	4.5	184	51.7	156	43.8	356	100.0

Referido a la atención emocional de los estudiantes evaluados se conoció que el 53.7% presenta una atención emocional adecuada de acuerdo a sus expectativas, mientras que el 35.7% presenta un nivel bajo, y sólo un 10.7% muestra un nivel alto en sentir y expresar sus sentimientos de una forma adecuada.

Sobre la claridad emocional según los resultados se observa que para el 54.2% comprende adecuadamente los estados emocionales, seguidamente el 34.3% indica que presentan un nivel alto respecto a su claridad emocional y el 11.5% presenta un nivel bajo.

En cuanto a la reparación emocional el 68.8% de los encuestados señalan que presentan una adecuada reparación emocional, seguidos del 19.7% quienes muestran un nivel bajo, y en menor proporción los datos reflejan que el 11.5% de los encuestados presentan una alta reparación emocional.

En cuanto a la inteligencia emocional el 51.7% de los encuestados presenta una adecuada inteligencia emocional mientras que el 43.8% de los estudiantes muestran un nivel bajo y solo el 4.5% presentan una alta inteligencia emocional.

Tabla 2***Niveles de Estrés***

	f	%
Bajo	22	6.2
Moderado	293	82.3
Alto	41	11.5
Total	356	100.0

Con respecto al estrés el 82.3% de los encuestados manifiesta que sobre el estrés en general los tienen un nivel moderado ya que aún controlan sus emociones y no llegan a un nivel patológico del mismo, mientras que menor proporción representados por el 11.5% de los estudiantes consideran tener altos niveles de estrés que pueden desencadenar patologías en ellos y contrariamente el 6.2% indicó tener bajos niveles de estrés pues encuentran en calma y tranquilidad en este momento.

Tabla 3

Percepción del Estrés en Función a la Virtualidad, Restricción Social y Pérdida de un Familiar

		f	%
Virtualidad	Si	256	74.4
	No	91	25.6
	Total	356	100
Restricción social	Si	255	71.6
	No	101	28.4
	Total	356	100
Pérdida	Si	92	25.8
	No	264	74.2
	Total	356	100

En cuanto a la limitada interacción social el 74.4% de los encuestados indicaron que siconsideran que la universidad de manera remota les genera más estrés mientras que el 25.6% de los estudiantes indicaron que la virtualidad no es un factor de influencia.

En cuanto a la restricción social el 71.6% de los encuestados indicaron que si consideran que las restricciones sociales les afecta mientras que el 28.4% de los estudiantes indicaron quen no les afecta.

En cuanto a la pérdida de un familiar cercano a causa de la COVID-19 el 74.2% de los encuestados indicaron que no habían perdido a alguien mientras que el 25.8% de los estudiantes indicaron que si habían atravesado la pérdida de un familiar.

Tabla 4
Virtualidad y Estrés

		Estrés						Total	
		Bajo		Moderado		Alto			
		f	%	f	%	f	%		
Virtualidad	Si	1	3.	21	61.	3	10.	26	74.4
		1	1	8	2	6	1	5	
	No	1	3.	75	21.	5	1.4	91	25.6
		1	1	1	1				
Tota		2	6.	29	82.	4	11.	35	100.
1		2	2	3	3	1	5	6	0

Nota: $\chi^2(gl = 2) = 10.755, p = .005 < .05$

Referido a la asociación entre el factor virtualidad y la variable estrés los resultados indicaron que los alumnos que presentan un nivel moderado de estrés, el 61.2% considera que la virtualidad si se relaciona con el estrés y el 21.1% considera que no tienen relación, mientras que los que presentan un nivel alto de estrés, el 10.1% considera que existe relación y el 1.4% considera que no. Respecto al nivel bajo de estrés, un 3.1% considera que se relacionan mientras que el 3.1% no considera que exista asociación. Los resultados encontrados mediante el estadístico de Chi cuadrado muestran que, si existe relación, ya que el valor de Chi cuadrado 10.755 y presentan un nivel de significancia de $p = 0.005$ menor al parámetro límite ($p < 0.05$) aceptando la relación de las variables analizadas, por lo que, se corrobora la relación entre virtualidad y el estrés.

Tabla 5
Restricción Social y Estrés

		Estrés							
								Total	
		Bajo		Moderado		Alto			
		f	%	f	%	f	%	f	%
Restricción social	Si	14	3.9	208	58.4	33	9.3	255	71.6
	No	8	2.2	85	23.9	8	2.2	101	28.4
Total		22	6.2	293	82.3	41	11.5	356	100.0

Nota: $\chi^2(gl = 2) = 2.334, p = .311 > .05$

Referido a la asociación entre el factor limitada interacción social y estrés los resultados indicaron que de los alumnos presentan un nivel moderado de estrés, el 58.4% considera que si se relacionan y el 23.9% considera que la limitada interacción social no se relaciona con el estrés, mientras que los que presentan un nivel alto de estrés, el 9.3% considera que hay una asociación y el 2.2% considera que no. Respecto al nivel bajo de estrés, un 3.9% considera que se relacionan mientras que el 2.2% no considera que exista relación. Los resultados encontrados mediante el estadígrafo de Chi cuadrado muestran que, no existe relación, ya que el valor de Chi cuadrado 2.334 y presentan un nivel de significancia de $p = 0.311$ mayor al parámetro límite ($p < 0.05$) rechazando la relación de las variables analizadas, por lo que, se corrobora la no relación entre la restricción social y el estrés.

Tabla 6

Pérdida de un Familiar y Estrés

		Estrés							
		Bajo		Moderado		Alto		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Pérdida de un familiar	Si	6	1.7	72	20.2	14	3.9	92	25.8
	No	16	4.5	221	62.1	27	7.6	264	74.2
	Total	22	6.2	293	82.3	41	11.5	356	100.0

Nota: $\chi^2(gl = 2) = 1.745, p = .418 > .05$

Referido a la asociación entre el factor pérdida de un familiar cercano por COVID-19 y estrés los resultados indicaron que de los alumnos presentan un nivel moderado de estrés, el 20.2% perdió un familiar y el 62.1% no perdió a ningún familiar, mientras que los que presentan un nivel alto de estrés, el 3.9% atravesó una pérdida y el 7.6% no falleció ningún familiar. Respecto al nivel bajo de estrés, un 1.7% perdió a un familiar mientras que el 4.5% no perdió a ningún familiar. Los resultados encontrados mediante el estadígrafo de Chi cuadrado muestran que, no existe relación, ya que el valor de Chi cuadrado 1.745 y presentan un nivel de significancia de $p = 0.418$ mayor al parámetro límite ($p < 0.05$) rechazando la relación de las variables analizadas, por lo que, se corrobora que no existe relación entre la pérdida de un familiar cercano por COVID-19 y el estrés.

Tabla 7

Inteligencia Emocional y Edad

		Edad									
		Hasta 18 años		De 19 a 20 años		De 21 a 22 años		Más de 23 años		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
IE	Alto	3	0.8	5	1.4	7	2.0	1	0.3	97	27.2
	Adecuado	61	17.1	40	11.2	59	16.6	24	6.7	101	28.4
	Bajo	37	10.4	52	14.6	54	15.2	13	3.7	120	33.7
	Total	101	28.4	97	27.2	120	33.7	38	10.7	356	100.0

Nota: $\chi^2(gl = 10) = 10.185, p = .117 > .05$

Sobre la asociación de la inteligencia emocional y edad los resultados indicaron que de aquellos que tienen un nivel alto, el 2% tenían entre 21 y 22 años, seguidos el 1.4% quienes tenían entre 19 y 20 años, y el 0.8% indicaron tener 18 años, de igual forma de aquellos que presentan un nivel bajo, el 15.2% tiene entre 21 a 22 años, el 14.6% entre 19 a 20 años y el 10.4% hasta 18 años. En mayor proporción de los consultados obtuvieron un nivel adecuado, el 17.1% tenían 18 años, el 16.6% tenía entre 21 y 22 años y el 11.2% entre 19 a 20 años. Los resultados encontrados mediante el estadígrafo de Chi cuadrado muestran que, no existe relación, ya que el valor de Chi cuadrado 10.185 y presentan un nivel de significancia de $p = 0.117$ mayor al parámetro límite ($p < 0.05$) rechazando la relación de las variables analizadas entre inteligencia emocional y la edad.

Tabla 8

Inteligencia Emocional y Sexo

		Sexo				Total	
		Hombre		Mujer			
		f	%	f	%	f	%
I E	Alto	5	4.2	11	4.6	16	4.5
	Adecuado	60	58.8	124	52.1	184	51.7
	Bajo	53	44.9	103	43.3	156	43.8
	Total	118	100.0	238	100.0	356	100.0

Nota: $\chi^2(gl = 2) = .098, p = .952 > .05$

Con respecto a la asociación entre el sexo y la inteligencia emocional se pudo corroborar que de aquellos que presentan un nivel alto, el 4.6% pertenece al sexo femenino mientras que el 4.2% al sexo masculino, seguidamente los que presentan un nivel bajo, el 43.3% son del sexo femenino y el 44.9% del sexo masculino, finalmente de acuerdo con los que presentan un nivel adecuado, el 52.1% son mujeres y el 58.8% son hombres. Los resultados encontrados mediante el estadígrafo del Chi cuadrado muestran que no existe relación entre las variables analizadas, ya que el valor de Chi cuadrado $\chi^2=0.098$ y presentan un nivel de significancia de $p = 0.952$ - mayor al parámetro límite ($p<0.05$) aceptando la no relación de las variables analizadas, por lo que, se corrobora que el sexo no está asociado con el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes.

Tabla 9

Inteligencia Emocional y Semestre Académico

		Semestre												Total	
		II Semestre		IV		VI		VIII		X Semestre		XII			
		Semestre		Semestre		Semestre		Semestre				Semestre			
		f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
I E	Alto	3	0.78	0	0.0	3	0.8	7	2.0	3	0.8	0	0.0	11	4.5
	Adecuado	41	11.5	47	13.2	26	7.3	33	9.3	34	9.6	9	0.8	184	51.7
	Bajo	33	9.3	27	7.6	24	6.7	37	10.4	30	8.4	5	1.4	156	43.8
	Total	77	21.6	74	20.8	53	14.9	77	21.6	67	18.8	8	2.2	356	100.0

Nota: $\chi^2(gl = 10) = 13.037, p = .222 > .05$

En cuanto a la asociación entre el semestre y la inteligencia emocional los resultados indican que de aquellos que tienen un nivel adecuado en IE, el 13.2% cursa el cuarto semestre, el 11.5% el segundo semestre, el 9.6% el décimo semestre y el 9.3% cursa el octavo semestre de la carrera. Seguidamente los resultados sobre aquellos que presentan un nivel bajo se corroboraron que el 10.4% cursa en octavo semestre, el 9.3% del segundo semestre y el 8.4% el décimo semestre. Finalmente, en menor proporción de los que tienen un nivel alto el 2% curso del octavo semestre de la carrera indicada. Los resultados encontrados mediante el estadígrafo de Chi cuadrado muestran que si existe relación ya que el valor de Chi cuadrado 13.037 y presentan un nivel de significancia de $p = 0.222$ es mayor al parámetro limite ($p < 0.05$) rechazando la relación de las variables analizadas, por lo que, no se corrobora la relación entre semestre actual e inteligencia emocional.

Tabla 10
Estrés y Edad

		Edad									
		Hasta 18 años		De 19 a 20 años		De 21 a 22 años		Más de 23 años		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Estrés	Alto	12	3.4	7	2.0	18	5.1	4	1.1	41	11.5
	Moderado	82	23.0	86	24.2	94	26.4	31	8.7	293	82.3
	Bajo	7	2.0	4	1.1	8	2.2	3	0.8	22	6.2
	Total	101	28.4	97	27.2	120	33.7	38	10.7	356	100.0

Nota: $\chi^2(gl = 10) = 4.572, p = .036 < .05$

Referido a la asociación entre la edad y la variable estrés los resultados indicaron que de los que tenían un nivel moderado el 26.4% tiene entre 21 y 22 años, el 24.2% entre 19 a 20 años, el 23% 18 años y el 8.7% más de 23 años. En cuanto a los que tenía un nivel alto de estrés el 5.1% tiene entre 21 a 22 años y el 3.4% son de 18 años y en proporción resultados indican que de los que tenían un bajo nivel de estrés en el 2.2% tiene de 21 a 22 años el 2% 18 años y el 1.1% de 19 a 20 años. Los resultados encontrados mediante el estadígrafo de Chi cuadrado muestran que, si existe relación, ya que el valor de Chi cuadrado 4.572 y presentan un nivel designificancia de $p = 0.036$ menor al parámetro límite ($p < 0.05$) aceptando la relación de las variables analizadas, por lo que, se corrobora la relación entre edad y la variable estrés.

Tabla 11.
Estrés y Sexo

		Sexo					
		Hombre		Mujer		Total	
		f	%	f	%	f	%
Estrés	Alto	9	2.5	13	3.7	22	6.2
	Moderado	104	29.2	189	53.1	293	82.3
	Bajo	5	1.4	36	10.1	41	11.5
	Total	118	33.1	238	66.9	356	100.0

Nota: $\chi^2(gl = 2) = .449, p = .009 < .05$

Los resultados referidos a la asociación entre el sexo y los niveles de estrés indican que de aquellos que indicaron un nivel moderado el 53.1% eran del sexo femenino y el 29.2% del sexo masculino, seguido de aquellos que indicaron un alto nivel de estrés el 3.7% pertenece al sexo femenino y el 2.5% del sexo masculino. Finalmente, de los encuestados indicaron un bajo nivel de estrés el 10.1% eran mujeres y el 1.4% eran hombres. Los resultados encontrados mediante el estadígrafo del Chi cuadrado muestran que si existe relación ya que el valor de hi cuadrado 9.449 y presentan un nivel de significancia de $p = 0.009$ menor al parámetro limite ($p < 0.05$) aceptando la relación de las variables analizadas, por lo que, se corrobora la relación entre el sexo y variable estrés.

Tabla 12
Estrés y Semestre Académico

		Semestre													
		II Semestre		IV Semestre		VI		VIII		X Semestre		XII Semestre		Total	
						Semestre		Semestre							
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Estrés	Alto	9	2.5	7	2.0	5	1.4	10	2.8	10	2.8	0	0.0	41	11.5
	Moderado	61	17.1	64	18.0	47	13.2	64	18.0	49	13.8	8	2.2	82.3	41
	Bajo	7	2.0	3	0.8	1	0.3	3	0.8	8	2.2	0	0.0	22	6.2
	Total	77	21.6	74	20.8	53	14.9	77	21.6	67	18.8	8	2.2	356	100.0

Nota: $\chi^2(gl = 10) = 11.638, p = .310 > .05$

En cuanto a la asociación entre el semestre y estrés los resultados demostraron que de los estudiantes que tienen un nivel moderado de estrés, el 18% cursa el cuarto semestre y el otro 18% del octavo semestre, seguidos del 17.1% que cursan el tercer semestre y el 13.2% cruza el sexto semestre, en menor proporción los datos indican que de los que tienen un alto nivel de estrés el 2.8% cursa el décimo semestre y el otro 2.8% cursa el octavo semestre. Asimismo, de los que indicaron un bajo nivel de estrés el 2.2% cursa el décimo semestre y el 2% el tercer semestre, observándose mayores niveles de estrés en estudiantes de los semestres más avanzados. Los resultados encontrados mediante el estadígrafo de Chi cuadrado muestran que, si existe relación, ya que el valor de Chi cuadrado 11.638 y presentan un nivel de significancia de $p = 0.310$ es mayor al parámetro límite ($p < 0.05$) rechazando la relación de las variables analizadas, por lo que, se corrobora la no relación entre la relación entre semestre actual y la variable estrés.

Tabla 13
Inteligencia Emocional y Estrés

	Atención emocional	Claridad emocional	Reparación emocional	Inteligencia Emocional	Estrés
Atención	-				
Claridad	.211**	-			
Reparación	.126*	.484**	-		
Inteligencia	.480**	.606**	.538**	-	
Estrés	0.066	-.377**	-.324**	-.299**	-

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral); *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Se puede observar en la tabla entre inteligencia emocional y estrés hay una correlación negativa baja al ser -.299, esta relación es significativa ($p < 0,01$). Esto significa que se cumple la relación, a mayor nivel de inteligencia emocional el nivel de estrés disminuye. En relación a las dimensiones, se obtuvo que en la dimensión de Atención emocional con inteligencia emocional existe una correlación moderada al ser .480, entre atención emocional y claridad emocional existe una correlación baja al ser .211, en atención emocional y reparación emocional existe una correlación baja al ser .126 y entre atención emocional y estrés se obtuvo que existe una correlación muy baja al ser 0.66.

En la dimensión Claridad emocional, se obtuvo que entre la mencionada dimensión e inteligencia emocional existe una correlación alta al ser 0.606, mientras que entre claridad emocional y estrés se obtuvo una correlación baja negativa al ser -.377 y entre claridad emocional y reparación emocional existe una correlación moderada al ser .484.

Finalmente, respecto a la dimensión Reparación emocional e inteligencia emocional se obtuvo que existe una correlación moderada al ser .538 mientras que entre reparación emocional y estrés existe una correlación baja negativa al ser -.324.

Discusión

La pandemia ha traído diferentes problemáticas que hasta el día de hoy se ven sus consecuencias y la normalidad a la que estábamos acostumbrados aún no ha vuelto a ser como era antes, dado que aún existe la prevalencia de las restricciones, de medidas frente al control y prevención del virus, y de nuevas variantes que amenazan a nuestra tranquilidad. Los cuales arrastran problemáticas de índole psicológico, dado que debemos de considerar que la pandemia ha generado pérdidas de estimación personal, aislamiento, soledad, angustia, estrés y diferentes tipos de trastornos de carácter psicológico. Referente a esta situación, en los universitarios existió un impacto en su vida, tales como en la economía familiar, la organización de sus actividades, condiciones de conectividad, cambios de sus actividades sociales y relacionadas a la universidad.

Esta investigación tuvo como objeto principal descubrir la relación existente entre la inteligencia emocional y el estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, donde se confirmó la relación de ambas variables, que mayores niveles de inteligencia emocional se relaciona con los bajos niveles de estrés. Respecto a nuestros resultados, podemos confirmar que los participantes presentan niveles adecuados de inteligencia emocional por lo tanto presentan un nivel moderado de estrés, debido a que los estudiantes están utilizando estrategias como reconociendo sus emociones, analizando la situación en la que se encuentran, realizando actividades que los relajen. Estos resultados son similares con la investigación realizada por

Montenegro (2020) la cual se encontró que el 25.9% del total de estudiantes evaluados presentaron una inteligencia emocional y estrés académico medio, en segundo lugar, un 14.5% a estudiantes con alta inteligencia emocional y bajo estrés académico, y en menor porcentaje se halló una inteligencia emocional y estrés académico alto con el 3.6%. En la investigación de Torres y Mamani (2021) se pudo apreciar una similitud, la cual tuvo como objetivo identificar la relación que existe entre el estrés y la inteligencia emocional en personas adultas de la ciudad de Tacna, en una muestra de 154 participantes voluntarios de ambos sexos, se encontró una correlación significativa entre las dos dimensiones de la variable estrés y las dimensiones percepción, comprensión y regulación de la variable IE. En el análisis del detalle de las correlaciones, se puede afirmar que son bajas a moderadas; siendo positiva entre ansiedad y estrés con percepción; y negativa entre ansiedad y estrés con comprensión y regulación, lo cual llevaría a inferir que las personas requieren una contención para mejorar su capacidad de comprender y regular sus emociones. Por otra parte, se pudo evidenciar también una similitud en la investigación de Magno (2020) donde el objetivo fue determinar la relación entre inteligencia emocional percibida y afrontamiento del estrés académico en los universitarios de ciencias de la salud. Para ello, participaron 211 estudiantes limeños de inicios de pregrado, donde los resultados arrojaron que existe una correlación positiva entre ambas variables.

Dado a esto podemos dar por hecho que la inteligencia emocional y el estrés presentan una relación significativa y consecuente con respecto a la muestra de universitarios, lo cual se puede evidenciar en investigaciones como (Magno, 2020; Montenegro, 2020; Torres & Mamani, 2021), dando respaldo a la relación encontrada en nuestra investigación, la cual determino la existencia de una relación entre la inteligencia emocional y el estrés en estudiantes.

Con respecto a los objetivos específicos de esta investigación se precisó identificar el nivel de la inteligencia emocional en estudiantes universitario encontrando que el 51.7% de los encuestados presenta una adecuada inteligencia emocional mientras que el 43.8% de los estudiantes muestran un nivel bajo y solo el 4.5% presentan una alta inteligencia emocional, cabe precisar que la inteligencia emocional en términos medios es la adecuada y que las puntuaciones altas y bajas no reflejan una adecuada inteligencia emocional (Fernández y Extremera, 2005), con respecto a la investigación de Montenegro (2020) podemos evidenciar al igual que nuestra investigación, la inteligencia emocional se encuentra en un nivel medio lo cual refleja que preexiste un nivel medio en la capacidad emocional de esta muestra universitaria.

Con respecto al nivel de estrés estos influyen de manera drástica en los estudiantes, no obstante, la presencia de niveles adecuados de inteligencia emocional puede corresponder a una disminución del nivel de estrés negativo (Aguilar et al., 2014). En cuanto a la limitada interacción social el 74.4% manifestó que la virtualidad ha generado mayor estrés en los estudiantes universitarios, lo cual ha conllevado a que este influencie de manera negativa en la inteligencia emocional, de la misma manera el 71.6% de los encuestados indicaron que si consideran que las restricciones sociales les afecta; lo cual difiere de lo encontrado en la investigación de Muvdi et al. (2021) donde el estrés ha tenido un nivel leve en estudiantes universitarios. Con respecto a la pérdida de un familiar cercano a causa de la COVID-19 el 74.2% de los encuestados indicaron que no habían perdido a algún pariente, lo cual refiere que un 25,8 % si ha tenido una perdida.

Ahora bien, la existencia de una asociación entre la virtualidad y el estrés el

61.2% considera que la virtualidad si se relaciona con el estrés y el 21.1% considera que no tienen relación, lo cual difiere con la investigación de Chafloque (2021) en la cual se evidencio que la virtualidad tuvo un efecto medio sobre el estrés 90.9%; lo cual nos permite precisar que el confinamiento también puede conllevar a cuadros de estrés y que se vea afectado factores asociados a desempeñar de manera idónea.

Con respecto a el objetivo que describe la asociación entre restricción social y estrés en estudiantes universitarios presentan un nivel moderado de estrés el 58.4% considera que, si se relacionan, lo cual infiere que la restricción social si ha propiciado cuadros de estrés en los estudiantes universitarios, lo cual guarda relación con la investigación de González (2020) en la cual se hace mención que la restricción social es uno de los factores que propicia el estrés en estudiantes universitarios.

Por otra parte, en el objetivo que plantea la asociación entre pérdida de un familiar y estrés en estudiantes universitarios, se evidencio que de los alumnos presentan un nivel moderado de estrés, el 20.2% perdió un familiar y el 62.1% no perdió a ningún familiar, lo cual nos permite entender que las personas que presentan un nivel moderado de estrés en esta muestra un 20.2% han perdido un familiar, lo cual puede ser un desencadenante de estrés. (Chafloque, 2021; González, 2020)

Con respecto al objetivo específico que propone descubrir la asociación de inteligencia emocional con la edad, sexo y semestre de los estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19, los datos indican que la inteligencia emocional se encuentra en su mejor nivel en los estudiantes de hasta 18 años, en este punto podemos incidir que el rango de edad es oscilante en promedio en edades desde los 18 años hasta más de los 23 años, lo cual tiene similitud en el rango con la investigación de Palomino y Almenara (2019) la cual indica que en una edad promedio de 20.20 años

la edad es un influyente en encontrar mayor presencia de algunas características de la inteligencia emocional; la perspectiva referida a la asociación entre el sexo y la inteligencia emocional se pudo precisar que en los puntajes que tienen un nivel adecuado, el 3.1% son mujeres y el 1.4% son hombres, difiriendo con la investigación de Palomino y Almenara (2019) donde se precisa que ambos sexos desarrollan características distintas de la inteligencia emocional; con respecto al semestre la inteligencia emocional a un nivel alto el 2% curso del octavo semestre de la carrera indicada, lo cual precisa que el octavo semestre tiene una inteligencia emocional más óptima.

Finalmente, con respecto al último objetivo específico donde se precisa descubrir la relación del estrés con la edad, sexo y semestre de los estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19, se puede discutir que el nivel de estrés más predominante es el que tiene un nivel moderado 26.4% los cuales están en un rango de edad entre 21 y 22 años, lo cual discrepa con la investigación de González (2020) donde se presenta que los niveles de estrés en el contexto del COVID-19 han sido elevados en mayoría; respecto al estrés y el género, los resultados referidos a la asociación entre el sexo y los niveles de estrés en mayor porcentaje se precisó que de aquellos que indicaron un nivel moderado el 53.1% eran del sexo femenino y el 29.2% del sexo masculino, lo cual tiene una diferenciación con la investigación de Estrada et al. (2020) la cual indica que el nivel de estrés predominante en mayor porcentaje es el nivel alto, pero se asemeja develando que el porcentaje en mujeres es mayor 62.2% que en los hombres 30.5%; finalmente respecto a la asociación entre el semestre y el estrés los resultados demostraron que de los estudiantes que tienen un nivel moderado de estrés, el 18% cursa el cuarto semestre y el otro 18% del octavo semestre, lo cual difiere de lo encontrado en la investigación de Estrada et al. (2020) lo cual precisa que

en el tercer año es donde más se presenta niveles altos de estrés en el contexto de pandemia.



Conclusiones

Primera. Se acepta la hipótesis dado que se concluye que existe una relación baja e inversa entre las variables de inteligencia emocional y estrés en universitarios durante la pandemia de la COVID-19.

Segunda. Se encontró que, en inteligencia emocional, el nivel adecuado es el que predomina. En relación a las dimensiones de IE; atención, claridad y reparación emocional, se encontró que la mayoría presenta un nivel adecuado en cada una de las dimensiones.

Tercera. Se encontró que en estrés predomina el nivel moderado.

Cuarta. La virtualidad y restricción social generan mayor estrés. Por otro lado, la mayoría de los participantes indicaron que no habían perdido a algún familiar a causa de la COVID-19 hasta la fecha de las evaluaciones.

Quinta. Entre virtualidad y estrés, se obtuvo que existe una relación.

Sexta. Entre restricción social y estrés, se obtuvo que no existe relación.

Séptima. Entre pérdida de un familiar y estrés, se obtuvo que no existe relación.

Octava. Entre inteligencia emocional y edad, se obtuvo que, existe una relación. Por otra parte, entre inteligencia emocional y sexo, se obtuvo que, no existe relación; al igual que, entre inteligencia emocional y semestre donde no existe relación.

Novena. Entre estrés y edad, se encontró que existe relación, al igual que entre estrés y sexo, donde se obtuvo que existe relación; mientras que, en estrés y semestre, se obtuvo que no existe relación.

Sugerencias

Primera. Se sugiere continuar con estudios relacionados con las variables postpandemia, para poder conocer si existieran afectaciones como consecuencia.

Segunda. Se recomienda realizar programas o talleres en los cuales se pueda incrementar los niveles de inteligencia emocional en los universitarios.

Tercera. Se recomienda realizar actividades que disminuyan el estrés en los estudiantes.



Limitaciones

Primera. La virtualidad, aunque es una herramienta de comunicación y una modalidad educativa innovadora, en nuestra investigación representó una barrera de comunicación y accesibilidad con los estudiantes, generando una dificultad en las evaluaciones y una escasa participación.



Referencias

- Aguilar, C., Gil, O., Pinto, V., Quijada, C., & Zúñiga, C. (2014). Inteligencia Emocional, Estrés, Autoeficacia, Locus De Control Y Rendimiento Académico En Universitarios. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 19(1), 21–35.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614002>
- Barraza, R., Muñoz, N., & Behrens, C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria*, 55(1), 18–25. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>
- Bedoya, E., & Vásquez, D. (2019). Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 14(1), 23–29.
<http://www.rcnp.cl/articulo.php?id=238>
- Chafloque, M. (2021). *Factores sociodemográficos y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería en tiempos de virtualidad*. [Universidad Nacional de Trujillo]. <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17308>
- Chang, M. (2017). *Relación entre inteligencia emocional y respuesta al estrés en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana* [Universidad Cayetano Heredia].
<http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/818>
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). Una medida global del estrés percibido. *Revista de salud y comportamiento social*, 24 (4), 385-396.
- Cornejo, J., & Salazar, R. (2018). *Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Privada Y Nacional De Chiclayo* [Universidad Señor Sipán].
[http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4237/Cornejo Sosa - Salazar Ramírez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4237/Cornejo%20Sosa%20-%20Salazar%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cruz, K., Hernández, D., Vargas, L., Díaz, M., & Hernández, J. (2021). *Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio*

[Universidad Cooperativa de Colombia].

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33086/1/2021_estres_academico

Delgado, P. (2020). Inteligencia emocional en tiempos de pandemia. *Instituto Para El*

Futuro de La Educación, 1–3. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional-en-tiempos-de-pandemia>

Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2020). Estrés

por COVID-19 y cómo afecta a los estudiantes universitarios. *Zenodo*, 1(1),

88–93. <https://doi.org/http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, N., & Puignau, J. (2008).

Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y Salud*, 7(3), 739–751. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011

Fernández, P., & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de

las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 19(3), 63–93.

<http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005>

Gallego, Y., Gil, S., & Sepulveda, M. (2010). Revisión Teórica De Eustrés Y Distrés

Definidos Como Reacción Hacia Los Factores De Riesgo Psicosocial Y Su Relación Con Las Estrategias De Afrontamiento. *Computers and Industrial Engineering*, 1(1), 1–

97. <http://hdl.handle.net/10946/4229>

Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la familia*. Kairós.

<https://capacitaciondepersonalaxon.com/wp-content/uploads/2014/12/Inteligencia-Emocional-en-la-Practica-Daniel-Goleman>

González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por covid-19. *Espacio I+D, Innovación Mas Desarrollo*, 9(25), 1–22.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

Guzmán, J., & Reyes, M. (2018). Adaptación de la escala de percepción global de estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719–750.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v36n2/a13v36n2>

Hernández, R., Fernández, C., Pilar, D., & Lucio, B. (2014). *Metodología de la Investigación*.

McGraw-Hill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion>

Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19.

Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37(2), 327–334.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>

Lazarus, R., Valdéz, M., & Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. In *Martínez Roca*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>

López, Y., Mella-, J., Sáez, F., & Álvarez, R. (2020). La Inteligencia emocional en apoderados chilenos confinados por la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 285. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.320>

Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), 1–15.

<https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nspe3.588>

Lozano, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 83(1), 51–56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>

Magno, P. (2020). *Inteligencia emocional percibida y afrontamiento del estrés académico en universitarios de Ciencias de la Salud de Lima* [Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653752>

Márquez, B. (2018). *Inteligencia Emocional De Los Padres De Familia Y Los Problemas Conductuales Socioemocionales en Niños De 5 Años De La Institución Educativa Manitos Felices Del Distrito De Sachaca; Arequipa 2018* [Universidad Nacional de San Agustín].

<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6507>

Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? In *Basic Books*. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08644-001>

Montenegro, J. (2020). La Inteligencia Emocional Y Su Efecto Protector Ante La Ansiedad, Depresión Y El Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. *Tzhoeoen*, 12(4), 449–461. <https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>

Montoya, Y., & Durán, C. (2017). La Inteligencia Emocional para la gerencia en tiempo de cambios. *Revista Redine*, 9(2), 1–8.

<https://revistas.uclave.org/index.php/redine/article/view/372/332>

Muvdi, Y., Frías, E., Vásquez, M., Zambrano, K., Sánchez, X., & Moreno, C. (2021). Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-

19. *Revista Cuidarte*, 12(2), 1–12.

<https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/1330>OMS. (1948). Constitución de la

Organización Mundial de la Salud. *Organización Mundial de La Salud*, 45, 1–18.

Palomino, P., & Almenara, C. (2019). Inteligencia Emocional en Estudiantes de Comunicación: Estudio Comparativo bajo el Modelo de Educación por Competencias. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 2(1), 1–16.
<https://doi.org/10.19083/ridu.2019.840>

Parra, A., Ramírez, R., Pernas, I., & Ortiz, A. (2018). La Inteligencia emocional en pacientesmiembros de la Fundación Casa de la Diabetes Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana Educación Superior*, 37(2), 14–30.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0257-43142018000200002&lng=es&nrm=iso

Pérez, E., Vázquez, A., & Cambero, S. (2020). Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 331.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5944/ried.24.1.27855>

Pérez, J., Tuesta, Y., & Quispe, J. (2021). Propiedades psicométricas de la escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 en adultos de Lima Metropolitana, 2020. *Revista Científica Digital de Psicología*, 9(2), 60–68.
<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v9i2.2657>

Pineda, A. (2015). *Componentes de Inteligencia Emocional que Presentan los Alumnos de Preparatoria del Año 2014 del Colegio Externado De San José, y su Relación con el Rendimiento Académico* [Universidad Rafael Landívar].
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/84>

Quispe, K., Zelaya, T., & Mariños, Y. (2020). *Inteligencia emocional y clima laboral en el Sector Salud – Perú: Un estado de arte* [Universidad Peruana Unión].

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3990>

- Recalde, I., Ferrández, D., & Sánchez, R. (2021). La Gestión del Duelo y su Influencia en la Educación Universitaria durante la Pandemia del COVID-19. *Innovación Educativa En Edificación*, 5(1), 1–45. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20868/abe.2021.1.4569>
- Reyes, N., & Trujillo, P. (2020). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigacion & Desarrollo*, 13(1), 1–12. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999>
- Sanabria, E. (2018). *Evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2020* [Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63038>
- Sánchez, H., & Mejía, K. (2020). Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el Covid 19. *Revista Científica Indexada y Arbitrada*, 6(1), 1–149. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/3311%0Ahttps://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1026%0Ahttps://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1026/956>
- Sandoval, O. (2021). *Análisis del impacto psicosocial que genera el estrés en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca a causa del confinamiento por COVID - 19 en el año 2020* [Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20354>
- Silva, M. (2012). *Influencia de la inteligencia emocional en el aprendizaje significativo, de los estudiantes de la Facultad de Educación, Comunicación y Humanidades en la especialidad de Ciencias Sociales y Promoción Socio – Cultural de la UNJBG de Tacna año 2011* [Universidad Jorge Basadre Grohmann]. <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2932>
- Torres, L., & Mamani, R. (2021). Estrés e inteligencia emocional en personas adultas durante la pandemia de la COVID-19 en Tacna 2020. *Psiquemag*, 10(1), 37–45.

<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v10i1.2596>

Valdés, M., & De Flores, T. (1985). Psicobiología del estrés. *Manual de Bases Biológicas Del Comportamiento Humano*, 2, 1–179.

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091>

Vallejo, L., María, V., Arévalo, C., & Uribe, J. (2020). Niveles De Estrés e Irritabilidad En Estudiantes Universitarios De La Ciudad De Medellín Durante La Época De Confinamiento Por Covid-19. *Poliantea*, 15(27), 69–77.

https://www.freepik.es/vectores/fondo'%3EVectordeFondocreadopormacrovector_official-wwww.freepik.es%3C/a%3E

Venancio, G. (2018). *Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Nacional De Lima Metropolitana* [Universidad Nacional Federico Villarreal].

<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>

Zambrano, C. (2021). *Los procesos de duelo ante la pérdida de un ser querido durante lapandemia por el Covid 19* [Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador].

<http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/5081/1/UPS-CYT00109.pdf>

Anexos

Anexo I: Consentimiento Informado

Estimado estudiante, nos encontramos realizando una investigación la cual tiene como fin averiguar cómo se encuentran actualmente durante la pandemia del COVID-19. Usted ha sido invitado a participar de esta investigación, es importante aclarar que toda información brindada será confidencial y los resultados del estudio tienen únicamente fines investigativos y académicos.

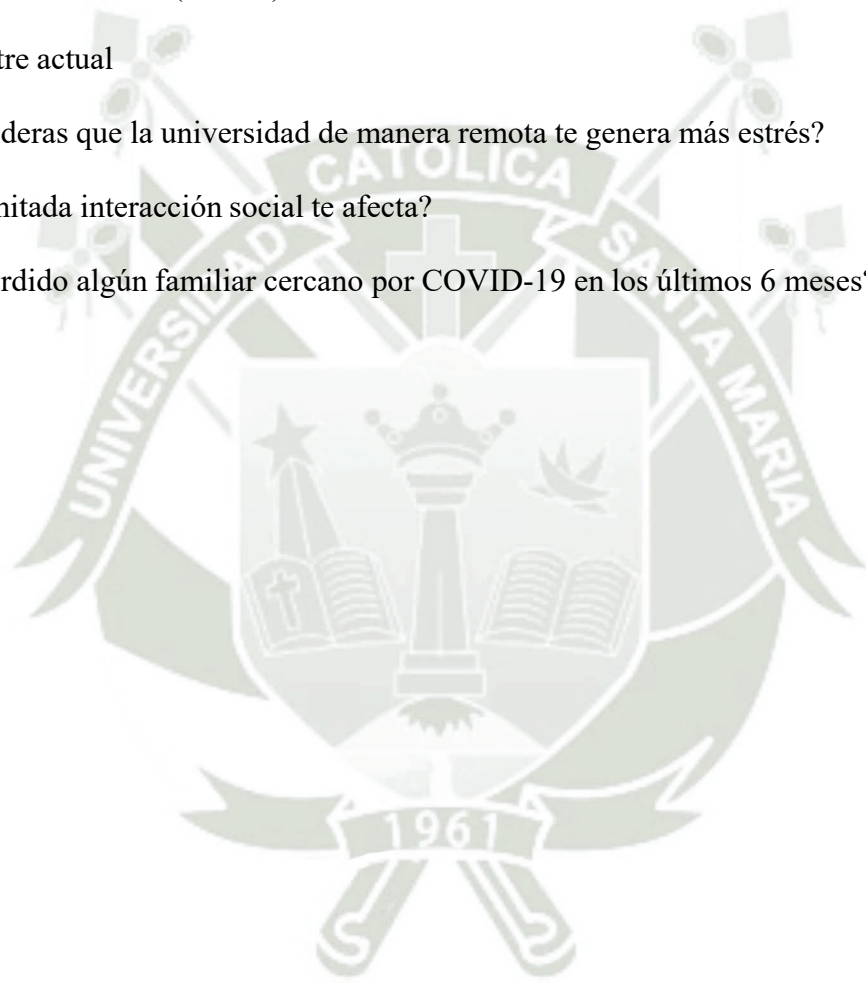
Si usted tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede comunicarse a los siguientes correos:

- vale16bl@gmail.com
- cris.yashira@gmail.com

Si está de acuerdo con lo informado anteriormente, continúe con las preguntas.

Anexo II: Ficha Sociodemográfica

1. Iniciales de sus nombres y apellidos
2. Edad
3. Sexo
4. Escuela Profesional (carrera)
5. Semestre actual
6. ¿Consideras que la universidad de manera remota te genera más estrés?
7. ¿La limitada interacción social te afecta?
8. ¿Ha perdido algún familiar cercano por COVID-19 en los últimos 6 meses?



Anexo III: Test de Inteligencia Emocional (TMMS-24) de Salovey y Mayer

Instrucciones

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Marque la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Siendo:

1-Totalmente en desacuerdo

2-En desacuerdo

3-Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

4-De acuerdo

5-Totalmente de acuerdo

1	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5

18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5



Anexo IV: Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) de Cohen,

Kamarck yMermelstein

Instrucciones

Marca en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

Siendo:

- 0- Nunca
- 1- Casi nunca
- 2- De vez en cuando
- 3- Frecuentemente
- 4- Casi siempre

1. En el último mes, ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes, ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. En el último mes, ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes, ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes, ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes, ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes, ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes, ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacerte todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes, ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes, ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes, ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					

12. En el último mes, ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes, ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					



Anexo V: Operacionalización de las Variables

Tabla 14

Operacionalización de las Variables

Variable	Dimensiones	Categorías y niveles	Técnicas e instrumentos
Inteligencia emocional	Atención emocional	Alto	Trait Meta Mood Scale TMMS-24
	Claridad emocional	Adecuado	
	Reparación emocional	Bajo	
Estrés	Dimensión positiva o eustrés	Alto	Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) de Cohen, Kamarck y Mermelstein
		Adecuado	
	Dimensión negativa o distrés	Bajo	