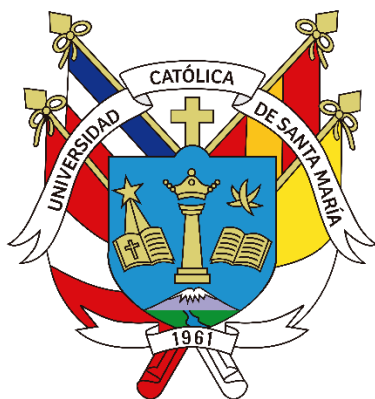


Universidad Católica de Santa María

Escuela de Postgrado

Maestría en Educación Superior



**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO
EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DE AREQUIPA, 2021.**

Tesis presentada por la Bachiller:

Huanque Parra, Shirley Danakeith

Para optar el Grado Académico de:

Maestro en Educación Superior

Asesora:

Dra. Pérez Quintanilla, Cecilia Lourdes

Arequipa – Perú

2023

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
ESCUELA DE POSTGRADO
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, 05 de Noviembre del 2022

Dictamen: 004392-C-EPG-2022

Visto el borrador del expediente 004392, presentado por:

2020004632 - HUANQUE PARRA SHIRLEY DANAKEITH

Titulado:

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN EL ESTRÉS ACADEMICO EN TIEMPOS DE
PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA, 2021.**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**5161 - SIU ANTEZANA ROCIO JACKELINE
DICTAMINADOR**



**6005 - BELTRAN MOLINA ROSA PATRICIA
DICTAMINADOR**



**6252 - PAREDES SAN ROMAN SANDRA IRENE
DICTAMINADOR**



AGRADECIMIENTOS

Al Divino Niño Jesús y a la Virgen de Guadalupe por permitirme terminar esta maestría.

A mis padres Lucio y Edith por su apoyo incondicional durante todo este nuevo camino que comencé hace un año y medio.

A mi hermano mayor Jeampierre por su ejemplo y consejos que me ayudaron a salir adelante y a mi pequeño hermano Luciano por su amor cariño y afecto que me demostró y la fortaleza que me da para ser su ejemplo a seguir. Por ustedes hoy quiero concluir mi maestría la cual sin su ayuda no hubiera sido posible Danakeith

Agradezco a mi alma mater la Universidad Católica de Santa María, por formar profesionales con éxito; a todos los docentes que me enseñaron a lo largo de toda mi maestría, ya que gracias a ello seré una buena profesional.

EPIGRAFE

“Vivir un momento estresante no es lo mismo que vivir estresado. Lo primero es normal, inesperado y generado por el ambiente; mientras que lo segundo, vivir estresado, es toxico, buscado y generado por nosotros mismo porque se ha convertido en un hábito y no sabemos vivir de otra manera”

Bernardo Stamateas



ÍNDICE

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

HIPÓTESIS 3

OBJETIVOS 4

CAPITULO I MARCO TEÓRICO 5

1. La Inteligencia Emocional 5

1.1. Definiciones 5

1.2. Modelos teóricos de inteligencia emocional 7

1.2.1. El modelo de la Inteligencia Emocional como habilidad de Mayer y Salovey . 7

1.2.2. El modelo de inteligencia emocional de Goleman 1998 : un modelo de
capacidades enfocadas al lugar de trabajo 8

1.2.3. El modelo de inteligencia emocional social de Bar-On 10

1.3. Características de la inteligencia emocional 10

1.4. Principales Áreas e indicadores de la inteligencia emocional 11

1.4.1. Inteligencia Intra-personal: 11

1.4.2. Inteligencia Inter-personal 13

1.4.3. Otras áreas o dimensiones consideradas en la Inteligencia Emocional 15

1.5. La inteligencia emocional en tiempo de pandemia 18

1.5.1. Contexto general 18

1.5.2. Desarrollo de habilidades en tiempos de pandemia 19

1.5.3. Consecuencias de un bajo nivel emocional en estudiantes durante la pandemia
por COVID-19 20

2. El estrés académico 21

2.1. Definición de estrés 21

2.2. Proceso del estrés 23

2.3. Etapas o fases del estrés 24

2.4. Estresores académicos 24

2.5. Síntomas del estrés académico 27

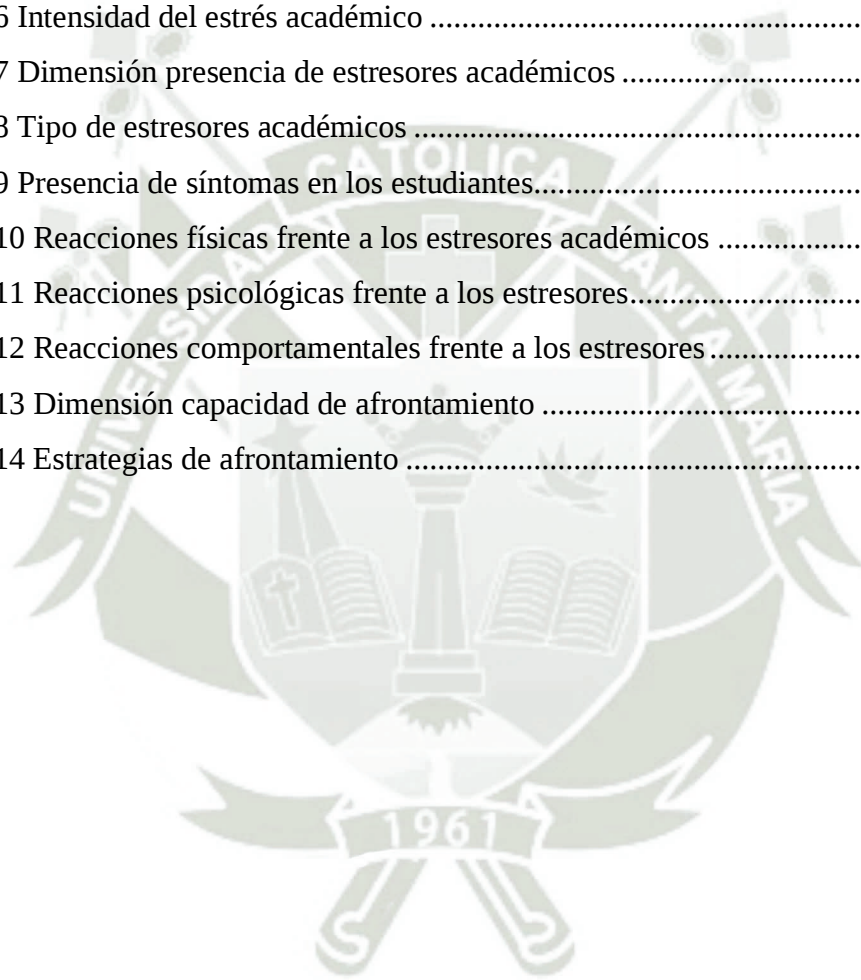
2.6. Causas del estrés académico 29

2.7.	Repercusiones del estrés académico.....	30
2.7.1.	Área Cognitiva.....	31
2.7.2.	Área Emotiva.....	31
2.7.3.	Área Conductual:.....	32
2.8.	El estrés académico en tiempo de pandemia Covid -2019	33
3.	Antecedentes investigativos	36
3.1.	Antecedentes Internacionales	36
3.2.	Antecedentes Nacionales	36
3.3.	Antecedentes Locales	37
CAPITULO II METODOLOGÍA		39
1.	Técnicas e instrumentos.....	39
1.1.	Técnicas.....	39
1.2.	Instrumentos	39
1.2.1.	Instrumento para medir la Inteligencia Emocional.....	39
1.2.2.	Cuestionario para Estrés académico	40
2.	CAMPO DE VERIFICACIÓN	42
2.1.	Ubicación Espacial	42
2.2.	Ubicación temporal:	42
2.3.	Unidades de estudio:.....	43
3.	Estrategias de recolección de datos	43
3.1.	Criterios para la para el manejo estadístico de resultados.....	43
CAPITULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN		44
1.	Procesamiento y análisis de datos.....	45
1.1.	Resultados de la variable Inteligencia emocional.....	45
1.1.1.	Resultados generales de la inteligencia emocional.....	45
1.1.2.	Resultados de dimensiones de la inteligencia emocional	47
1.2.	Resultados de la variable estrés académico	56
1.2.1.	Resultados generales del estrés académico	56
1.2.2.	Resultados del estrés académico por dimensiones	58
2.	Comprobación de las hipótesis	75

DISCUSIÓN	87
CONCLUSIONES.....	90
RECOMENDACIONES	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	92
ANEXOS	101
ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	
ANEXO 2 INSTRUMENTOS	
ANEXO 3 PERMISOS PARA APLICAR INSTRUMENTO	
ANEXO 4 BASE DE DATOS	
ANEXO 5 CARACTERÍSTICAS DE LA UNIDAD DE ESTUDIO	
ANEXO 6 ESCALAS DE VALORACIONES: ALFA DE CRONBACH Y DE PEARSON	
ANEXO 7 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO	
ANEXO 8 RESULTADO VALIDACIÓN ESTADÍSTICA DE LOS INSTRUMENTOS	
ANEXO 9 PROPUESTA	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nivel de inteligencia emocional	3
Tabla 2 Dimensión intrapersonal.....	5
Tabla 3 Dimensión de manejo de estrés	7
Tabla 4 Dimensión de adaptabilidad	9
Tabla 5 Dimensión estado de ánimo.....	11
Tabla 6 Intensidad del estrés académico	13
Tabla 7 Dimensión presencia de estresores académicos	15
Tabla 8 Tipo de estresores académicos	17
Tabla 9 Presencia de síntomas en los estudiantes.....	20
Tabla 10 Reacciones físicas frente a los estresores académicos	22
Tabla 11 Reacciones psicológicas frente a los estresores.....	24
Tabla 12 Reacciones comportamentales frente a los estresores	26
Tabla 13 Dimensión capacidad de afrontamiento	28
Tabla 14 Estrategias de afrontamiento	30



ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1 Nivel de inteligencia emocional.....	4
Figura 2 Dimensión intrapersonal	6
Figura 3 Dimensión interpersonal	6
Figura 4 Dimensión de manejo de estrés.....	8
Figura 5 Dimensión de adaptabilidad.....	10
Figura 6 Dimensión estado de ánimo	12
Figura 7 Intensidad del estrés académico	14
Figura 8 Dimensión presencia de estresores académicos.....	16
Figura 9 Tipo de estresores académico.....	19
Figura 10 Presencia de síntomas en los estudiantes	21
Figura 11 Reacciones físicas frente a los estresores académicos	23
Figura 12 Reacciones psicológicas frente a los estresores	25
Figura 13 Reacciones comportamentales frente a los estresores.....	27
Figura 14 Dimensión capacidad de afrontamiento	29
Figura 15 Estrategias de afrontamiento	31
Figura 16 Diagrama de dispersión - incidencia de la inteligencia emocional en los estresores del estrés académico	33
Figura 17 Diagrama de dispersión - Incidencia de la inteligencia emocional en los síntomas del estrés académico	35
Figura 18 Diagrama de dispersión - Incidencia de la inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés académico.....	37
Figura 19 Diagrama de dispersión - Incidencia que tiene la inteligencia emocional en el estrés académico	38

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado: Inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación de una universidad privada de Arequipa, 2021. Cuyo objetivo general fue determinar la incidencia que tiene la inteligencia emocional en el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de Educación de una universidad privada. La población con la que se trabajo fue de 85 universitarios, el nivel de la investigación fue correlacional causal, la técnica que se utilizo fue la encuesta y se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos; para inteligencia emocional fue el Inventario Brave para mayores (EQ-IM20) que está conformado por 20 ítems con respuestas en escala de Likert Likert de cuatro puntos (Nunca me pasa, a veces me pasa, casi siempre me pasa, y siempre me pasa) que evalúa las cinco áreas de Medida Breve de Inteligencia Emocional: Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del Estrés, Adaptabilidad, y Ánimo general. y para estrés académico se utilizó una encuesta que se midió a través del inventario de estrés académico SISCO que está conformado por 31 ítems. Todos los ítems son evaluados en escala de Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Se obtuvo como resultado a 95% de nivel de confianza con valor de sigma (p value) lo que evidencia que la inteligencia emocional tiene una incidencia inversa, significativa y moderada en la correlación con el estrés académico, entendemos entonces que a mejor inteligencia emocional reduce el estrés académico en un 50.3%, por lo tanto, la hipótesis fue comprobada con la investigación. Una de las sugerencias del presente trabajo es que dentro de la malla curricular de la escuela profesional de Educación se den talleres de Inteligencia Emocional.

Palabras clave: Inteligencia emocional, estrés académico, pandemia, universitarios, pre grado, Educación

ABSTRACT

This research work entitled: Emotional intelligence and its impact on academic stress in times of pandemic in undergraduate students of the professional school of Education of a private university in Arequipa, 2021. Whose overall objective was to determine the impact of emotional intelligence on academic stress in times of pandemic in Education students at a private university. The population with which we worked was 85 university students, the level of research was causal correlational, the technique used was the survey and two instruments were used for data collection; for emotional intelligence it was the Brave Inventory for the elderly (EQ-IM20) which is made up of 20 items with four-point Likert scale answers (It never happens to me, Sometimes it happens to me, It almost always happens to me, and it always happens to me) That evaluates the five areas of Brief Measurement of Emotional Intelligence: Intrapersonal, Interpersonal, Stress Management, Adaptability, and General Mood. and for academic stress, a survey was used that was measured through the SISCO academic stress inventory that is made up of 31 items. All items are evaluated on a Likert scale of five categorical values (never, rarely, sometimes, almost always and always). It was obtained as a result of 95% confidence level with sigma value, which shows that emotional intelligence has an inverse, significant and moderate incidence in the correlation with academic stress, we understand then that the better emotional intelligence it reduces academic stress by 50.3%, therefore, the hypothesis was proven with the research. One of the suggestions of this work is that within the curriculum of the professional school of Education it began with an Emotional Intelligence workshop.

Keywords: Emotional intelligence, academic stress, pandemic, university students, undergraduate, Education

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación se enmarca dentro del área de ciencias de la educación, campo educación superior y su línea de investigación es la inteligencia emocional y el estrés académico, siendo un tipo de investigación correlacional causal. La causa principal de la investigación fue que en la actualidad se vive una educación virtual debido a la pandemia producida por el COVID-19 que ha generado un cambio en el proceso de enseñanza - aprendizaje desde la educación básica hasta la de educación superior. Esta situación ha provocado que los estudiantes desarrollen un alto nivel de estrés, que es provocado por una exigencia superior a lo normal debido a la sobrecarga de trabajos, exámenes, etcétera y la inteligencia emocional que es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar los estados emocionales, siendo necesario para los estudiantes universitarios desarrollar un alto nivel de inteligencia emocional y se necesita la ayuda de los agentes universitarios como son: el vicerrector académico, bienestar universitario, tutores y docentes. (Palomo, 2021)

La inteligencia emocional, afrontamiento al estrés, los estilos de vida y estrés académico son variables importantes en el campo social y educacional, porque el individuo muchas veces en su contexto académico, no sólo recepciona y genera aprendizaje, sino que al mismo tiempo va afrontando situaciones de estrés; de esta manera el éxito en el afrontamiento al estrés se vincula con recursos de inteligencia emocional y los estilos de vida saludable. Esto quiere decir, que la forma en cómo se identifica, regula y se usa la información proporcionada por los sentimientos y emociones para desarrollar una conducta adaptativa, es esencial a la hora de hacer frente a eventos estresores, y reconocer las capacidades emocionales para mejorar la calidad de vida en general. (Perlacios, 2020)

Entonces, el estudiante está expuesto al estrés y más aún en el ámbito educativo, ya que este asume gran parte de su tiempo a efecto de un éxito estudiantil, siendo de gran importancia poder identificar la incidencia que tiene la inteligencia emocional en el estrés académico y así poder apoyar y ayudar a los estudiantes para que puedan desarrollar su carrera profesional y sus estudios con efectividad.

Por todo lo expuesto es que esta investigación es necesaria en la vida del estudiante universitario, ya que en la universidad es su actividad principal y si presentan problemas estresantes no pueden

desarrollar un buen éxito universitario y por ende no continuar con su vida profesional que está en plena formación. Dentro de las limitaciones de alcance la presente investigación tuvo una muestra por conveniencia; ya que el total de la población fue de 101 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación; sin embargo, por la coyuntura actual de una educación virtual no se obtuvo el 100% de las encuestas y solo se contó con el 84% del total siendo el de 85 estudiantes.

El campo de acción del siguiente trabajo fue una Universidad Privada cuyo nombre queda en anonimato por el principio de confidencialidad, debido al estricto cumplimiento de la Constitución Política del Perú; la Ley de Protección de Datos Personales, Ley Nro. 29733. 2. (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, 2020)

Esta investigación está estructurada en tres capítulos, teniendo como primer capítulo el marco teórico donde se desarrolló los fundamentos teóricos de la inteligencia emocional, su importancia, modelos de la misma y componentes; también sus fundamentos del estrés académico, manifestaciones y los estresores; tenemos los antecedentes investigativos que guardan alguna relación con el objetivo de investigación, la hipótesis y variables de la misma, el segundo capítulo es la metodología de la investigación donde se explicó la técnica e instrumento que se utilizó en la investigación para las dos variables, así mismo el ámbito geográfico, las unidades de estudio y las estrategias que se utilizaron para la recolección de datos, en el tercer capítulo tenemos la sistematización de resultados obtenidos luego de aplicar los instrumentos y la discusión que se dio con los antecedentes de la investigación y por último se presentan las conclusiones, recomendaciones; los anexos y referencias bibliográficas respectivas. (Ascue & Loa, 2021)

HIPÓTESIS

Hipótesis general

Dado que la Inteligencia Emocional es una habilidad muy importante que deben desarrollar los estudiantes universitarios, ya que no solo favorece el bienestar personal y psicosocial, sino que también se encuentra relacionado con el éxito estudiantil cuyo desarrollo puede ser un factor que incida en el Estrés Académico de los futuros docentes.

Es probable que la inteligencia emocional incida de manera significativa y positiva moderada sobre el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de pregrado de la Escuela de Educación de una Universidad Privada de Arequipa.

Hipótesis específicas

H₁ Existe incidencia indirecta de la inteligencia emocional en los estresores del estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación.

H₂ Existe incidencia indirecta de la inteligencia emocional en los síntomas del estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación.

H₃: Existe a incidencia positiva de la inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación.

OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar la incidencia que tiene la inteligencia emocional en el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de Educación de una Universidad Privada de Arequipa, 2021.

Objetivos específicos

OE1: Precisar la incidencia de la inteligencia emocional en los estresores del estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa.

OE2: Precisar la incidencia de la inteligencia emocional en los síntomas del estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa.

OE3: Precisar la incidencia de la inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1. La Inteligencia Emocional

1.1. Definiciones

La inteligencia emocional (IE) conceptualmente representa una característica que diferencia a los individuos, unos de otros; así. En la actualidad, parece ser que la Inteligencia Emocional (IE) es uno de los constructos de gran importancia para los investigadores, puesto que se le ha relacionado con diferentes variables conductuales y afectivas, entre ellas ha sido relacionada con la satisfacción, el bienestar, la autoestima, las habilidades sociales, las conductas prosociales, la ansiedad, el burnout, entre otros; pero también ha sido observado su rol moderador en conductas antisociales y adictivas. (Domínguez et al, 2016, p. 32)

Las investigaciones realizadas sobre la inteligencia emocional a lo largo de la historia han encontrado que es relevante a la hora de describir y explicar los procesos de adaptación social de la persona. Fue el psicólogo estadounidense Goleman quien popularizado este concepto, y la definió como: Aquella inteligencia que incluye las áreas de conocer las propias emociones, manejar emociones, motivarse a uno mismo, reconocer emociones en otros y manejar relaciones; entonces es la capacidad para comprenderse a si mismo en cuanto a las emociones que experimenta, la forma de conducirlas y auto-regularlas; así como las emociones ajenas o de otras personas, se refiere a una persona hábil o inteligente en el manejo de los sentimientos. (Goleman, 2010, p. 9)

En tanto que Bar-On, otro autor dedicado a la investigación de la inteligencia emocional, la define como: Un tipo de inteligencia social que comprende la habilidad de controlar nuestras propias emociones y las de los demás; ósea la capacidad de una persona para advertir sus propias emociones y las de los demás, y exteriorizarlas de manera que sean provechosas. Se encuentra relacionada a la capacidad para seleccionar la mejor opción cuando se busca una solución; así es la capacidad de entender y elaborar información para usarla de manera adecuada. (Bar-On, 1997, p. 23)

Extremera y Fernández indica que, en una definición más precisa y la definen como: la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones; para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (Extremera & Fernández, 2004, p. 19)

Estas definiciones coinciden en señalar que la inteligencia emocional es una facultad o capacidad propias de las personas que les permite conocer sus emociones y sentimientos, expresarlos y manejarlos adecuadamente; con lo que pueden dar una mejor solución a los distintos problemas que enfrentan; o sea tienen la capacidad de solucionar los problemas de manera constructiva. Entonces es tan importante como la capacidad cognitiva intelectual, permite educar los sentimientos, auto valorarse, comprender a los demás, etc. Entre los conceptos más actualizados se encuentran: Guerri M. que la define como: La inteligencia emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y también de los demás. (Guerri, 2016, p. 10)

De la Serna J. Indica que la inteligencia emocional “es la capacidad de resolución de forma satisfactoria de una serie de cuestionarios estandarizados para la población” (De la serna, 2018).

Se desprende de los conceptos que la inteligencia emocional es la que controla y dirige las emociones, aportando actitudes positivas para afrontar las diferentes dificultades de la vida cotidiana, personal, social y académica; permitiendo un adecuado proceso de adaptación y mejora en la interacción social. Edrisi afirma que: Las personas con una alta inteligencia emocional no necesariamente tienen menos emociones negativas, sino que, cuando aparecen, saben manejarlas mejor. Tienen también una mayor capacidad para identificarlas y saber qué es exactamente lo que están sintiendo y también una alta capacidad para identificar qué sienten los demás. Al identificar y entender mejor las emociones, son capaces de utilizarlas para relacionarse mejor con los demás, tener más éxito en su trabajo y llevar vidas más satisfactorias. (Edrisi, 2014, p. 32)

1.2. Modelos teóricos de inteligencia emocional

Se han ensayado diversas clasificaciones y modelos de la inteligencia emocional, se tomará a Fragoso e indica que se pueden clasificar en dos grandes grupos:

Tabla 1
Modelos teóricos de inteligencia emocional

Modelos	Contenido
Primer modelo	Concibe la inteligencia emocional como una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar esa información para guiar el pensamiento y la conducta. Incluye la percepción, asimilación, comprensión, y regulación de las propias emociones y de los demás.
Segundo modelo	Propuesto por Bar-On, la Inteligencia Emocional como un conjunto de competencias, aptitudes y facilitadores emocionales y sociales que determinan la eficacia de las personas para comprenderse y comprender a los demás, para expresarse y relacionarse con otras personas, y para hacer frente a las demandas diarias. Contiene diversas habilidades, destrezas, objetivos, rasgos de personalidad, competencias y disposiciones afectivas. (Bar-On, 1997)

Fuente: Fragoso, (2015).

Actualmente la comunidad científica, reconoce fundamentalmente tres modelos teóricos, estos son:

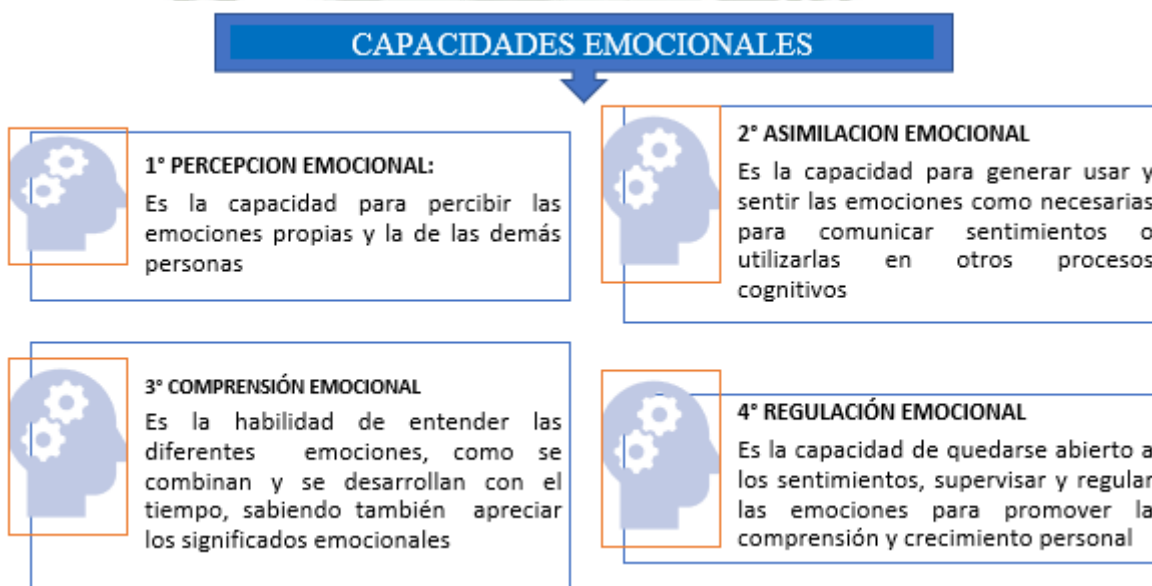
1.2.1. El modelo de la Inteligencia Emocional como habilidad de Mayer y Salovey

Salovey y Mayer indican que en el enfoque cognitivo la mente humana se ha dividido en tres esferas fundamentales: cognición, afecto y motivación: La esfera cognitiva, en la que uno de sus conceptos más representativos es el de "inteligencia"; la esfera afectiva, en la que se encuentran constructos como estados de ánimo, sentimientos y

emociones; y la esfera motivacional, que es la capacidad que tiene el individuo para formular y conseguir metas y está compuesta de habilidades como el autocontrol, el entusiasmo, la persistencia y la automotivación. (Salovey & Mayer, 1990, p. 9)

Según este modelo, que dio lugar a diversas investigaciones, la inteligencia emocional es una capacidad mental y expresamente sus autores Mayer Salovey explican lo siguiente: La inteligencia emocional implica la habilidad de percibir con exactitud, valores, y expresar emociones; la capacidad de tener acceso y/o generar sentimientos cuando ellos facilitan el pensamiento; la capacidad de entender emociones y tener el conocimiento emocional; y la capacidad de regular emociones para promover el crecimiento emocional intelectual. Este modelo comprende cuatro capacidades. (Salovey & Mayer, 1997, p. 42)

Gráfico 1
Capacidades emocionales



Fuente: Salovey & Mayer, (1997)

Se organizan jerárquicamente, empezando por la percepción de las emociones son el nivel más básico, y la regulación emocional el nivel más alto y más complejo.

1.2.2. El modelo de inteligencia emocional de Goleman 1998 : un modelo de capacidades enfocadas al lugar de trabajo

Daniel Goleman, considerado el padre de la Inteligencia Emocional, demostró ampliamente a través de sus investigaciones la importante influencia de esta sobre muchas áreas de nuestras vidas. Fundamentalmente afirma que la inteligencia emocional comprende cinco elementos esenciales: 1) conocer las emociones de uno mismo; 2) manejar las emociones; 3) motivación de uno mismo; 4) reconocer las emociones en otros, y 5) manejo de relaciones. Así, el modelo está basado en varias capacidades, que fueron identificadas por investigaciones conducidas en cientos de organizaciones; Goleman identificó cinco capacidades básicas: descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales. El modelo presenta cuatro dimensiones esenciales, que congregan hasta 20 capacidades, tal como se muestra a continuación. (Goleman, 2013)

Tabla 2
Dimensiones esenciales

Dimensiones	Capacidades
Conciencia de sí mismo	Comprensión emocional de sí mismo, autovaloración exacta, y autoconfianza;
Conciencia Social	Empatía, servicio y orientación, y conciencia de organización;
Autodirección	Autocontrol, honradez, escrupulosidad, adaptabilidad, capacidad de logro, e iniciativa
Manejo de Relaciones	Influencia, comunicación, manejo de conflictos, liderazgo, catalizador de cambio, construyendo obligaciones y trabajo en equipo y colaboración

Fuente: Goleman, (2013)

“Cada una de estas cuatro dimensiones es la base para desarrollar otras capacidades necesarias” (Goleman, 2013).

Así, según Bisquerra: Mientras la Inteligencia Emocional es definida por Mayer y Salovey representa nuestro potencial para dominar las capacidades emocionales, la teoría de Goleman, las habilidades emocionales representan el nivel en el cual una

persona domina capacidades específicas o habilidades basadas en su nivel de IE y hacen a esta persona más eficaz en su trabajo. (Bisquerra, 2018, p. 49)

“El instrumento que evalúa el modelo de Goleman es el Inventario de Competencia Emocional 2.0 (ECI 2.0), que está basado en una metodología de 360 ° muestra pruebas de validez y fiabilidad” (Goleman, 1998).

1.2.3. El modelo de inteligencia emocional social de Bar-On

El acercamiento teórico de Bar-on sobre la IE es más amplio y más comprensivo que el modelo de Mayer Salovey. Desde el punto de vista de Bar-on: La inteligencia emocional-social es un corte transversal de capacidades emocionales y sociales interrelacionadas, habilidades y facilitadores que determinan como nos entendemos y expresamos con eficacia, entendemos a los demás y como nos relacionamos con ellos, y como nos enfrentamos a las demandas diarias. (Bar-On, 2006, p. 33)

“García y Giménez indica que este modelo está compuesto por diversos componentes: Intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y el estado de ánimo que es la felicidad y el optimismo” (García & Giménez, 2010, p. 5).

El modelo de este autor ha elaborado un constructo para medir la inteligencia emocional; así: El constructo EQ-i es un inventario amplio que incluye muchas capacidades emocionales y sociales; pudiendo llegar a determinar un perfil social afectivo. Esto condujo a ser considerado un modelo surtido de inteligencia emocional, por cuanto logra combinar la parte cognitiva, emocional, social y dimensiones de la personalidad. (Bar-On, 2006)

1.3. Características de la inteligencia emocional

En relación a las características Fernández considera que las personas con inteligencia emocional presentan las características siguientes:

Aprenden a identificar sus propias emociones.

Manejan sus reacciones emocionales identificando maneras adecuadas de expresarlas.

Desarrollan una aceptación incondicional de sí mismos y de los demás.

Desarrollan el autocontrol y la empatía: ponerse en el lugar del otro.

Desde pequeños aprenden que existen distintos tipos de situaciones y que cada una les exigirá unas u otras respuestas: Resolución de problemas. (Fernández, 2016)

1.4. Principales Áreas e indicadores de la inteligencia emocional

1.4.1. Inteligencia Intra-personal:

Según Delgado et al se refiere a la comprensión emocional o la capacidad para expresar y comunicar los sentimientos y necesidades de uno mismo; es entonces la capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos, y usarlos como guías en la conducta. Los indicadores que se consideran en esta área son los siguientes. (Delgado et al, 2015)

1.4.1.1. Autoestima

Es definido por Gallardo y Rodríguez: El concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, impresiones, sentimientos, sensaciones, evaluaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Estudios realizados han demostrado que las etapas vitales en las que debe desarrollarse la autoestima es durante la infancia y la adolescencia, por cuanto en estas etapas existe una mayor vulnerabilidad y flexibilidad. De esta manera tener una autoestima positiva significa tener confianza en sí mismo para enfrentar el día a día, tener siempre fuerzas positivas para encontrar y poner a prueba nuevos caminos y posibilidades; en situaciones en las que no se encuentra solución alguna. Tener una adecuada autoestima supone reconocerse como alguien valioso y que posee virtudes, pero también implica saber cuáles son tus limitaciones y aceptarlas, sin que por ello se vea perjudicada la imagen y el concepto de uno mismo. La autoestima, tanto por defecto como por exceso, puede ocasionar o ir asociado a trastornos psicológicos. (Gallardo & Rodríguez, 2017, p. 96)

1.4.1.2. Autoconomiento emocional

Bertrand afirma que: se refiere a aquella capacidad que tienen las personas de poder reconocer sus propias emociones y sentimientos, tomando conciencia de estas y aceptarlas. Que si nos encontramos muy excitados y alegres o muy tristes y

melancólicos no se podrán tomar decisiones ya que tendrían poca racionalidad; así también, el sacar emociones o sentimientos negativos, a veces pueden lastimar a nosotros mismos y a otras personas; por eso que se debe aclarar nuestros sentimientos y expresarlos con seguridad. Es importante entonces el conocerse emocionalmente, aunque no sea tarea fácil para muchos; sin embargo, esto significa prestarles atención a nuestras emociones, con el fin de comprender y regularlas en situaciones difíciles. (Bertrand, 2014, p. 3)

1.4.1.3. Asertividad

López define asertividad como: Una estrategia comunicacional, un estilo de relación interpersonal que defiende los derechos propios, sin afectar los ajenos; un modelo de conducta que nos permite actuar en función de nuestros intereses sin discriminar, exagerar ni vulnerar los intereses ajenos.

Entonces la asertividad como tal se trata de una capacidad que se va desarrollando a lo largo de la vida, con la experiencia y que va a tener importante incidencia en la interacción social con los demás, ya que una comunicación no asertiva puede derivarse en conflicto.

Las características generales de asertividad en una persona son:

- a. Decir las cosas de frente y sin rodeos;
- b. Expresar las ideas, sentimientos, etc. de manera consciente, congruente, consecuente y equilibrada;
- c. Expresión de ideas y sentimientos haciendo valer los derechos legítimos sin herir o perjudicar al interlocutor;
- d. Actuar desde un estado interior de equilibrio y dominio propio, donde se puedan sopesar los diversos puntos de vista, motivación e intereses en juego. (López, 2015)

1.4.1.4. Independencia

El ser independiente significa relacionarse con otros sin perder su independencia; o sea mantenerse emocionalmente independiente; haciendo que la persona logre ser

más auténtica y fiel a sí misma. Los seres humanos tienen que realizar un proceso de aprendizaje o de mantenerse emocionalmente independientes, reflejando en estos casos seguridad y la garantía de establecer relaciones positivas, en las que no interfieren sentimientos de dependencia o codependencia emocional. Muñoz al respecto señala: Seremos personas más atractivas hacia los demás, ya que cuando una persona va por la vida desde la independencia y la seguridad personal, tiene mucho más que ofrecer que los que se relacionan haciéndose dependientes. De esta manera nos relacionaremos con los demás de una manera enriquecedora, no lo haremos como seres dependientes, no tendremos pareja o amigos por necesidad sino porque esas personas serán especiales para nosotros y nuestros sentimientos serán auténticos. (Muñoz, 2013, p. 6)

1.4.1.5. Auto-realización

La auto-realización o realización de sí mismo se refiere fundamentalmente a ser lo que la persona considera en plenitud, a partir de metas y objetivos trazados; o sea ser lo que es auténticamente y no lo que pretende ser o se ha aprendido ser. Algunos autores hablan del “yo real” o el ser uno mismo en plenitud, refiriéndose al logro de la real identidad u autenticidad de la persona. Según Illous: La auto-realización es el conocimiento interno y bien desarrollado de las propias metas y un sentimiento de orgullo respecto del propio trabajo; esto implica una necesidad psicológica del ser humano; es una necesidad de ser y crecer, se trata de llevar al yo a su máximo potencial. (Illoous, 2010, p. 23)

1.4.2. Inteligencia Inter-personal

Se define como: la capacidad para comprender a las demás personas, mejorando las relaciones humanas. De acuerdo con las capacidades que posea en relación con esta inteligencia, la persona observa y acepta las diferencias personales, entendiendo sus sentimientos, estados de ánimo y motivaciones, a través de la empatía y la interacción. (González et al, 2013)

Entonces fundamentalmente es la capacidad para comprender a los demás y poder relacionarse positivamente; así, el desarrollo de esta inteligencia favorece las

relaciones interpersonales; para lo que tienen que tener la capacidad de escucha, de comunicación, moderar los conflictos, contemplar los problemas de distintas perspectivas, etc. Los indicadores que se consideran en esta área, son las siguientes. (Calisaya, 2022)

1.4.2.1. Empatía

La palabra empatía proviene del griego *empathia*, que significa “sentir dentro”, y denota la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona. En general es aquella capacidad o habilidad en los individuos para poder percibir los sentimientos y emociones ajenas e interesarse activamente por ellas; las personas con empatía muestran un gran sentido de sensibilidad y comprensión a los demás. (Reyes & Benitez, 2012)

Según Hidalgo, C. Es la capacidad o habilidad que tiene el individuo para tratar a las demás personas según sus reacciones emocionales. Comprender los sentimientos de otros: el egoísmo es lo que está presente; hacemos las cosas y no se piensa en los demás puede que no sepamos, o simplemente no nos importe lo que le sucede a alguien cercano a nosotros eso hace que no comprendamos los sentimientos que se dan en nuestro entorno. Escuchar y comprender a los demás es una gran virtud. (Hidalgo, 2015, p. 23)

Entonces es la capacidad para comprender lo que sienten los demás afecta los diferentes espacios y actividades de la vida, pasando por la política, las relaciones amorosas y la educación de los hijos, la labor ocupacional, etc.; en tanto que la ausencia de empatía se constituye en un rasgo distintivo en aquellas personas que cometen los delitos más execrables: pederastas, violadores o psicópatas; ya que la incapacidad de estas personas para percibir el sufrimiento de otros les va a infundir el valor necesario para perpetrar sus delitos. Es importante destacar que la empatía se va modificando a lo largo de la vida con las vivencias, experiencias, a partir de las relaciones con amigos, familiares; lo que le permite remodelar sus pautas de conducta. (Reyes & Benitez, 2012)

1.4.2.2. Responsabilidad social

En general, se refiere al compromiso u obligación que tienen las personas para con la sociedad. Como virtud o valor marca profundamente a los seres humanos, y nos lleva de un nivel a otro nivel al comprender que debemos ser individuos responsables para convertirnos en colaboradores. Es la conducta ética de la persona para consigo misma y con su entorno, y va mucho más allá del cumplimiento de las obligaciones legales. Está relacionada con su actitud en el hogar, consigo mismo, con su familia, con sus amigos, con el ambiente, con el trabajo, con sus vecinos y con la sociedad. Consecuentemente la responsabilidad implica la practica consciente de principios y valores respecto al cumplimiento de obligaciones y compromisos con quienes le rodean u para con la sociedad. (Hidalgo, 2015)

1.4.2.3. Relaciones interpersonales

Son aquellas relaciones que se basan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que generalmente se emiten de manera no verbal. Así, las personas consideradas empáticas son las que tienen más habilidades y competencias relacionadas con la inteligencia emocional. (García, 1996)

1.4.3. Otras áreas o dimensiones consideradas en la Inteligencia Emocional

1.4.3.1. Manejo de estrés

1.4.3.1.1. Tolerancia al estrés

Para Giner: La tolerancia al estrés es la habilidad para adaptarse y resistir los dolores inevitables de la vida, los eventos adversos, amenazas y alteraciones de la vida, sin derrumbarse, afrontando el estrés en forma activa y positiva y, por lo tanto, evitando debilitar la salud física y emocional. En este sentido las personas deben aprender a controlar y regular óptimamente las reacciones nerviosas acompañadas de estrés, con el fin de no expresar inadecuadamente la furia, ira o rabia en las demás personas; o sea tener la habilidad para seleccionar alternativas que permitan un mejor afrontamiento del estrés. (Giner, 2012, p. 41)

1.4.3.1.2. Control de impulsos

El autocontrol permite que los individuos sean capaces de soportar las tormentas emocionales, en lugar de abatirse frente a ellas; implica la comprensión de sus impulsos para luego tener la posibilidad de transformarlos en situaciones beneficiosas. Según Bertrand : El autocontrol emocional permite no solo reflexionar; sino también dominar nuestras emociones o sentimientos, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar. De esta manera el control de impulsos viene a ser la capacidad o habilidad para regular las reacciones emocionales difíciles de resistir como el control de la ira, la rabia, etc. suavizando de esta manera las expresiones negativas; o sea saber gestionarlos. (Bertrand, 2014, p. 4)

1.4.3.2. Adaptabilidad

Es la habilidad en la que las personas gestionan los cambios que se van dando en la vida, resolviendo diversos problemas, sean de índole intrapersonal o interpersonal; o sea realizar procesos de ajustes y flexibilidad a los cambios que se producen, creando soluciones a los problemas presentes. La adaptabilidad comprende dos situaciones entonces. (Bertrand, 2014)

1.4.3.2.1. Evaluación de la realidad

“Se refiere a la identificación del desafío, situación o hecho para evaluarlo en su magnitud y contexto, ya que la certeza de resolución depende de la evaluación” (Bertrand, 2014).

1.4.3.2.2. Flexibilidad

“La flexibilidad permite a las personas poder diferenciar las diferentes oportunidades, ampliar horizontes, descubrir cosas desconocidas; además implica en términos más concretos en la capacidad de reconocimiento en la persona cuando se equivoca” (Bertrand, 2014).

1.4.3.2.3. Resolución de problemas:

Según Zurilla: La resolución de problemas sociales se refiere al modo en que las personas afrontan y resuelven todo tipo de dificultades en la vida diaria; considera que implica un proceso cognitivo-conductual autodirigido mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir soluciones efectivas o adaptativas para situaciones problemáticas. De allí que se integra principalmente dos componentes: La orientación al problema y las habilidades necesarias para resolver cualquier problema, ya sea personal, interpersonal o comunitario. (Zurilla, 2015, p. 15)

1.4.3.3. Ánimo general

1.4.3.3.1. Optimismo

El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, define el optimismo: En función de la forma en que la gente se explica a sí misma sus éxitos y sus fracasos; mientras que el optimista ubica la causa de sus fracasos en algo que puede cambiarse y que podrá combatir en el futuro, el pesimista se echa la culpa de sus reveses, atribuyéndolos a alguna característica personal que no es posible modificar. Entonces el optimismo permite a las personas canalizar las emociones hacia un fin más productivo constituye una verdadera aptitud maestra. (Seligman, 2018)

1.4.3.3.2. Felicidad

Según Lyubomirsky la felicidad tienen un componente genético importante que puede explicar hasta el 50% de la misma, más las circunstancias de la vida que explican un 10%; más nuestra voluntad que explicaría un 40% de la misma. Para este autor, entonces, la característica de felicidad en las personas es hereditarias en un porcentaje promedio que equivale a la mitad y la otra gran parte está compuesta por la voluntad propia del individuo y en un reducido porcentaje comprende las experiencias vividas. (Lyubomirsky, 2008, p. 72)

Sin embargo, aunque también Bartels reconoce esta influencia, difiere respecto al porcentaje en que influye el factor genético en la característica de felicidad que presentan los individuos.

“Considera que la influencia del factor genético es mucho menor; pues para este autor solo alcanza entre el 22% y el 40%” (Bartels et al, 2010, p. 51).

Por otro lado, Peterson: Sostiene que los factores que contribuyen a la felicidad son: mantener buenas relaciones, involucrarse en lo que se hace, tener propósitos de vida, sentirse competente con las capacidades de cada uno, ser capaz de encontrar humor en el día a día, saborear las cosas buenas, liberarse de los rencores y ser agradecido. (Peterson, 2006)

“Sin embargo, para Vaillant tras estudios realizados durante 40 años concluyo que el amor es la clave de la felicidad” (Vaillant, 2009, p. 62).

Respecto a la evaluación de la inteligencia emocional, recientemente, Pérez-Fuentes, Gázquez, Mercader y Molero derivaron satisfactoriamente una versión de 20 ítems (EQ-iM20) a partir del EQ-i: YV, orientada a la evaluación de adultos mayores que cursaban educación universitaria en España. Quizá es la versión más reducida del EQ-i en idioma español hasta la fecha, la cual da ventajas para su aplicación masiva y posible representación parsimoniosa de sus constructos. El EQ-i-M20 es útil por su brevedad y la relativa facilidad para incorporarlo en baterías psicológicas de evaluación en el contexto universitario, ya que la versión de 133 ítems disponible en el contexto peruano. (Pérez et al, 2014)

1.5. La inteligencia emocional en tiempo de pandemia

1.5.1. Contexto general

Según Bosada. toda crisis, desde guerras hasta pandemias como la que se vive actualmente por el COVID-19, conlleva fuertes respuestas emocionales negativas, como pánico, estrés ansiedad, rabia y miedo. Desarrollar en las personas habilidades de aprendizaje socioemocional ayuda a que las situaciones estresantes se aborden con calma y con respuestas emocionales equilibradas. Además, estas competencias

permiten fortalecer el pensamiento crítico para tomar decisiones mejor informadas en la vida, si no se atiende al desarrollo emocional de forma apropiada lo más probable es que haya un incremento de ansiedad, estrés, depresión, consumo de sustancias, comportamiento sexual de riesgo, impulsividad descontrolada, violencia. La pandemia que se está atravesando por COVID-19 ha hecho que los estudiantes tengan que lidiar con sentimientos de aislamiento, frustración, aburrimiento, ansiedad y estrés; esto trae consigo una respuesta de desesperanza, depresión y enojo. (Bosada, 2020)

Según Duan y Zhu: Los jóvenes-adultos de 20 a 30 años no saben identificar sus emociones y por ende, han sido más susceptibles a los cambios que la pandemia por COVID-19 ha provocado; no hay un entendimiento acerca de la función real de la inteligencia emocional. Desde algunos estudios psicológicos, se ha visto que el estado de alarma nacional derivado de la epidemia del COVID - 19, genera en muchos, emociones como el miedo, la ansiedad, el estrés y el malestar emocional en un contexto de incertidumbre y de sobreinformación. (Duan & Zhu, 2020)

Según Dussel: la pandemia de la COVID ha sido difícil, no solo por el riesgo del contagio, sino por la incertidumbre de no saber cuándo terminará y si se podrá vivir de nuevo sin miedo. Respecto a la situación de la educación en tiempos de la pandemia, se resalta que el cierre de las escuelas es un acontecimiento que conlleva situaciones difíciles y conflictivas para los actores educativos; ya que la incertidumbre respecto al regreso a las aulas, lo que podrá implicar un cambio de la "vieja normalidad" o la "nueva normalidad, la reinención del sistema, etc. (Dussel et al, 2020)

Según González: El COVID-19 muestran una disminución de la motivación y del rendimiento académico con un aumento de la ansiedad y dificultades familiares, que genera reacciones diversas: iniciando con el miedo, enojo por el confinamiento, desconfianza, angustia, duelo por los seres queridos enfermos o que fallecieron por el contagio, lo que es un desencadenante de bajos niveles de autoestima, esfuerzo académico, laboral e interpersonal. (González, 2020)

1.5.2. Desarrollo de habilidades en tiempos de pandemia.

“Es necesario revisar el desarrollo de habilidades que en tiempos de pandemia pueden ser fortalecidos o debilitados” (Barbosa & García, 2018).

1.5.2.1. La facilitación emocional

“Es aquella en la que el individuo tiene la capacidad para generar sentimientos que facilitan el pensamiento o los procesos cognitivos frente a una circunstancia” (Barbosa & García, 2018).

1.5.2.2. Comprensión emocional.

Es la que integra lo que se siente dentro del pensamiento y considera lo necesario para el cambio en las emociones tanto positivas como negativas. Por lo que para los autores enlazando de forma adecuada estas habilidades se puede facilitar el crecimiento personal y el ajuste emocional dentro de los diferentes contextos. (Barbosa & García, 2018)

1.5.2.3. Estrategias para el desarrollo de la habilidad emocional en pandemia.

En el uso de estrategias participativas en el aula y específicamente para el desarrollo de la inteligencia emocional, se basa en encaminar a incentivar el interés del estudiante integrando habilidades, valores, actitudes y normas, ya que esto incrementa el aprendizaje y posibilita un ambiente armónico en el aula. (Tapias, 2018)

1.5.3. Consecuencias de un bajo nivel emocional en estudiantes durante la pandemia por COVID-19

El cuerpo humano al verse afectado por eventos de estrés puede desarrollar enfermedades, en especial aquellas relacionadas al sistema digestivo y nervioso. Barbosa y García, afirman nuestras emociones tienen un componente visceral tan importante que afecta al organismo, lo que puede provocar enfermedades como gastritis, contracciones musculares o crecimiento de glándulas suprarrenales. (Barbosa & García, 2018)

Según este autor el estrés tiene consecuencias especialmente en el sistema digestivo de las personas siendo una de las consecuencias del inadecuado manejo de emociones.

Como todo trastorno relacionado al manejo emocional estos traen serias consecuencias sobre la vida de las personas. Al respecto Escudero en su análisis relacionado al manejo de las emociones los efectos negativos o consecuencias de la falta de control de las emociones son: La depresión, ansiedad, miedos exagerados, resentimientos, autocrítica, sentimiento de culpa y perfeccionismo. (Escudero et al, 2019)

2. El estrés académico

2.1. Definición de estrés

“El estrés por lo general se refiere a una tensión excesiva que se produce en las personas; o sea un estado emocional tan tenso que nos impide la correcta realización de alguna tarea” (Luna, 2019).

Avelar lo define como: Una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, aunque hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que el estrés puede llevar a graves problemas de salud. Cuando esta respuesta natural se da en extremo se produce un exceso de tensión que trasciende en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que obstruyen el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. (Avelar, 2011)

Cuando se enfrenta a una situación estresante, el organismo responde incrementando la producción de ciertas hormonas, como la cortisona y la adrenalina. Estas hormonas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento. (Luna, 2019)

Orlandini señala que: El origen del estrés se encuentra en el cerebro, el cual es responsable de reconocer y responder de distintas formas a los estresores; estudios realizados han demostrado que un estrés fuerte durante un corto periodo de tiempo, por ejemplo, la espera a la cirugía de un ser querido es suficiente para destruir varias de las conexiones entre neuronas en zonas específicas del cerebro. (Orlandini, 2012)

La Real Academia Española RAE define de manera textual al estrés como “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. Este se ha encontrado presente dentro de la evolución al servicio de la supervivencia del individuo y la especie. La presión externa puede llegar a

generar diferentes tipos de respuestas por parte del individuo, de manera que si la respuesta es negativa se genera el estrés y en caso de que la respuesta llegue a ser positiva se la denominará estrés. En la actualidad el estrés es uno de los problemas de salud mental más comunes ya que afecta a una cuarta parte de la población mundial por lo que es considerada un problema de salud pública. (Real Academia Española, 2022)

“Se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento” (Barraza, 2007, p. 3).

“Al estrés que se da en el ámbito educativo lo han denominado estrés académico y es definido como Una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (Berrío & Mazo, 2011, p. 6).

De esta manera el estrés académico, se da la coexistencia de múltiples formas de conceptualización, lo cual, aunado a la no conceptualización explícita en otros casos, constituye el primer problema estructural de este campo de estudio. Entonces el estrés académico es aquel estímulo que se presenta en los estudiantes, y que ocurren cuando se encuentran sometidos a un conjunto de demandas, a los que se les denomina estresores, provocando en los estudiantes reacciones de carácter físico, psicológico y en el comportamiento. (Luna, 2019)

Según Osorio el estrés académico es: La reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento. (Osorio, 2015)

Se desprende que es la tensión que se presenta en el ser humano debido a diferentes factores que pueden ser inquietudes, reacciones físicas, psicológicas, conductuales o enfrentamientos que se tiene que realizar, dentro del marco académico; o sea necesariamente en el contexto educativo y por lo tanto conocido como el estrés académico se refiere a la tensión en estudiantes universitarios originados dentro de este contexto. Por

otra parte, al respecto se encuentra un enfoque psicosocial del estrés académico, el cual enfatiza en que son los factores psicosociales los que predominantemente los originan, concibiéndolo como: el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa como: la pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, etc. (Martínez & Díaz, 2007, p. 14)

Entonces el estrés de carácter académico es aquel que se manifiesta a partir de las exigencias y demandas propias de los procesos educativos y en la que pueden verse afectados tanto docentes como estudiantes, como principales agentes educativos.

2.2. Proceso del estrés

“En el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera et al, 2007).

Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías. Pese a estos datos, se resalta que el estrés por sí solo no se puede considerar una enfermedad inicialmente, pues éste es la respuesta física y mental a la vivencia de situaciones o acontecimientos considerados vitales que experimenta un ser humano. Sin embargo, como reacción intensa y prolongada, puede desencadenar serios problemas en la salud. (Olmos et al, 2018)

Ese desequilibrio da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante, determinando la mejor forma de enfrentarla. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; si no lo son, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado. (Luna, 2019)

Bedoya afirma: No se trata de evitar el estrés, por cuanto está asociado a estímulos o experiencias agradables y desagradables, y, por tanto, la privación total de estrés conllevaría a problemas en la salud de la persona; así, cuando un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobre-esfuerzo del organismo al tratar de

sobreponerse al nivel de resistencia de éste. Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo. (Bedoya, 2016)

2.3. Etapas o fases del estrés

Tabla 3
Etapas del estrés

Etapas	Características
1era. Etapa de Alarma	El cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. Las glándulas endocrinas liberan hormonas que aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o en el estómago, ansiedad, angustia, elevan el nivel de azúcar en la sangre, incrementan la transpiración, dilatan las pupilas y hacen más lenta la digestión. Estas reacciones son provocadas por la secreción de hormonas como la adrenalina que surte efecto después de unos minutos y cuya función es la de preparar al cuerpo para una acción rápida.
2da. Etapa de Resistencia o adaptación	El organismo trata de compensar los gastos de energía ocasionados por el estado de estrés y, de este modo, impedir el agotamiento del organismo; o sea el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Cuando el estado de agresión se prolonga, las reacciones de adaptación provocan que se inicie un proceso de resistencia a dicho estado. Sin embargo, si el estrés continúa, el cuerpo permanece alerta y no puede reparar los daños y el organismo secreta otras hormonas (los glucocorticoides la adrenalina, la dopamina, noradrenalina y serotonina.) que elevan la glucosa al nivel que el organismo necesita para el buen funcionamiento del corazón, del cerebro y de los músculos. A lo largo de esta etapa, las personas afectadas adoptan conductas diferentes: algunos se preparan para afrontar el estrés, otros siguen viviendo sin preocuparse por solucionar su estado o tratando de evitar situaciones que puedan activarlo.
3era. Etapa de Agotamiento	Cuando se presenta un cuadro constante y severo de estrés, el organismo pierde su capacidad de respuesta y se agota; cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. O sea, el estado de estrés es tan intenso que la persona afectada ya no puede afrontar las agresiones, el organismo se colapsa y ya no puede defenderse de las situaciones de agresión; así, las reservas psíquicas y biológicas se agotan.

Fuente: Olmos et al, (2018).

2.4. Estresores académicos

Los estresores son, en general, aquellos estímulos, los agentes o situaciones amenazantes que se desencadenan en una reacción general e inespecífica en el individuo; este estímulo puede ser de tipo físico, cognitivo, psicológico o emocional. En el ámbito académico, los estresores asumen esta característica y que pueden ser de tipo externo o interno que se manifiestan durante la formación académica. Para Arribas son aquellas situaciones evaluadas como amenazas o retos, como demandas o como factores que están o no bajo el control del individuo y que generan una percepción subjetiva de estrés. (Arribas, 2013, p. 5)

“Los principales estresores académicos como afirma Gil y Fernández son la interacción con el docente mediante preguntas, o en las evaluaciones por medio de exámenes y las actividades autónomas como las tareas” (Gil & Fernández, 2021).

Son fundamentalmente de carácter interno que es cuando nosotros mismos somos los que nos exigimos más de lo normal, sobresalir en los estudios universitarios o más que alguien, tener expectativas muy altas y los estresores externos que son aquellos que nos presenta en la vida diaria, como los trabajos en tiempo limitado, evaluaciones, exposiciones, etc.

Barraza, recopila el siguiente grupo de estresores presentes en el estrés académico:

- a. Competitividad entre compañeros o grupal: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor psicosocial, real y sinergia positiva o negativa.
- b. Sobrecarga de tareas: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real y sinergia negativa.
- c. Exceso de responsabilidad: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, representado, exógeno y sinergia positiva o negativa.
- d. Ambiente Físico desagradable: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor fisiológico, real y sinergia negativa.
- e. Falta de incentivos: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia negativa.
- f. Tiempo limitado para hacer el trabajo o tareas: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real endógeno o exógeno y sinergia negativa.
- g. Problemas o conflictos con los profesores: Es un tipo de estresor breve o prolongado, único o reiterado, único o múltiple, micro-estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia o negativa.
- h. Problemas o conflictos con los compañeros: Es un tipo de estresor breve o prolongado, único o reiterado, único o múltiple, micro-estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia o negativa.

- i. Tipo de trabajo que se pide: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real o representado, endógeno o exógeno y sinergia positiva o negativa. (Barraza, 2007)

Los estresores estudiantiles se clasifican en tres grandes grupos como las evaluaciones frecuentes, sobrecarga de tareas y deberes en casa y las relaciones sociales que se desarrollan en el proceso de enseñanza y aprendizaje

Entre otros estresores académicos se pueden mencionar los siguientes:

- a. Realización de un examen
- b. Exposición de trabajos en clase
- c. Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
- d. Masificación de las aulas
- e. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
- f. Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
- g. Las evaluaciones. (Luna, 2019)

Al respecto, se encontró que: La principal fuente de estrés en estudiantes universitarios es la sobrecarga de tareas y trabajos, sin embargo, también se encuentran otros aspectos estresantes como la evaluación (bien sea mediante examen, ensayo, trabajos o investigación), el tiempo limitado para realizar los trabajos, las notas finales (sobre todo si son bajas), exceso de tareas para casa, gran cantidad de material de estudio, tener que hablar o exponer en clase, etc. (Bedoya, 2016)

Las exigencias académicas conforme lo establecen Gil y Fernández son una de las causas de estrés en estudiantes de manera especial en la educación superior. En Estados Unidos el 64,5% de estudiantes universitarios presentaron prevalencia del estrés. Por ello el estudio de los estresores en el entorno educativo es vital para prevenir, diagnosticar e iniciar la respectiva terapia. (Gil & Fernández, 2021)

Gráfico 2

Principales estresores estudiantiles.

Evaluaciones	• Los procesos relacionados a la evaluaciones o exámenes pueden desencadenar eventos de estrés.
Tareas	• La sobrecarga de tareas, deberes, talleres y planificación curricular puede ser un detonante del estrés
Interrelación	• Una mala relación entre docente y alumno u alumno-alumno puede profundizar los eventos de estrés.

Fuente: Castillo & Montoya, (2015).

2.5. Síntomas del estrés académico

Como lo establece Vargas, de manera textual en su análisis el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento. Como se puede observar una de los síntomas del estrés estudiantil es el agotamiento y bajo rendimiento. (Vargas, 2019, p. 52)

Para Gil y Fernández los síntomas más frecuentes en estudiantes estaban relacionados al sueño ya que se presentaba insomnio o pesadillas, y desgano en las actividades diarias. Estos síntomas son:

- a) Los procesos relacionados a la evaluaciones o exámenes pueden desencadenar eventos de estrés. Evaluaciones
- b) La sobrecarga de tareas, deberes, talleres y planificación curricular puede ser un detonante del estrés Tareas
- c) Una mala relación entre docente y alumno u alumno-alumno puede profundizar los eventos de estrés.

Según este autor son las más frecuentes en los primeros años de carrera y son motivo de preocupación al tener efectos negativos sobre la salud física y emocional de la víctima. En

la detección de los síntomas relacionados al estrés educativo los docentes juegan un papel vital en la detección y terapia posterior. (Gil & Fernández, 2021)

“Al producirse el estrés óseo el desequilibrio sistémico se presentan los síntomas siguientes” (Luna, 2019).

Tabla 4
Tipos de síntomas del estrés académico.

Tipos	Síntomas
Físicos	Pueden ser reacciones corporales dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos	Se relacionan con las funciones cognitivas o emocionales, desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales	Involucran la conducta como el ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Fuente: Luna, (2019).

Núñez et al considera que los síntomas generales son: El estado de ansiedad, una sensación de ahogo o hipoxia aparente, rigidez muscular, pupilas dilatadas, incapacidad de conciliar el sueño, falta de concentración de la atención, irritabilidad, perdida de la capacidad para la sociabilidad, estado de defensa del yo. Estos conjuntos de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona. (Núñez et al, 2008, p. 57)

Por otro lado, diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria y preparatoria; también se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios. Los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos

cambios en su vida, por ejemplo, la separación de la familia, incorporación al mercado laboral, formación de familia, etc. (Pulido et al, 2011, p. 65)

2.6. Causas del estrés académico

La gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. La situación estresante se puede generar antes de rendir el examen y durante la misma, más aún después trayendo como consecuencia bajas notas en las asignaturas. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes. (Luna, 2019)

Para Salgado, el estrés se presenta:

- a. Cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input).
- b. Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- c. Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. Los estudiantes a menudo se encuentran en situaciones estresantes porque llevan una vida donde todo es ligero y con prisa, afectando principalmente su salud mental y puede afectar la salud física. (Salgado, 2012)

Para Merzeville los estresores ocurren en momentos particulares y en ciertos periodos de la vida, aunque el estrés no aparece de un día para otro, sino que es un proceso continuo donde poco a poco se va deteriorando la capacidad mental para retener información y es cuando la mente se cansa y pierde toda la capacidad para seguir con su vida académica en forma eficaz; aunque cabe señalar que muchas veces los propios estudiantes preocupaciones en sus vidas. Por ejemplo, aquellos estudiantes que dejan sus tareas a última hora. Otra causa de estrés es el exceso de estudio: Muchos estudiantes pasan horas y horas frente a la computadora y libros haciendo sus tareas y no toman el tiempo necesario para que descanse su cerebro. Otra causa es el sobrecargarse la mente de un tema exclusivo

y constante, los órganos se cansan y no tiene la capacidad de recargarse lo más rápido posible. (Merzeville, 2009)

2.7. Repercusiones del estrés académico

Los médicos han reconocido desde hace tiempo que las personas son más proclives a enfermedades de todo tipo cuando están sometidas a un gran estrés. Los acontecimientos negativos, tales como la muerte de un ser querido, parecen causar el suficiente estrés como para reducir la resistencia del cuerpo a la enfermedad. Sin embargo, las circunstancias positivas, tales como un nuevo trabajo o el nacimiento de un bebé en casa, también pueden alterar la capacidad normal de una persona para resistir la enfermedad. Los altos niveles de estrés “van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera, afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el rendimiento académico de los alumnos. (Pulido et al, 2011, p. 65)

Las repercusiones de un elevado estrés académico Román, et al plantean que: Un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (...) antes de dar comienzo el examen. (Román et al, 2010)

Las consecuencias de altos niveles de estrés van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera, afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el rendimiento académico de los alumnos. Los efectos del estrés según áreas. (Pulido et al, 2011, p. 65)

2.7.1. Área Cognitiva

Está relacionada a los pensamientos e ideas, y por lo tanto considera los siguientes elementos:

Tabla 5
Elementos del área cognitiva

Elementos	Descripción
Concentración y atención	Dificultad para permanecer concentrado en una actividad difícil y frecuente perdida de la atención
Memoria	La retención memorística se reduce tanto en la memoria a corto plazo como en la de largo plazo.
Evaluación actual y evaluación futura	La mente es incapaz de evaluar acertadamente una situación del presente y tampoco puede acertar en proyectarla en el futuro.
Lógica y organización del pensamiento	La manera de pensar no sigue patrones lógicos coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada

Fuente: Pulido et al, (2011).

2.7.2. Área Emotiva

Esta área está relacionada a los sentimientos y emociones que tienen los individuos y en los que puede incidir el estrés académico, estos son:

Tabla 6
Manifestaciones en el área emotiva

Sentimientos	Manifestaciones
Tensión	Dificultad para mantenerse relajado desde el punto de vista físico y emotivo
Hipocondría	A parte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades
Rasgos de la personalidad	Desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, el autoritarismo y la falta de consideración por los demás
Ética	Los principios morales y éticos que rigen la vida se relajan y se posee menor dominio propio.
Depresión y desánimo	Aumento del desánimo descenso del deseo de vivir
Autoestima	Pensamientos de incapacidad e inferioridad

Fuente: Pulido et al, (2011).

2.7.3. Área Conductual:

Esta área comprende aquellas actitudes y comportamientos en los que puede incidir el estrés académico:

Tabla 7
Manifestaciones del área conductual

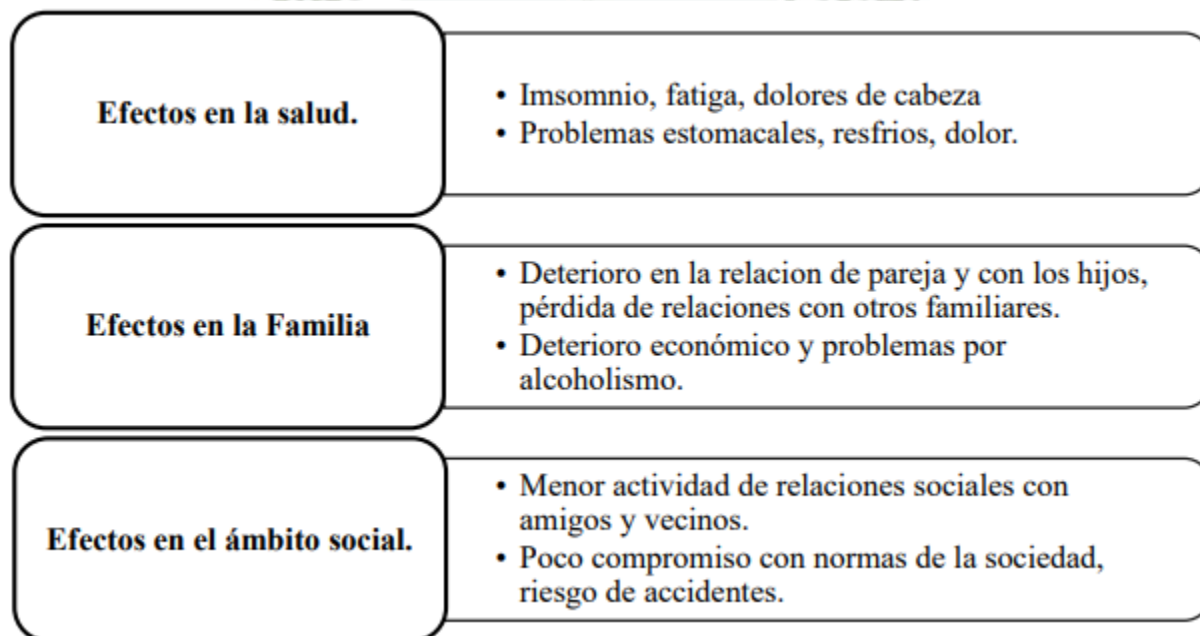
Aspectos	Manifestaciones
Lenguaje	La persona es incapaz de dirigirse verbalmente a un grupo de personas en forma satisfactoria.
Intereses	Falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por los “hobbies” o pasatiempos preferidos.
Ausencias	Se producen ausentismo educativo
Estimulantes	Aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas.
Energía	El nivel de energía disponible fluctúa de un día para otro y se suele mostrar a la baja
Sueño	Los patrones de sueño se alteran, produciéndose generalmente insomnio, cayendo a veces en una extrema necesidad de sueño.
Relaciones	Aumenta la tendencia a la sospecha, se tiende a culpar a otros y se pasan a otras las responsabilidades.
Cambios en la conducta	Aparecen TICS y reacciones extrañas, que no son propias del sujeto
Suicidio	En situaciones extremas puede manifestarse en ideas suicidas, e incluso intentos de llevarlas a cabo.

Fuente: Pulido et al, (2011).

Como se observa varias son las consecuencias del estrés en el desempeño de las personas, pero quizás su forma más preocupante se expresaría sobre la salud, en el presente caso sobre los estudiantes universitarios. El estrés vivido por estudiantes universitarios puede generar ansiedad, taquicardia, aumento de presión arterial, además de generar consumo de alcohol y a consecuencia el bajo desempeño académico. Una de las máximas expresiones de la afectación académica y emocional es la deserción académica. En el grafico siguiente se esquematiza los principales efectos del estrés académico en los estudiantes universitarios. (Castillo & Montoya, 2015)

Gráfico 3

Efectos del estrés estudiantil



Fuente: Castillo & Montoya, (2015).

2.8. El estrés académico en tiempo de pandemia Covid -2019

Como se ha señalado anteriormente, el mundo ha sido paralizado por el COVID-19, un virus altamente infeccioso que va desde un resfriado común, con la falta de oxígeno y una muerte inminente; en el Perú el gobierno decretó el 15 de marzo una cuarentena general,

así como el cierre de sus fronteras durante un lapso de 15 días para combatir la pandemia del nuevo coronavirus. Esta normativa fue aprobada como medida extraordinaria “adoptando acciones preventivas y de respuesta para contra restar la propagación y el impacto sanitario de la enfermedad. (Ministerio de Salud, 2020)

Medidas de aislamiento que trajo como consecuencia la paralización de las actividades académicas en los distintos niveles de la educación (Educación Básica Regular y la Educación Superior), al igual que en muchas actividades del país. De esta manera se induce a las universidades emprender trabajos sincrónicos y asincrónicos en donde los docentes y los estudiantes universitarios se han reinventado. La educación virtual es una estrategia de alto impacto en la mejora de la cobertura, pertinencia y calidad educativa en todos los niveles y tipos de formación, debido a sus características multimedia. Dado que la principal función de la universidad es formar al alumno en sus competencias de acuerdo a la carrera escogida, para lograr dicho propósito, las universidades debieron incrementar sistemas informáticos (hardware), capacitación a docente y estudiantes en temas de herramientas y aulas virtuales (software). (Crisol et al, 2020)

La situación de la pandemia de Covid-19, obligó a los estudiantes permanecer confinados en sus hogares y participar en las sesiones de enseñanza y aprendizaje por largas horas de horas de frente a la computadora, donde han mostrado algunas reacciones poco motivadoras de parte de los estudiantes. (Moreno, 2021)

Así, con la llegada de la pandemia, los niveles de estrés psicosocial han aumentado de manera drástica interrumpiendo el proceso universitario y los diversos procesos metodológicos, tanto de aprendizaje como de enseñanza. El estrés universitario se puede producir en el entorno organizacional es decir la universidad o la misma casa del estudiante en donde desarrolla su proceso académico, de esta forma, se considera que “el estrés es el impacto que puede producir en el estudiante su mismo entorno organizacional: la Universidad. (Arribas, 2013)

De ahí, que la valoración que se ha desarrollado en el proceso psicológico tiene en cuenta que la sobrecarga académica es un factor fundamental por el cual surge el estrés y diversos problemas psicosociales también relacionados con la ansiedad y una falta de salud mental adecuada. En contextos universitarios se menciona que Los estresores relacionados con la

evaluación del estudiante, con la percepción de carga académica y los ligados al proceso de enseñanza - aprendizaje, especialmente las deficiencias metodológicas del profesorado y las dificultades sociales dentro del propio contexto universitario. Frente a las diversas cargas académicas en los estudiantes universitarios, se puede evidenciar una falta de regulación emocional y también se evidencia un agotamiento tanto físico como mental debido a que los docentes han aumentado el número de actividades y procesos universitarios que se deben entregar y sustentar por diversos medios digitales, de esta forma, manifiestan altos niveles de agotamiento emocional. (González et al, 2016)

De esta manera, La dimensión del cansancio emocional, que incluye la fatiga causada por la actividad desarrollada determina una pérdida de interés y la aparición de un sentimiento de indefensión, que es consecuencia de haber intentado modificar las cosas sin ningún resultado positivo. No cabe duda que, con la llegada de la actual pandemia a causa de la Covid – 19, los estresores académicos que afectan a los estudiantes universitarios por el confinamiento, están relacionados con la sobrecarga académica el cambio de las metodologías de enseñanza y aprendizaje y también la poca comprensión de las actividades que se deben desarrollar. (Valle et al, 2008)

Tirado afirma que: El estrés educativo está presente en una tercera parte de los universitarios mientras el 47% afirma que este ha crecido en los últimos años de su estadía en el entorno académico. Asegura el autor que: Las exigencias académicas, horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de los trabajos prácticos, independientemente de asistir a una universidad pública o privada, los seres humanos que en ese momento juegan el rol de estudiantes, vivencien los años universitarios como estresantes. El estrés se presenta de diversas maneras y el nivel de intensidad del mismo puede variar conforme la persona ya que cada individuo tiene una forma diferente de enfrentar el entorno. (Cusma & Muñoz, 2019)

Las mujeres han tenido un mayor efecto negativo en su salud mental durante la pandemia, sugieren que una causa de esto podría ser que las mujeres se preocupan más por su salud que los hombres y, en consecuencia, presentan más pensamientos catastróficos sobre un posible contagio. Los estudios actuales sobre las variables acerca de cómo la IE sirve de

factor protector del desarrollo de estrés en la situación pandémica actual en población universitaria, es poco explorada. (Montero et al, 2022)

3. Antecedentes investigativos

3.1. Antecedentes Internacionales

Ortiz y Núñez, investigó sobre la Inteligencia Emocional: Evaluación y Estrategias en tiempos de pandemia, concluyo: Las estrategias metodológicas se centran en el desarrollo de habilidades emocionales, como un factor incidente el éxito y estabilidad social a través de la percepción, comprensión y manejo de emociones mismo que dan como resultado una apropiada relación entre el medio social y educativo. Se concluye que el contexto emocional del estudiante requiere de encontrar estabilidad emocional lo que conlleva a una mejora de su rendimiento académico. (Ortiz & Núñez, 2021)

Palomo, estudió el estrés académico en estudiantes universitarios, en Colombia, encontró que las variables la evaluación del estudiante, percepción de carga (sobrecarga) que soporta el estudiante universitario, proceso de enseñanza-aprendizaje y dificultades sociales dentro del propio contexto universitario se relacionan con los 8 factores que están en el cuestionario EEA y que se soportan en los diferentes ítems del cuestionario. Cabe mencionar que los objetivos propuestos al inicio de este trabajo se han alcanzado desde el punto de vista de todos los métodos utilizados. (Palomo, 2021)

Montero et al. En su investigación sobre la Inteligencia emocional, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios durante la pandemia por covid-19. Concluyo que: la IE es un factor protector de sintomatología psicológica, pues se identificó una correlación negativa entre la IE y los síntomas de ansiedad y depresión. Adicionalmente, un ingreso familiar mensual bajo o estudiar en una universidad pública se correlacionó con menos habilidades de IE, y a su vez, con mayor sintomatología depresiva y ansiosa. En cuanto a diferencias por sexo, las mujeres indicaron mayor atención a sentimientos y niveles más altos en depresión y ansiedad, mientras que los hombres indicaron una mayor autopercepción de claridad y reparación emocional. (Montero et al, 2022)

3.2. Antecedentes Nacionales

Torres, investigaron sobre la influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de universidades privadas de Lima en tiempos de pandemia y determinó “que las dimensiones Intrapersonal e Interpersonal tiene una influencia positiva en la dimensión afrontamiento, infiriendo que el individuo presenta un adecuado afrontamiento frente a situaciones estresantes, es decir cuando comienza a sentir emociones desagradables” (Torres, 2021).

Ascue y Loa, en su investigación sobre: el estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19 encontró un crecimiento de estrés académico en los estudiantes, teniendo como resultados en sobrecarga de tareas 52% es regular y 44% es alto, en las evaluaciones periódicas 54% es regular y un 44% es alto y en el tiempo determinado se encontró que el 54% es regular y 44% es alto. La edad de los estudiantes encuestados lo cual se encuentra alrededor de 21 – 26 años de edad, donde es un grupo elevado. Concluyendo que la buena práctica de estudio que son orientados por expertos y donde los docentes toman en cuenta una buena planificación en las actividades de sesión de clases se ha notado una disminución del Estrés académico. (Ascue & Loa, 2021)

Calisaya, En su investigación Inteligencia emocional y ansiedad rasgo – estado en jóvenes de Lima centro tiempos de covid-19, concluyo: “que la inteligencia emocional obtuvo correlaciones negativas o inversas, con intensidad muy baja y no significativo a $p > 0.05$ para ansiedad rasgo y significativo” (Calisaya, 2022).

3.3. Antecedentes Locales

Pinares, en su investigación relación entre la inteligencia emocional y la felicidad en adolescentes universitarios mostró que la inteligencia emocional se correlaciona positivamente con la felicidad en adolescentes universitarios. En cuanto al análisis específico de las subescalas de inteligencia emocional se encontró que todas presentan relaciones significativas con la felicidad, pero la escala de ánimo general es la que muestra el indicador de relación más alto. Posteriormente se realizó regresión lineal observándose que la inteligencia emocional predice un porcentaje significativo de la variabilidad total de la felicidad. (Pinares, 2015)

Quiroz y Valverde en su pesquisa la procrastinación académica e inteligencia emocional en estudiantes de la universidad católica de santa maría concluyeron “que existe una relación inversa y significativa entre la procrastinación académica y la inteligencia emocional. Por el contrario, no se encontraron diferencias significativas entre el género y la facultad de estudios respecto a ambas variables” (Quiroz & Valverde, 2017).

Vargas, la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes preuniversitarios y concluyo: que existe una correlación moderada, inversa y estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad e inteligencia emocional. Niveles mayores de inteligencia emocional se encontraron relacionados con niveles menores de ansiedad en los estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María. (Vargas, 2019)



CAPITULO II

METODOLOGÍA

1. Técnicas e instrumentos

1.1. Técnicas

En la investigación se determinó emplear la técnica de la encuesta para las dos variables presentando preguntas cerradas ajustándose a las variables y permitiendo una mejor recolección de los datos del presente trabajo.

1.2. Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron fueron dos; uno que es el Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20) elaborado por Domínguez y Prada. Para inteligencia emocional y el otro que es inventario de Estrés Académico SISCO para el estrés académico elaborado por Barraza. (Domínguez & Prada, 2019)

1.2.1. Instrumento para medir la Inteligencia Emocional

Se utilizó el Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20), adaptada por (Domínguez et al, 2016)

1.2.1.1. Ficha técnica

Nombre: Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20)

Autor original: Bar-On y Parker (2000).

Adaptación: Pérez-Fuentes, Gázquez, Mercader y Molero (2014)

Adaptado: En España “Inventario de Inteligencia Emocional reducido para mayores (EQ-i-20M)

Idioma original: Ingles

Adaptado Perú: Domínguez, Merino, & Gutiérrez (2016)

Duración: 10 a 20 minutos

Numero de ítems: 20

Descripción: Evalúa las cinco áreas de Medida Breve de Inteligencia Emocional: Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del estrés, Adaptabilidad y Estado de ánimo. Consta de 20 ítems con cuatro alternativas de respuesta en una escala tipo Likert (1=nunca me pasa, y 4=siempre me pasa).

Validación: Originalmente, el valor del Alfa de Cronbach es de .89 para el total de la muestra (.57 Intrapersonal; .80 Interpersonal; .68 Manejo del estrés, .81 Adaptabilidad y .83 Estado de ánimo).

En la validación, producto de la aplicación en Lima, Perú, los indicadores de confiabilidad son favorables; es decir una consistencia interna superior a 0.7 por cada indicador.

Calificación

≤ 8	Nivel bajo
9 a 11	Nivel promedio
≥ 12	Nivel alto

1.2.2. Cuestionario para Estrés académico

“Se realizó la medición mediante el inventario de Estrés Académico SISCO” (Barraza, 2007).

1.2.2.1. Ficha técnica

Nombre: Inventario de Estrés Académico SISCO

Autor: Barraza Macías, Arturo

Procedencia: Durango – México Año: 2006

Duración: 10 a 15 minutos

Numero de ítems: 29 ítems

Descripción: El inventario SISCO fue elaborado para tener conocimiento de las cualidades del estrés que suelen experimentar los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrados en su periodo de estudio, la prueba posee 29 ítems, los cuales evalúan 3 áreas: Estresores, síntomas, afrontamiento al estrés.

Administración: El inventario SISCO fue elaborado para tener conocimiento de las cualidades del estrés que suelen experimentar los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrados en su periodo de estudio, la prueba posee 29 ítems.

El cuestionario utilizado se diseñó a partir de las variables de estudio relacionadas con el estrés: nivel de estrés auto percibido, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

De las variables se derivaron los indicadores y de éstos los ítems, lo que condujo a la elaboración de un cuestionario con cinco cuestionamientos.

El modelo de preguntas diseñadas fue de tres tipos: cerrada simple, cerrada con múltiples respuestas y abierta con respuesta breve (Barraza, 2007).

Confiabilidad

Se presenta la confiabilidad que en el caso de la variable inteligencia emocional e indicadores va de bueno a excelente según Tupuanta et al, (2017).

Fue validada por su autor, obteniendo un alfa de Cronbach de .69, en general y por dimensiones obtuvo .85 para la dimensión de los estresores y .91 para la dimensión de los síntomas y 0,67 para afrontamiento. Mostrando una confiabilidad muy buena a excelente.

Calificación

ESTRESORES	
0 - 13	Baja presencia de estresores
14 - 27	Moderada presencia de estresores
28 – 40	Alta presencia de estresores

SINTOMAS	
0 -25	Baja presencia de síntomas
26 -50	Moderada presencia de síntomas
51 -75	Alta presencia de síntomas

AFRONTAMIENTO	
0 -10	Baja
11.-20	Moderada
21 -30	Alta

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación Espacial

Consiste en señalar expresamente el lugar donde se realiza la investigación, para ello es necesario consignar el nombre del lugar, centro poblado, distrito, provincia, departamento, etc. Esta investigación se desarrolló en Perú, en el departamento y provincia de Arequipa, en una universidad privada. (Alfaro, 2012)

2.2. Ubicación temporal:

La presente investigación se realizó durante el semestre par del año 2021

2.3. Unidades de estudio:

La población de estudio lo comprenden los estudiantes matriculados en el semestre par – 2021 (del II al X semestre) de la Escuela profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa.

No se tomó muestra, se aplicaron los instrumentos a todos los alumnos presentes al momento de dicha aplicación de 101 alumnos se aplicó a 85 estudiantes, cantidad que equivale al 84% de las unidades de estudio

Semestre	Estudiantes matriculados en el semestre par 2021		Estudiantes que respondieron la encuesta	
II Semestre	23	22%	18	21%
IV Semestre	25	25%	24	28%
VI Semestre	16	16%	15	18%
VIII Semestre	18	18%	13	15%
X Semestre	19	19%	15	18%
TOTAL	101	100%	85	100%

3. Estrategias de recolección de datos

Las aplicaciones de los instrumentos se realizaron en el formulario Google Forms, se envió el enlace a la directora de la Escuela Profesional previa coordinación, la directora envió el enlace a sus docentes y estudiantes, esto se dio para no tener el contacto directo por la situación en la que se vive y se realizará en distintas fechas en un periodo de tiempo de un mes.

Debido a las diferentes actividades que realizan los estudiantes, por lo cual se programarán fechas y horas específicas en coordinación con la directora, para lo cual se solicitó autorización a la dirección general de la Escuela. Cada instrumento tendrá una duración aproximada de 10 minutos.

Se utilizaron diferentes recursos como los humanos que se contó con el apoyo de la directora, los docentes, delegados de semestre y estudiantes de la Universidad, dictaminadores y asesores de la tesis. También se utilizaron recursos tecnológicos como el internet, plataforma google forms, computadora y programas especiales.

3.1. Criterios para la para el manejo estadístico de resultados.

En el procesamiento y análisis de los datos se utilizará el Programa Excel; los resultados se sistematizarán a través de tablas y figuras estadísticas y para el análisis de datos se realizaron a través del cruce de variables y el uso de la estadística inferencial a través de la prueba de Pearson, cuyos resultados fueron analizados teniendo en cuenta los contenidos teóricos, orientados a partir de los objetivos e hipótesis formulada en la investigación. (Alfaro, 2012)

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1. Procesamiento y análisis de datos

1.1. Resultados de la variable Inteligencia emocional

1.1.1. Resultados generales de la inteligencia emocional

Tabla 1
Nivel de inteligencia emocional

	f	%
Inferior al promedio	41	48%
Promedio	32	38%
Superior al promedio	12	14%
Total	85	100%

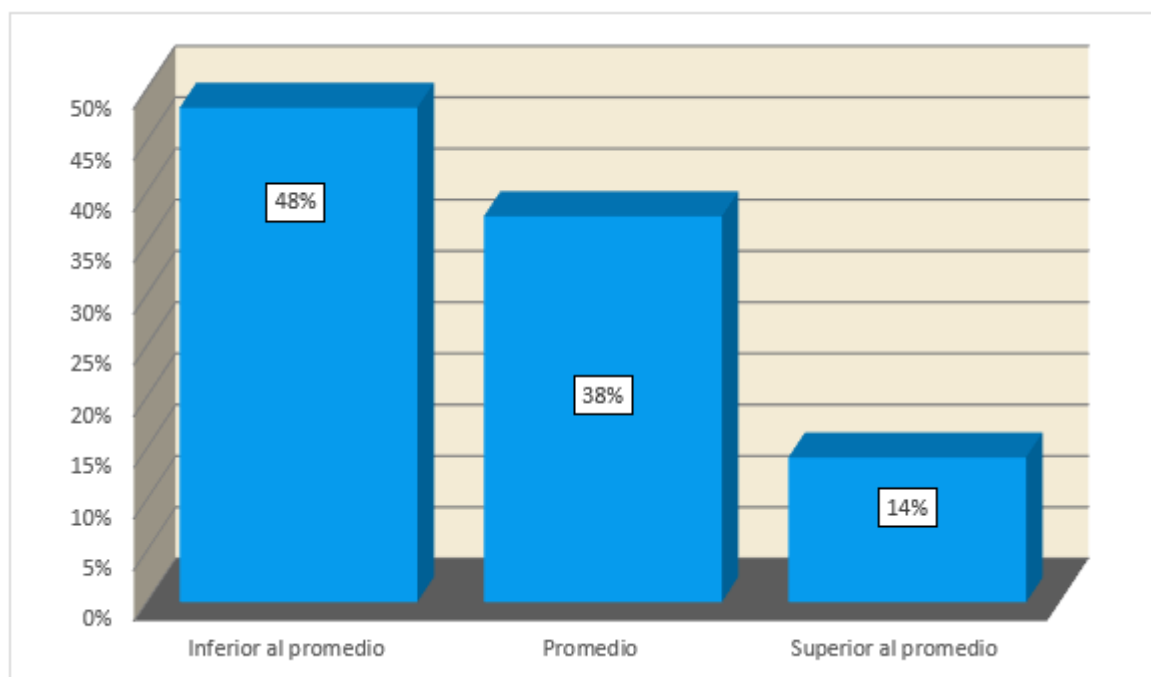
Fuente: Elaboración propia

En la tabla se aprecia que respecto a los niveles de inteligencia emocional en el 48% o casi la mitad de los estudiantes es baja; así en estos casos no logran expresar y comunicar sus sentimientos y necesidades, presentan problemas para autocontrolar sus emociones; en tanto que en el 38% o algo más de la tercera parte el nivel de inteligencia emocional es medio.

Es reducido el porcentaje en que el nivel de inteligencia emocional es alto, alcanza solo al 14% de los estudiantes.

Se precisa por tanto que el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes evaluados es media baja, al ser los porcentajes predominantes en la tabla.

Figura 1
Nivel de inteligencia emocional



Fuente: Elaboración propia



1.1.2. Resultados de dimensiones de la inteligencia emocional**Tabla 2****Dimensión intrapersonal**

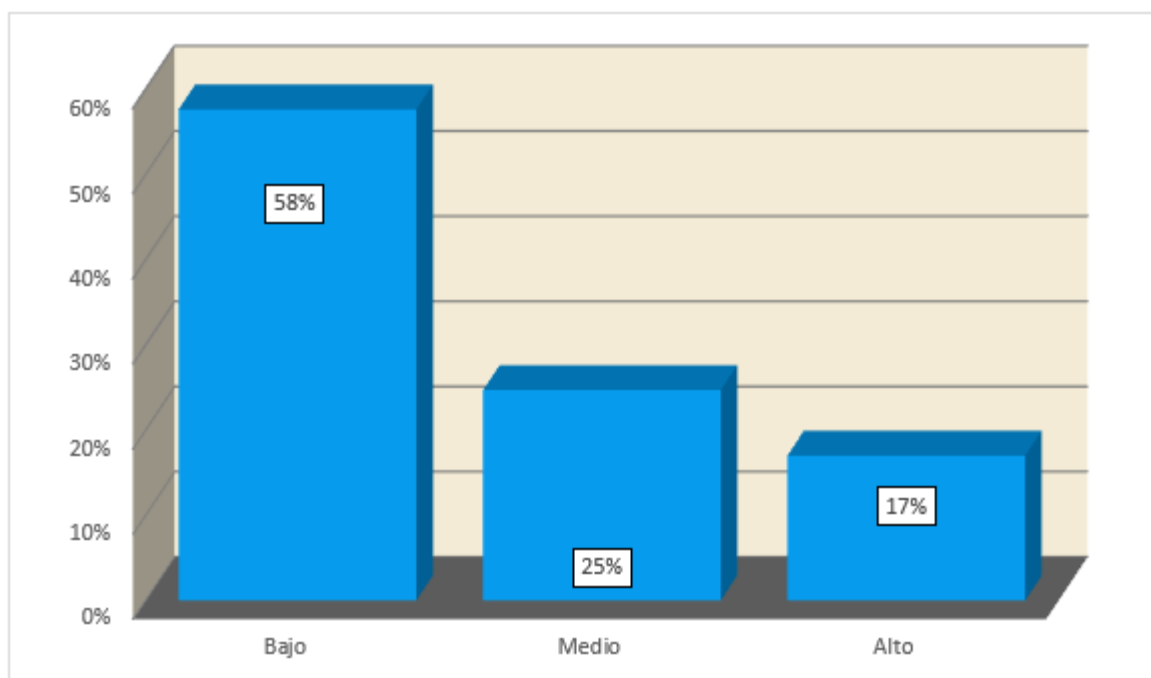
	f	%
Bajo	49	58%
Medio	21	25%
Alto	15	17%
Total	85	100%

Fuente: Elaboración propia

En la dimensión intrapersonal observamos que el porcentaje mayoritario en la tabla o el 58% de los estudiantes presentan un bajo desarrollo de la dimensión intrapersonal, en estos casos no logran conocer sus propios sentimientos, no logra expresarlos, etc.; mientras que la cuarta parte de los estudiantes encuestados presentan un desarrollo medio y en el porcentaje restante o un reducido 17% presentan un alto desarrollo.

Se desprende por tanto, que la mayoría de los estudiantes de educación no logran un medio o alto desarrollo de la dimensión intrapersonal, situación observada en un contexto de la pandemia del Covid – 19, ya que más de la mitad presentan un bajo desarrollo; mostrando dificultades para expresar sus sentimientos, no tienen un buen auto concepto de sí mismos y no pueden sentirse seguros de su actuar o pensar.

Figura 2
Dimensión intrapersonal



Fuente: Elaboración propia

Tabla 3
Dimensión de manejo de estrés

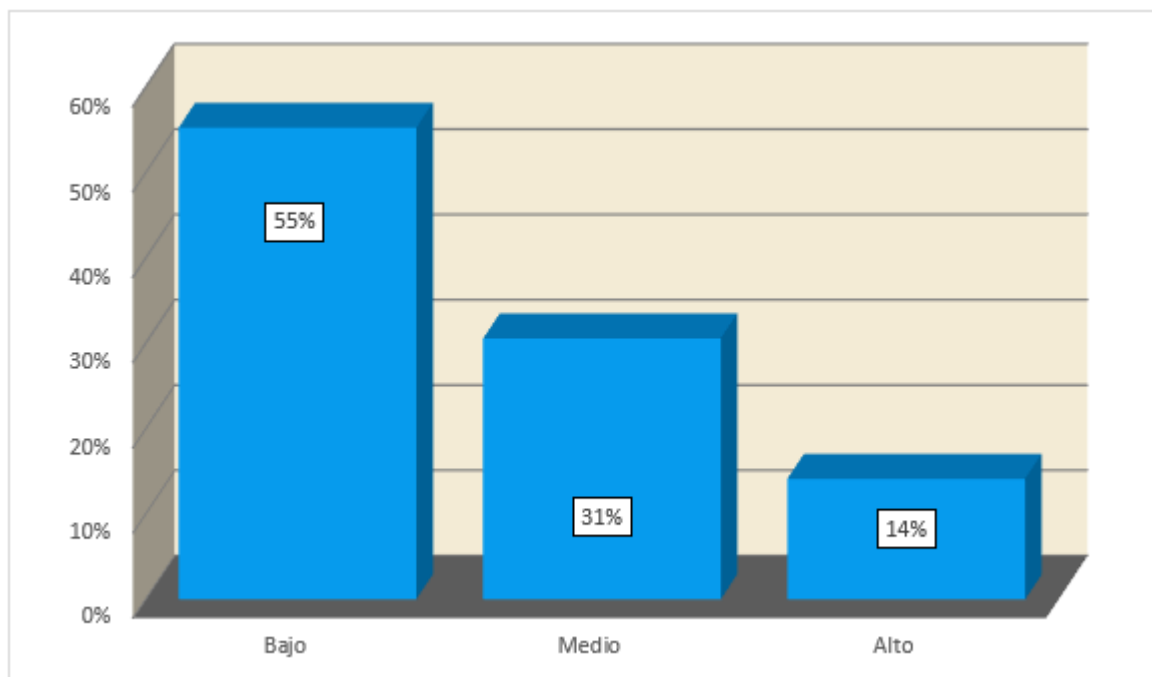
		f	%
0 – 8	Bajo	47	55%
<u>9</u> – 12	Medio	26	31%
13 – 20	Alto	12	14%
Total		85	100%

Fuente: Elaboración propia

En esta tabla y figura se observa que, en este contexto de la pandemia mundial del Covid – 19, un importante 55% o más de la mitad de los estudiantes encuestados presentan un bajo manejo del estrés, ya que no logran controlar con facilidad sus impulsos, carecen de tolerancia para con el comportamiento de los demás y fundamentalmente con mucha dificultad resisten los factores estresantes que se le presenta.

Opuestamente se observa que un reducido 14% de los estudiantes presentan una alta capacidad para manejar el estrés.

Figura 3
Dimensión de manejo de estrés



Fuente: Elaboración propia

Tabla 4
Dimensión de adaptabilidad

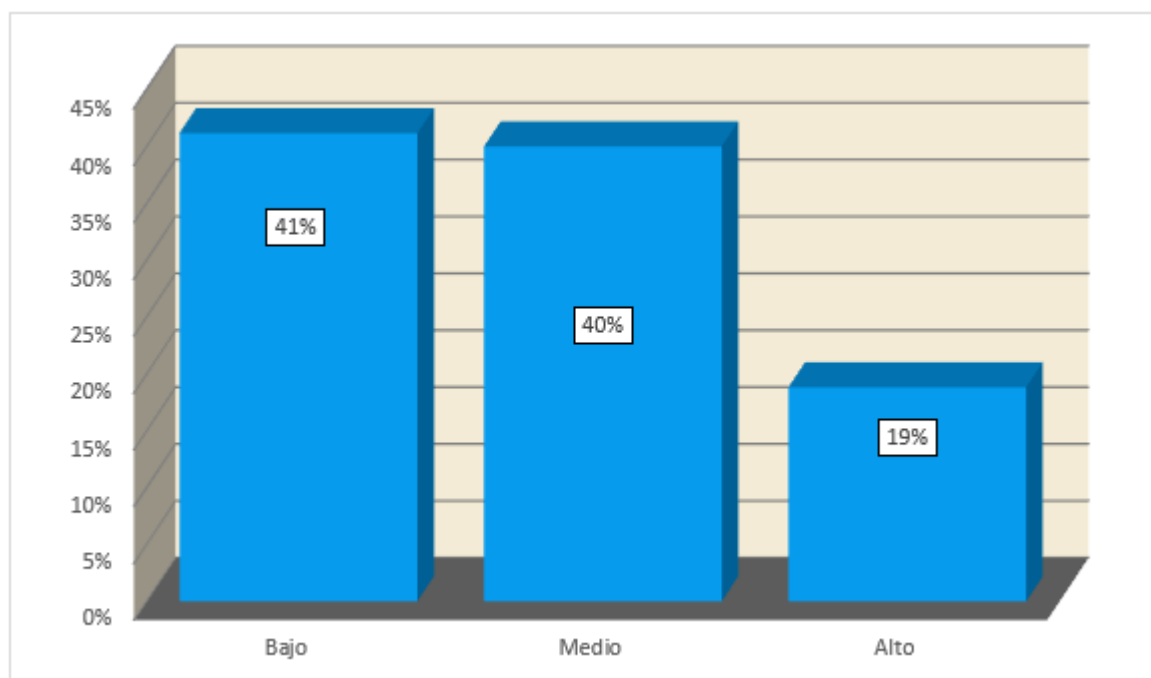
		f	%
0 – 8	Bajo	35	41%
<u>9</u> – 12	Medio	34	40%
13 – 20	Alto	16	19%
Total		85	100%

Fuente: Elaboración propia

Se aprecia en la tabla respecto al desarrollo de la adaptabilidad en los estudiantes que en el 41% de los estudiantes encuestados es baja, en estos casos presentan dificultades para adaptarse a nuevos contextos como el actual aislamiento derivado de las medidas de emergencia producto de la pandemia del Covid -19; en tanto que en el 40% es media, esto quiere decir que en un término promedio se logran realizar los procesos de adaptación que se les demanda.

En tanto que es reducido el porcentaje de estudiantes encuestados que presentan un alto grado de adaptación, el 19%; así en estos casos se adaptan con facilidad a nuevas situaciones, son capaces de resolver problemas y ajustan sus emociones a las situaciones que se les presentan.

Figura 4
Dimensión de adaptabilidad



Fuente: Elaboración propia



Tabla 5
Dimensión estado de ánimo

		f	%
0 – 8	Malo	41	48%
<u>9</u> – 12	Medio	30	35%
13 – 20	Bueno	14	17%
Total		85	100%

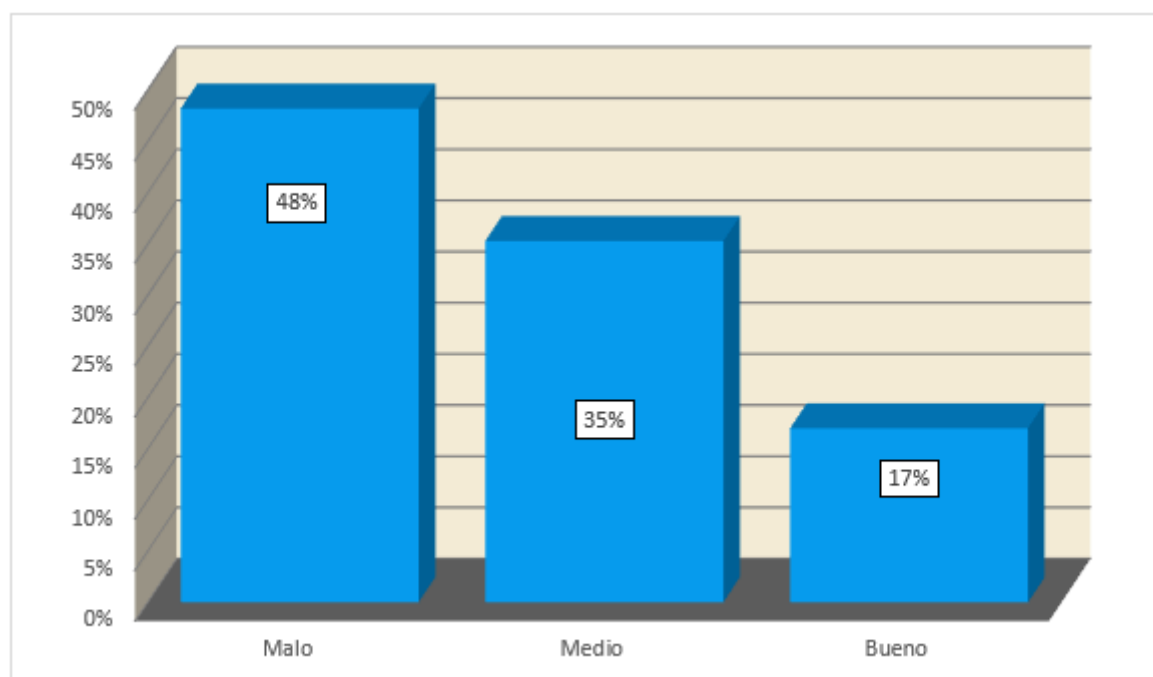
Fuente: Elaboración propia

En el contexto de las medidas de aislamiento derivadas de la pandemia mundial de Covid – 19, se observa en la tabla que predominan los estudiantes con mal estado de ánimo, ya que el 48% presentan un estado de ánimo malo; así en estos casos no se muestran optimistas, no se sienten felices y la perspectiva de ver la vida es generalmente negativa, lo que afecta el desarrollo afectivo emocional.

Opuestamente a ello se tiene que un bajo porcentaje de estudiantes o el 17% presentan un buen estado anímico, ya que generalmente se encuentran optimistas, viendo la vida de una perspectiva de mucha alegría, presentando facilidad para regular de manera efectiva su estado de ánimo.

En esta dimensión predominan los estudiantes que presentan un malo y regular estado anímico; porcentajes que sumados alcanzan un 81%, lo que expresa en alguna medida la situación generada a partir de las medidas de emergencia por el Covid -19.

Figura 5
Dimensión estado de ánimo



Fuente: Elaboración propia

1.2. Resultados de la variable estrés académico

1.2.1. Resultados generales del estrés académico

Tabla 6
Intensidad del estrés académico

		f	%
<u>0 - 27</u>	Bajo	12	14%
28 - <u>56</u>	Medianamente bajo	17	20%
59 - <u>86</u>	Medio	22	26%
87 - <u>116</u>	Medianamente alto	16	19%
117-145	Alto	18	21%
Total		85	100%

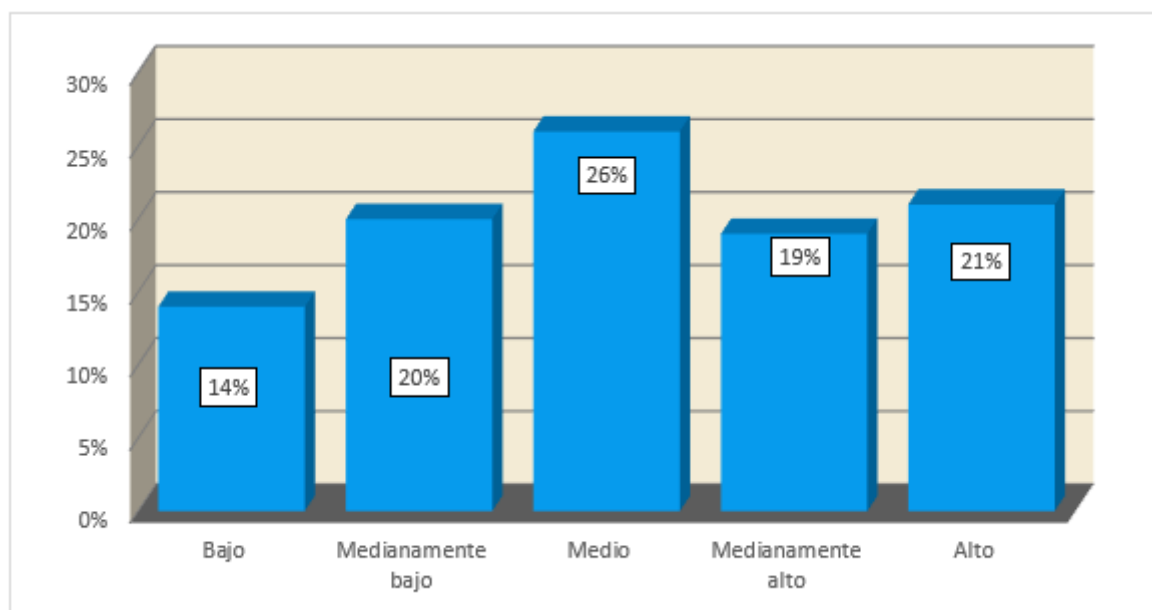
Fuente: Elaboración propia

En la tabla 9, los datos porcentuales reflejan que solo el 26% presenta un nivel de estrés académico medio; en tanto que sumados los porcentajes de 19% en que los estudiantes presentan un estrés académico medianamente alta y en el 21% es alto, se tiene un significativo 40% de estudiantes en quienes frente a los diferentes estresores muestran reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales negativas que afectan su salud.

Opuestamente a ello se observa que la tercera parte aproximadamente o el 34% de los estudiantes presentan un estrés académico “medianamente bajo” o “bajo”.

Se precisa que el nivel de estrés académico en los estudiantes de Educación es medio alto, como producto de los estresores académicos y en un contexto de la pandemia del Covid 19 que cambio las características a partir del desarrollo de la formación académica dentro de la modalidad virtual.

Figura 6
Intensidad del estrés académico



Fuente: Elaboración propia



1.2.2. Resultados del estrés académico por dimensiones

Tabla 7

Dimensión presencia de estresores académicos

		f.	%
0 - <u>13</u>	Baja presencia de estresores	23	27%
14 - 27	Moderada presencia de estresores	26	31%
28 – 40	Alta presencia de estresores	36	42%
Total		85	100%

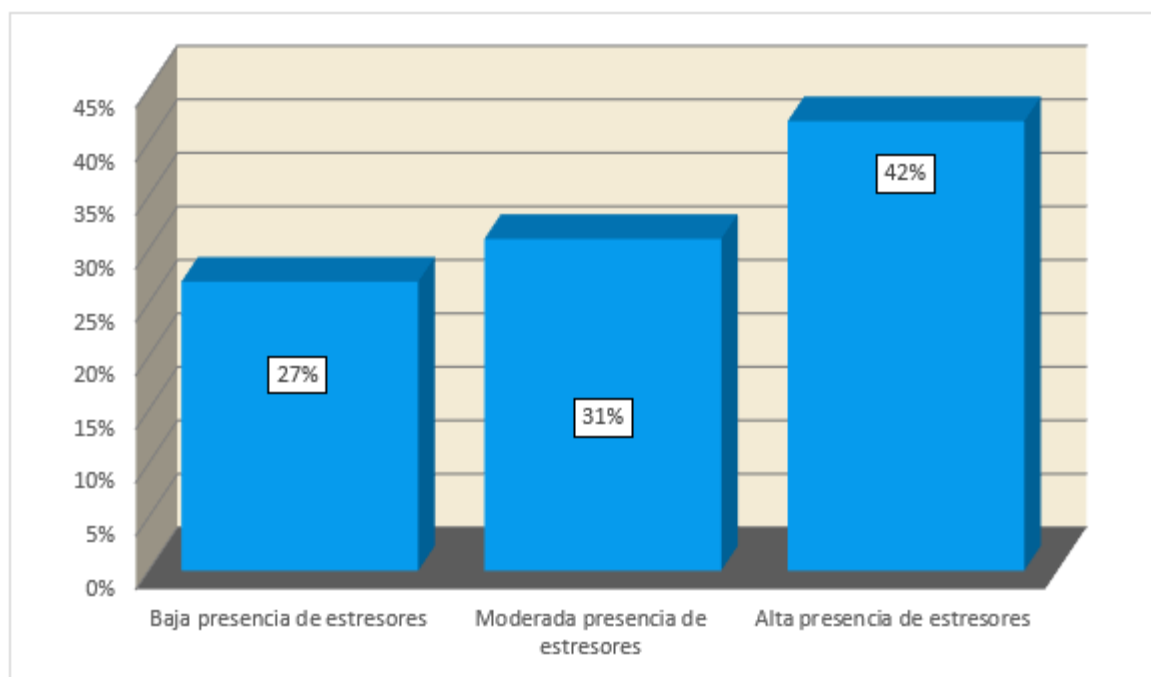
Fuente: Elaboración propia

En la tabla estadística se observa que para un significativo 42% o porcentaje mayoritario de estudiantes encuestados, tienen una alta presencia de estresores académicos ya que se desesperan o inquietan frente a diferentes situaciones académicas y no encuentran una solución a ellos para que sea un poco más fácil y así reducir este nivel de estrés.

En tanto que en el 31% de los estudiantes enfrentan una moderada presencia de estresores académicos, generándoles dificultades o situaciones complicadas. Y en un 27% o algo más de la cuarta parte de estudiantes la presencia de estresores académicos es bajo.

Se precisa por tanto que la mayoría de estudiantes de Educación enfrentan a una alta presencia de estresores académicos, derivado de las exigencias académicas y fundamentalmente de la organización y disposición de tiempo en éstos.

Figura 7
Dimensión presencia de estresores académicos



Fuente: Elaboración propia



Tabla 8
Tipo de estresores académicos

	Nunca		Rara vez		Alguna vez		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
La competencia con sus compañeros	32	38%	23	27%	19	22%	4	5%	7	8%
Sobrecarga de tareas y trabajos.	1	1%	11	13%	20	23%	29	34%	25	29%
La personalidad y el carácter <u>del profesor.</u>	10	12%	33	39%	28	33%	9	11%	4	5%
Las evaluaciones	5	6%	11	13%	16	19%	32	38%	20	24%
El tipo de trabajo que piden los profesores	16	19%	24	28%	33	39%	5	6%	7	8%
No entender los temas los que se abordan en la clase	7	8%	25	29%	29	34%	15	18%	9	11%
Participación en clase	33	39%	20	24%	17	20%	9	11%	5	6%
Tiempo limitado para hacer <u>el trabajo.</u>	2	2%	6	7%	20	24%	35	41%	22	26%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla estadística respecto al tipo de estresores académico, según la frecuencia con que se presentan en los estudiantes se observa que en el caso del estresor la competencia con sus compañeros, este en un ínfimo porcentaje de 13% se presenta con una frecuencia de siempre o casi siempre; en tanto que para la mayoría es baja la frecuencia con que enfrentan este estresor, ya que según el 60% rara vez o nunca los estudiantes enfrentan este estresor; por lo tanto para la mayoría de estudiantes no es un estresor importante para ellos.

Respecto a la sobrecarga de tareas y trabajos es un estresor académico frecuente para un importante 63%, ya que no existen procesos de dosificación y coordinación entre los responsables de las materias o asignaturas académicas; de allí que se tiende a sobrecargar en tareas y trabajos académicos, sumado a esto las dificultades de planificación y organización del tiempo; así como el desarrollo de otras actividades extraacadémicas; constituyéndose en un permanente estresor académico.

En cuanto a la personalidad y el carácter del profesor es poco frecuente un estresor académico en el 72% de los estudiantes, ya que para el 39% rara vez es un estresor académico importante y para el 33% alguna vez ha sido un estresor académico importante; mientras que para un reducido 16% es un estresor frecuente. Respecto a las evaluaciones se constituye en un estresor académico importante y frecuente o muy frecuente para el 62%, ya que generalmente por la importancia que tiene en los resultados académicos, es asumida por los

estudiantes como un estresor académico importante; es así que solo para un ínfimo 6% nunca es un estresor académico.

Respecto al tipo de trabajo que piden los profesores, algunas veces se constituye en un estresor académico para el 39% y raras veces para el 28%, porcentajes que sumados hacen un 67% de estudiantes para quienes con poca frecuencia se convierte en un estresor académico, ya que con el apoyo y facilidad que ofrecen los medios digitales pueden resolverlo; así solo para el 14% se convierte en un estresor frecuente.

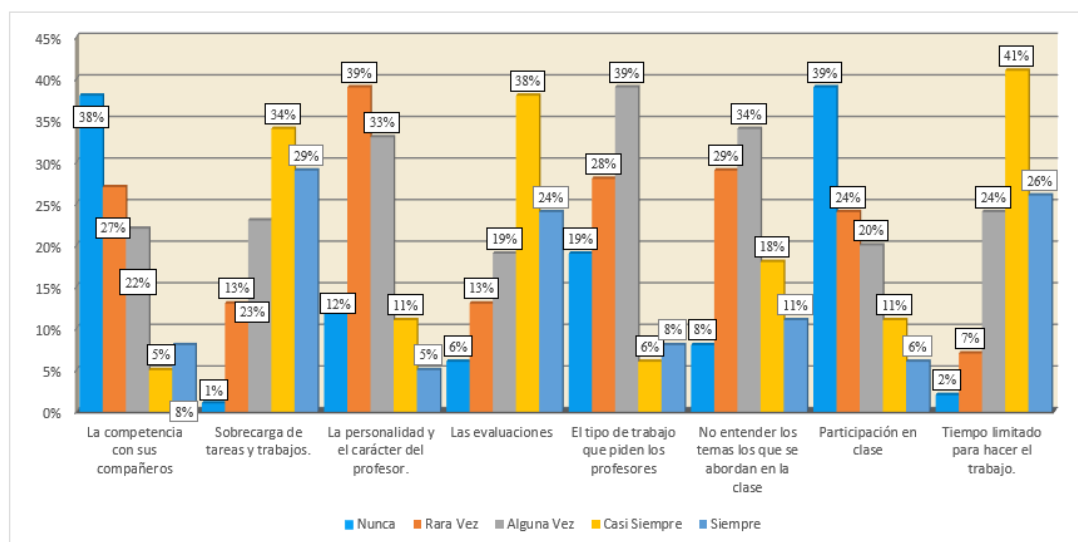
El “no entender los temas los que se abordan en la clase” se constituye en un estresor académico algo frecuente, ya que para el 34% algunas veces les es un estresor, en tanto que el 29% raras veces les estresa; de esta manera para la mayoría es un estresor académico poco frecuente.

En cuanto a la participación en clase es un estresor académico nada frecuente para el 39%; seguido del 27% en que este estresor se presenta raras veces; en suma, el 66% de los estudiantes consideran que la participación es muy poco o nada frecuente un estresor académico para ellos, ya que tienen esa capacidad de poder participar en clase sin que le signifique un estrés.

Y respecto al estresor de tiempo limitado para hacer el trabajo se constituye en un estresor académico importante y frecuente para el 67% de los estudiantes, ya que casi siempre le estresa el tiempo limitado al 41% y siempre al 26%; esto en la medida de que no logran una óptima organización del tiempo o porque suelen cruzarse las presentaciones de trabajos y evaluaciones.

Los resultados respecto a la frecuencia en que los estudiantes enfrentan a los estresores académicos, se puede destacar que el principal y frecuente estresor académico para los estudiantes es el tiempo limitado que otorgan los docentes para hacer el trabajo (67%); seguido de la sobrecarga de tareas y trabajos (63%) y de las evaluaciones (62%); en tanto que los estresores eventualmente frecuentes se encuentran la personalidad y el carácter del profesor (72%), el tipo de trabajo que piden los profesores (67%) y el “no entender los temas los que se abordan en la clase”; en tanto que el estresor académico nada o muy poco frecuente es la participación en clase y la competencia entre compañeros.

Figura 8
Tipo de estresores académico



Fuente: Elaboración propia

Tabla 9
Presencia de síntomas en los estudiantes

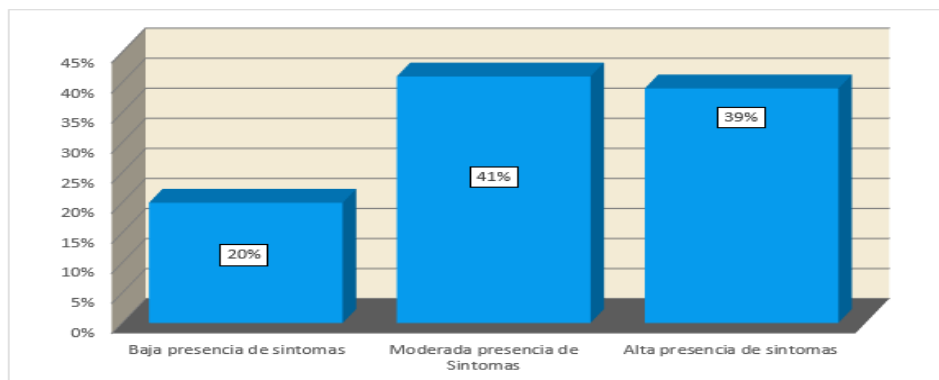
	f	%
Baja presencia de síntomas	17	20%
Moderada presencia de síntomas	35	41%
Alta presencia de síntomas	33	39%
Total	85	100%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla estadística respecto a la presencia de síntomas del estrés académico se aprecia que en la mayoría de casos o el 41% es moderada la presencia de síntomas de carácter físico tales como dolores en el cuerpo (cabeza, estómago, insomnio o falta de apetito), psicológicas que se asocian con las emociones que presentan (tristeza, depresión o algunos problemas de concentración o ansiedad) y comportamentales. En el 39% es alta la presencia de estos síntomas producto de los estresores académicos y en un reducido 20% es baja su presencia.

Se precisa por tanto que en los estudiantes de Educación la presencia de síntomas tanto físicos como psicológicos y comportamentales es moderado y alto en la mayoría de estos como consecuencia de los estresores académicos.

Figura 9
Presencia de síntomas en los estudiantes



Fuente: Elaboración propia



Tabla 10
Reacciones físicas frente a los estresores académicos

	Nunca		Rara vez		Alguna vez		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Trastorno de sueño (Insomnio o pesadillas).	12	14%	8	9%	17	20%	32	38%	16	19%
Fatiga crónica (Cansancio permanente).	5	6%	16	19%	19	22%	29	34%	16	19%
Dolores de cabeza o migrañas.	10	12%	16	19%	29	34%	18	21%	12	14%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	12	14%	34	40%	25	29%	11	13%	3	4%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.	49	58%	12	14%	19	22%	5	6%	0	0%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	5	6%	17	20%	32	38%	23	27%	8	9%

Fuente: Elaboración propia

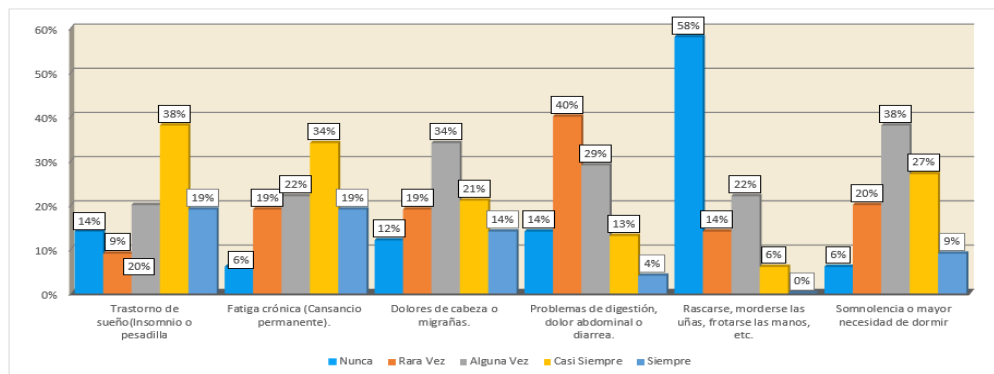
En la tabla estadística se aprecia que los síntomas o reacciones físicas frente a los estresores académicos es frecuente la fatiga crónica o cansancio permanente en el 34% casi siempre y en el 19% siempre; en tanto que es algo o poco frecuente los dolores de cabeza o migrañas ya que según el 34% alguna vez tuvo dolor de cabeza y el 19% rara vez; aunque un significativo 35% o algo más de la tercera parte presenta este síntoma.

Por otro lado respecto a los problemas digestivos, sea dolor abdominal o diarrea es muy poco frecuente en el 40% y nada frecuente en el 14%.

Se precisa entonces que el síntoma físico más frecuente es la fatiga crónica o cansancio permanente; seguido de los dolores de cabeza y menos frecuente los problemas digestivos.

Figura 10

Reacciones físicas frente a los estresores académicos



Fuente: Elaboración propia



Tabla 11
Reacciones psicológicas frente a los estresores

	Nunca		Rara vez		Alguna vez		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar intranquilo)	6	7%	9	11%	24	28%	24	28%	22	26%
Sentimiento de depresión y tristeza	33	39%	15	18%	16	19%	12	14%	9	10%
Ansiedad, angustia o desesperación	5	6%	19	22%	32	38%	17	20%	12	14%
Problemas de concentración.	3	4%	28	33%	30	35%	17	20%	7	8%
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	19	22%	37	44%	18	21%	9	11%	2	2%

Fuente: Elaboración propia

Se observa en la tabla estadística que los síntomas o reacciones psicológicas frente a los estresores académicos en porcentajes iguales de 28% es frecuente o muy frecuente respectivamente la inquietud o incapacidad para relajarse y estar tranquilos, lo que influye negativamente en su estado anímico. Otro síntoma frecuente es la somnolencia o mayor necesidad de dormir, ya que según el 27% casi siempre se presenta este síntoma psicológico y en el 9% siempre. Así también este síntoma es poco o algo frecuente en el 58%

La ansiedad, angustia o desesperación, ya que según el 20% casi siempre tiene esta reacción o síntoma frente a los estresores académicos y el 14% siempre presenta esta reacción, y es algo o poco frecuente en un elevado 60%.

Por otro lado, respecto a los síntomas psicológicas que son algo o poco frecuente se observa que los sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad se presenta alguna vez en el 21% o rara vez en el 44%; así en un elevado 65% se presentan con alguna frecuencia afectando sus reacciones y por ende la interacción con las demás personas. Y, el síntoma o reacción psicológica de sentimiento de depresión y tristeza nunca se presenta en el 39% y rara vez en el 18%

Se precisa entonces que el síntoma psicológico más frecuente es la inquietud o incapacidad de relajarse y estar intranquilo; seguido de la somnolencia o mayor necesidad de dormir; en tanto que con alguna o poca frecuencia se presenta son los problemas de concentración (68%), los sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad (65%) y la ansiedad, angustia o desesperación (60%); siendo el menos frecuente o que nunca se presenta en el 39% el sentimiento de depresión y tristeza.

Figura 11
Reacciones psicológicas frente a los estresores

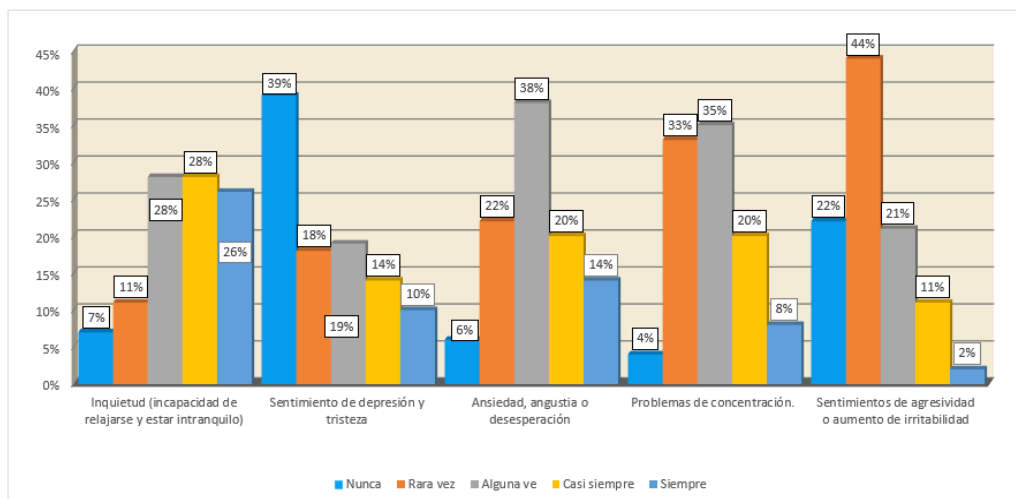


Tabla 12
Reacciones comportamentales frente a los estresores

	Nunca		Rara vez		Alguna vez		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Conflictos o tendencia o polemizar o discutir.	13	15%	31	36%	21	25%	15	18%	5	6%
Aislamiento de los demás.	11	13%	35	41%	23	27%	12	14%	4	5%
Desgano para realizar las labores universitarias.	6	7%	31	36%	32	38%	13	15%	3	4%
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	1	1%	22	26%	31	36%	26	31%	5	6%

Fuente: Elaboración propia

Los datos porcentuales en la tabla estadística demuestran que los síntomas o reacciones comportamentales frente a los estresores académicos el más frecuente es el aumento o reducción del consumo de alimentos en el 37% de estudiantes que siempre o casi siempre se evidencia este síntoma.

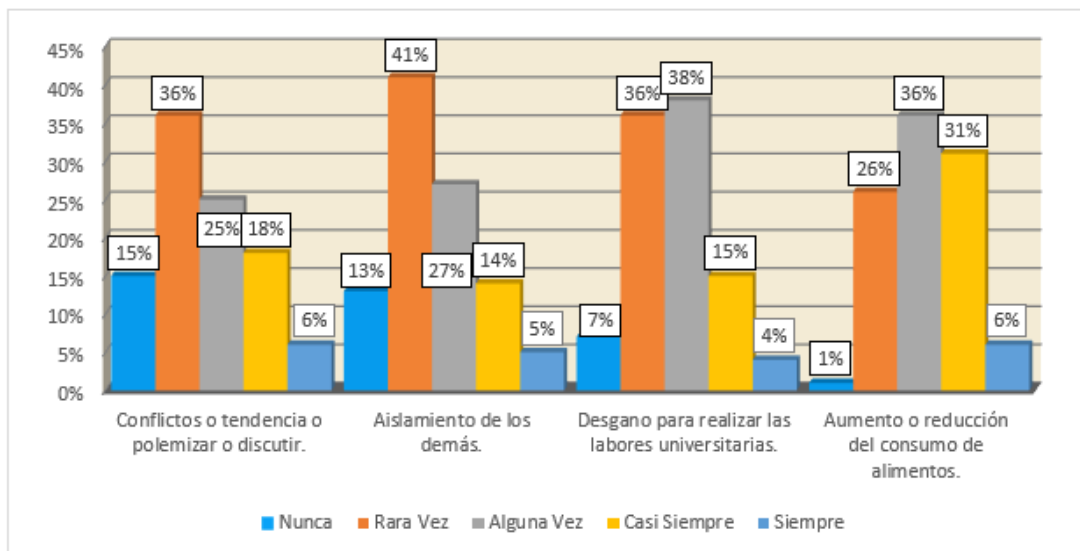
Con una frecuencia relativa se observa la presencia de los síntomas o reacciones comportamentales frente a los estresores académicos, alguna o rara vez se encuentran principalmente los síntomas de “desgano para realizar las labores universitarias” en el 74%, ya que en el 38% alguna vez se presentó y en el 36% rara vez se presentan estos síntomas; seguido de los síntomas de presencia de conflictos o tendencia o polemizar o discutir en los estudiantes en el 71%, ya que rara vez se presenta este en el 46% y alguna vez en la cuarta parte o el 25%.

También el aislamiento de los demás es un síntoma comportamental eventualmente frecuente, ya que en el 68% alguna o rara vez ha tenido este síntoma.

En general, se precisa que el aumento o reducción del consumo de alimentos es el síntoma reacción comportamental, frente a los estresores académicos, el más frecuente, en el 37%; en tanto que el desgano para realizar las labores universitarias” en el 74%, la presencia de conflictos o tendencia o polemizar o discutir (71%) y el aislamiento de los demás (68%); no existiendo ningún síntomas que sea nada frecuente.

Figura 12

Reacciones comportamentales frente a los estresores



Fuente: Elaboración propia

Tabla 13
Dimensión capacidad de afrontamiento

	f	%
Baja	37	44%
Moderada	29	34%
Alta	19	22%
Total	85	100%

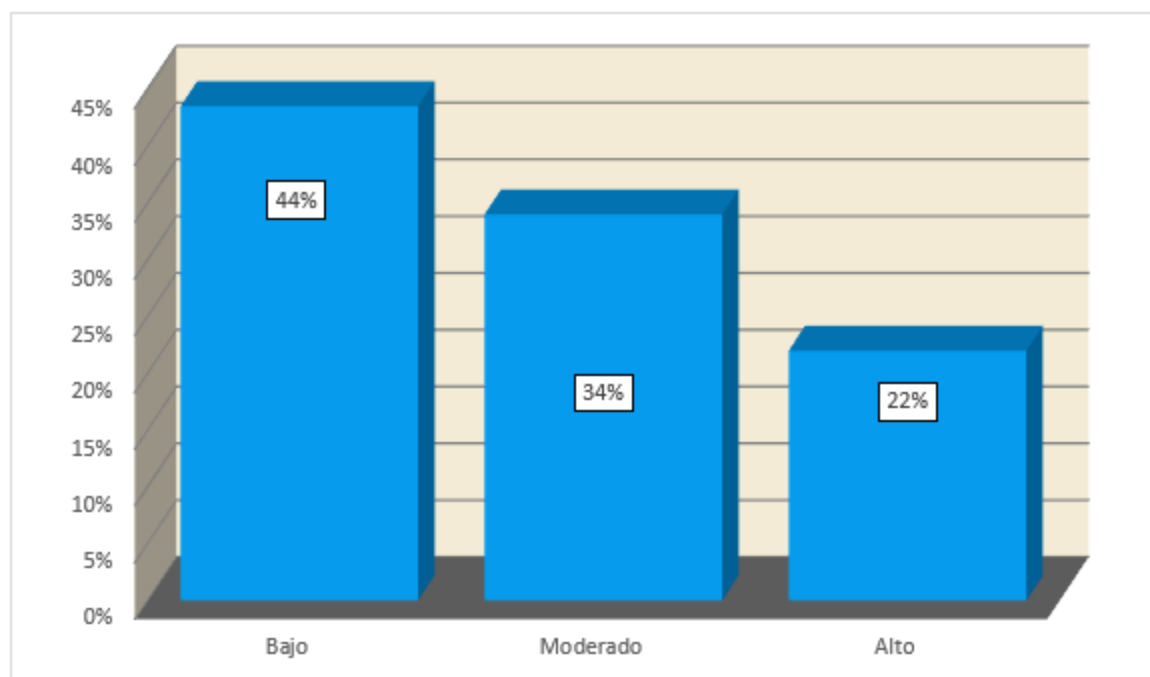
Fuente: Elaboración propia

En la presente tabla estadística respecto a la capacidad de afrontamiento frente a los estresores académicos que presentan los estudiantes, se aprecia que en un elevado 44% es baja esta capacidad; esto quiere decir que no cuentan con estrategias para manejar el estrés de manera que les permita aliviar las reacciones o síntomas ocasionados por el estrés académico.

En tanto que esta capacidad de afrontamiento es moderada en el 34% o algo mas de la tercera parte; esto quiere decir que de alguna manera logran afrontar las situaciones de estrés académico que enfrentan. Y, solo en el 22% de estudiantes la capacidad de afrontamiento es alta; en estos casos presentan un buen manejo de los estresores académicos.

Se precisa entonces que la gran mayoría de estudiantes presentan una moderada y baja capacidad de afrontamiento para manejar el estrés académico.

Figura 13
Dimensión capacidad de afrontamiento



Fuente: Elaboración propia

Tabla 14
Estrategias de afrontamiento

	Nunca		Rara vez		Alguna vez		Casi siempre		Siempre	
Habilidad asertiva	4	5%	20	24%	30	35%	25	29%	6	7%
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	10	12%	18	21%	30	35%	17	20%	10	12%
Elogios a sí mismo.	9	11%	18	21%	31	36%	17	20%	10	12%
La religiosidad	16	19%	23	27%	18	21%	16	19%	12	14%
Búsqueda de información sobre la situación.	8	9%	22	26%	30	36%	19	22%	6	7%
Ventilación de lo que les preocupa	10	12%	26	30%	32	38%	12	14%	5	6%

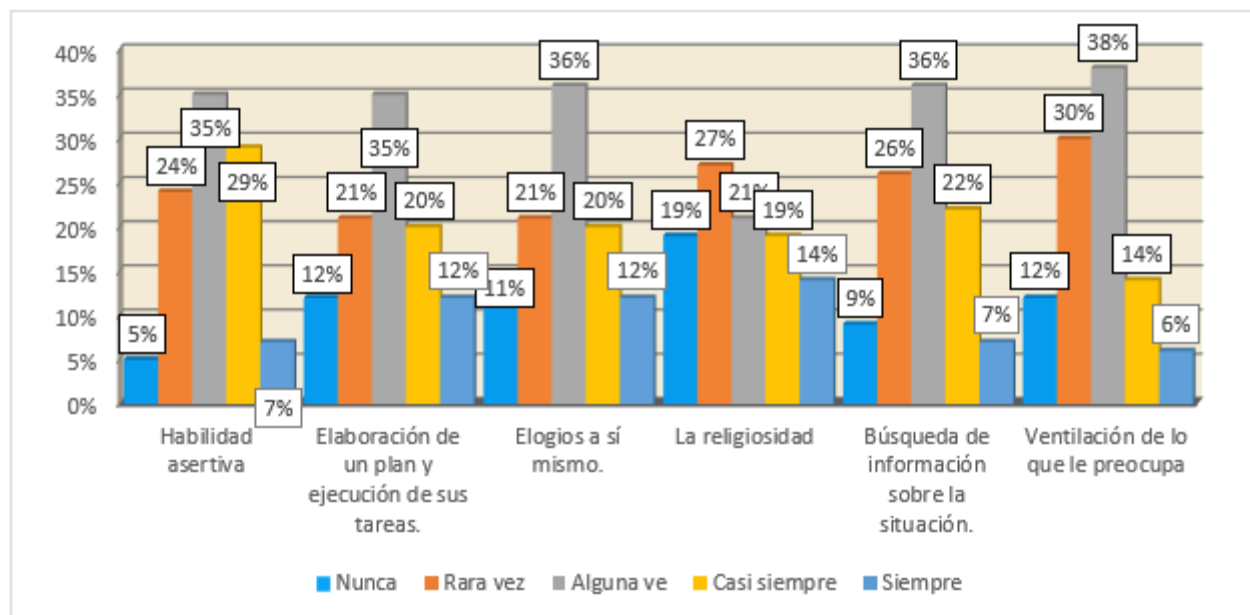
Fuente: Elaboración propia

En la tabla estadística se aprecia que respecto a las estrategias de afrontamiento que ejecutan los estudiantes frente a los estresores académicos; entre los más usados, aunque en porcentaje no relevante, es la habilidad asertiva en el 29% casi siempre y siempre 7%; así también, aunque con porcentajes que no alcanza la tercera parte e iguales (32%) siempre o casi siempre se encuentran la religiosidad y la elaboración de un plan y ejecución de tareas, respectivamente.

Sin embargo, se destacan los porcentajes en que eventualmente aplicaron las estrategias siguientes: la ventilación de confidencias (69%) ya que alguna o rara vez ejecutaron esta estrategia; seguido de la búsqueda de información sobre la situación (62%); la habilidad asertiva (59%), elogios a si mismo (57%) y elabora un plan y ejecuta sus tareas (56%)

Se precisa, por tanto, que si bien no existe una alta frecuencia de aplicación de estrategias de afrontamiento; existe un predominio de implementar estrategias en forma eventual o con una frecuencia de alguna o rara vez, predominando en esta frecuencia la ventilación de confidencias (69%) y la búsqueda de información sobre la situación (62%).

Figura 14
Estrategias de afrontamiento



Fuente: Elaboración propia



Contrastación de las hipótesis**Tabla 15****Incidencia de inteligencia emocional en los estresores del estrés académico**

			Inteligencia Emocional
Estrés Académico: Estresores	Pearson		-,256**
	p value		0.018
	N		85

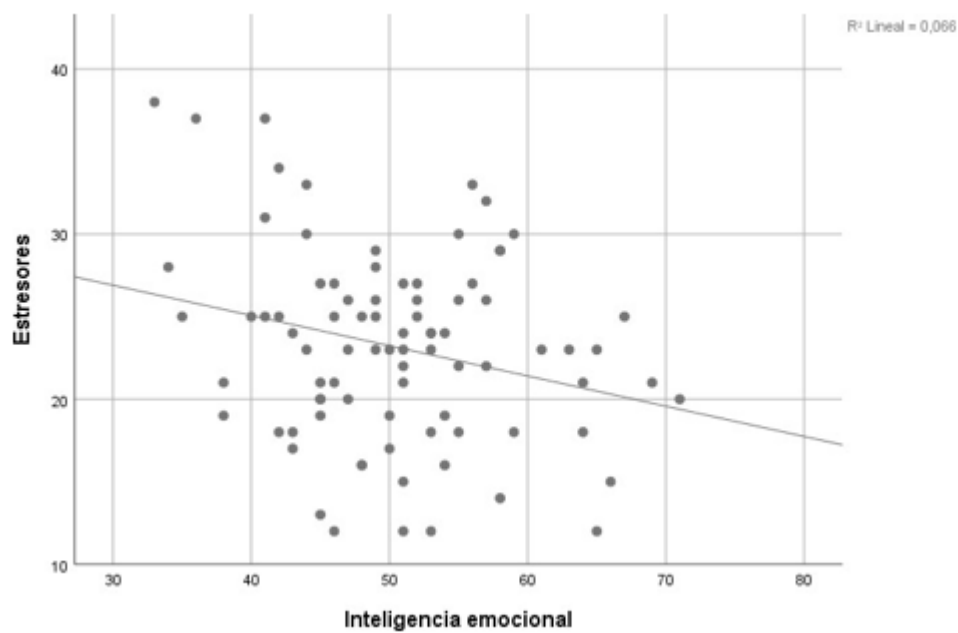
Fuente: Elaboración propia

En la tabla podemos observar al 95% de nivel de confianza la correlación entre la inteligencia emocional y los estresores presentes en el tiempo de la pandemia del Covid - 19, demuestra que existe una relación entre la variable y la dimensión señalada, ya que se obtuvo como resultado de la prueba estadística fue $-0,256$; esto quiere decir que al ser negativo el resultado la relación es inversa lo que significa que a un mayor nivel de inteligencia emocional menor incidencia de los estresores académicos. Y por el índice de correlación esta es débil.

Se demuestra por tanto que existe una relación inversa y baja de la inteligencia emocional en los estresores académicos.

Figura 15

**Diagrama de dispersión - incidencia de la inteligencia emocional en los estresores del
estrés académico**



Fuente: Elaboración propia

Tabla 16
Incidencia de la inteligencia emocional en los síntomas del estrés académico

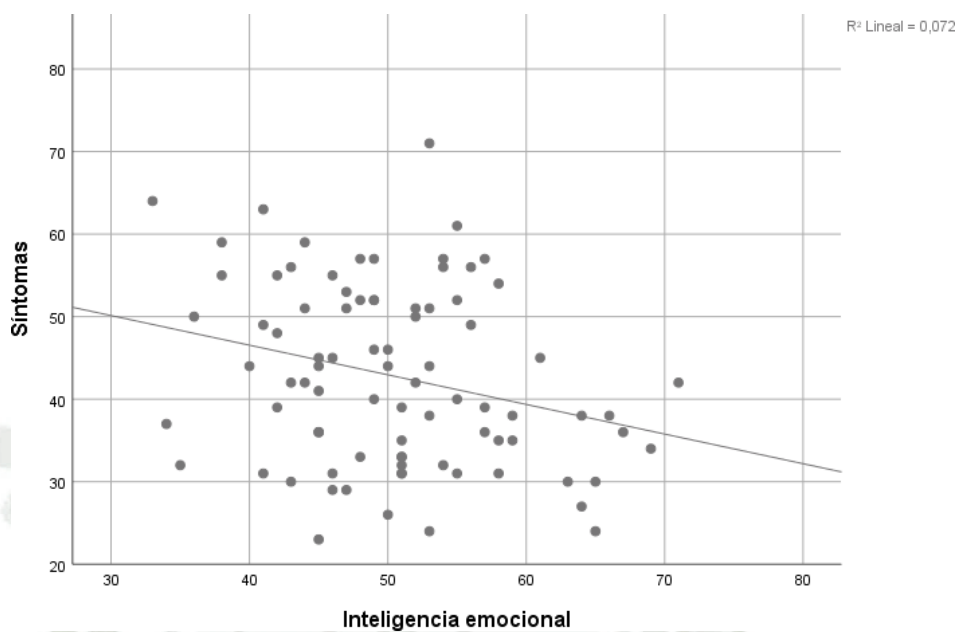
		Inteligencia Emocional
Estrés Académico: Síntomas	Pearson	-,508**
	p value	0.013
	N	85

Fuente: Elaboración propia

En la tabla estadística se observa que la correlación entre la inteligencia emocional y los síntomas del estrés es significativa e inversa o indirecta; con un índice de $r = -0,508$; lo que significa que a mayor desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes menor presencia de los síntomas del estrés académico, y por el índice esta correlación es moderada. Entonces entendemos que al aumentar la inteligencia emocional los síntomas del estrés académico se reducen en una proporción de 50.8%, esto según el coeficiente de determinación. Para lograr reducir este porcentaje tenemos que trabajar con las dimensiones intrapersonal y estado de ánimo que estas dos si repercutirán de manera significativa para lograr ese incremento porcentual.

Figura 16

Diagrama de dispersión - Incidencia de la inteligencia emocional en los síntomas del estrés académico



Fuente: Elaboración propia



Tabla 17
Incidencia de la inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés académico

		Inteligencia Emocional
Estrés Académico: Afrontamiento	Pearson	,538**
	<u>p value</u>	0.000
	N	85

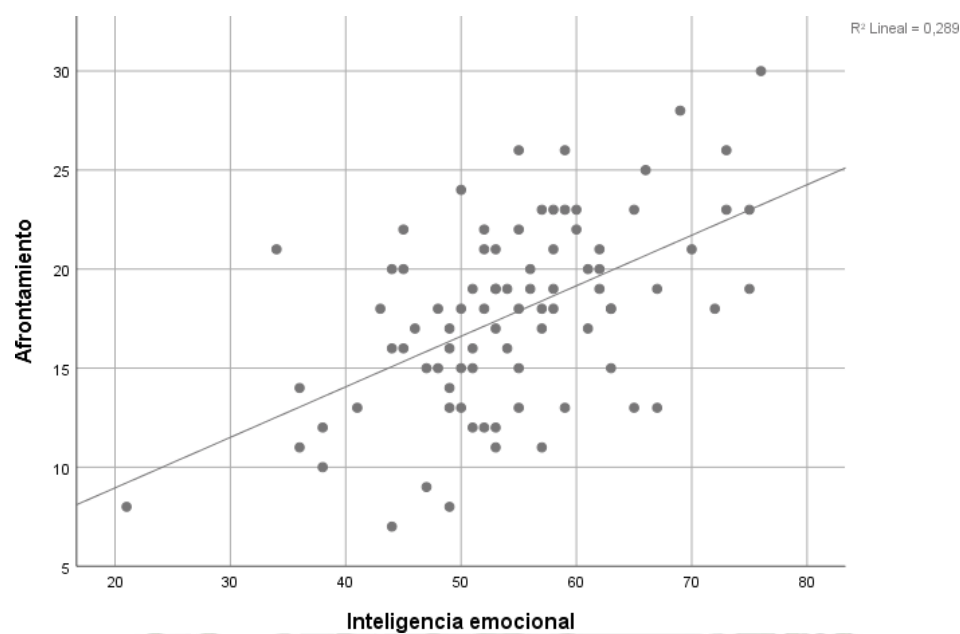
Fuente: Elaboración propia

En la tabla de la correlación entre la inteligencia emocional y el afrontamiento es significativa, positiva y moderada, con un índice $r = 0,538$; significa que a mayor inteligencia emocional mayor capacidad de afrontamiento frente al estrés académico.

Es decir, al aumentar la inteligencia emocional el afrontamiento del estrés académico se aumenta en 53.8%, entonces los estudiantes deberían desarrollar las dimensiones de la inteligencia emocional como la de manejo de estrés y adaptabilidad, para que se pueda llegar a un 100% del total en y que el afrontamiento de estrés llegue a desarrollarse de manera correcta y efectiva.

Figura 17

Diagrama de dispersión - Incidencia de la inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés académico



Fuente: Elaboración propia

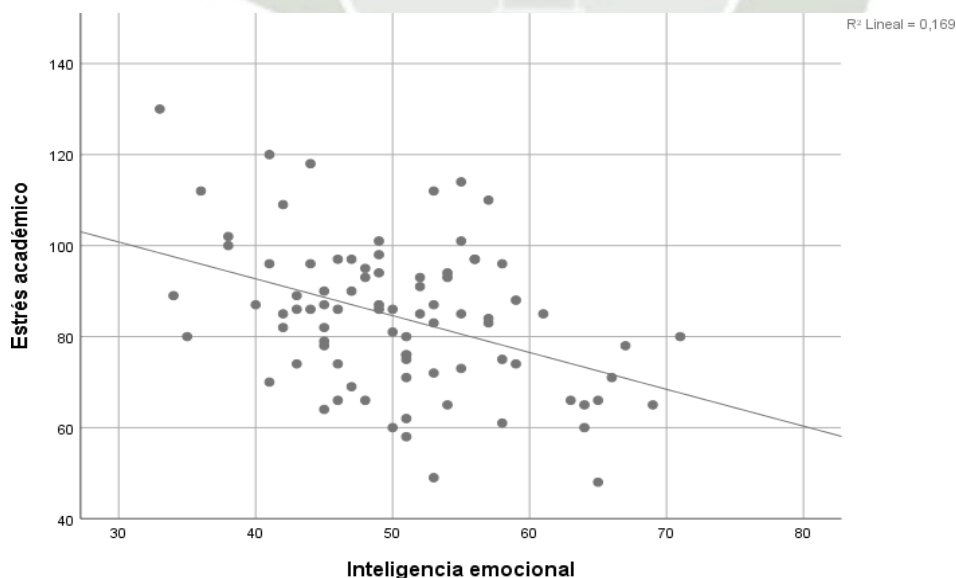


Tabla 18
Incidencia que tiene la inteligencia emocional en el estrés académico

		Inteligencia Emocional
Estrés Académico	Pearson	-,511**
	p value	0.000
	N	85

Fuente: Elaboración propia

En la tabla se observa que al 95% de nivel de confianza, con valor de sigma (p value) menor a 0.05 lo que evidencia según Hernández et al; la incidencia es inversa y significativa que tiene la inteligencia emocional en el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de Educación de una Universidad Privada de Arequipa, 2020, ya que presenta un índice $r = -0,511$; por lo tanto, es moderada la correlación; o sea a mayor desarrollo de la inteligencia emocional menor estrés académico. (Hernández et al, 2014)

Figura 18
Diagrama de dispersión - Incidencia que tiene la inteligencia emocional en el estrés académico

Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación demostraron que en los tiempos del Covid 19, el nivel de desarrollo de la inteligencia emocional en el 48% de estudiantes universitarios encuestados es baja y que en el 38% es medio, no logrando una expresión adecuada de sus sentimientos y necesidades y presentan dificultades para autocontrolar sus emociones; así es media-baja el desarrollo de la inteligencia emocional; así en sus dimensiones intrapersonal, es predominantemente baja (58%); ya que no logran conocer sus propios sentimientos, muestran dificultades para expresar sus sentimientos, no tienen un buen auto concepto de sí mismos y no pueden sentirse seguros de su actuar o pensar.

Se concuerda con Ortiz y Núñez que indican en su investigación que fue aplicada durante la pandemia que las estrategias metodológicas son centradas en las habilidades emocionales, concluyendo que los estudiantes necesitan encontrar una estabilidad emocional y en estos resultados obtenidos es necesario darse cuenta de la suma importancia que tiene en los tiempos de una pandemia. (Ortiz y Núñez, 2021)

También, el manejo de estrés es predominantemente bajo (55%), ya que no logran controlar con facilidad sus impulsos, carecen de tolerancia para con el comportamiento de los demás y fundamentalmente con mucha dificultad resisten los factores estresantes que se les presentan. También su estado de ánimo es en el 48% malo; así en estos casos no se muestran optimistas, no se sienten felices y la perspectiva de ver la vida es generalmente negativa, lo que afecta el desarrollo afectivo emocional.

En la dimensión interpersonal predominan los porcentajes medio (41%) y baja (46%); así no muestran un pleno desarrollo de su empatía, no mantienen una buena relación con sus compañeros y tienen dificultades para expresar sus gustos o disgustos. También, la adaptabilidad de media baja, ya que derivado de las medidas de emergencia producto de la pandemia del Covid -19; no logran una óptima adaptación a situaciones como estas o no lo pueden realizar este proceso de adaptación con facilidad, tienen dificultades para resolver problemas y ajustar sus emociones ante estas nuevas situaciones.

Pinares difiere en su investigación respecto a sus resultados con la inteligencia emocional, ya que fueron altos, teniendo así los estudiantes una relación significativa y alta con la felicidad y ánimo general, comparado con esta investigación en tiempos de pandemia que por la situación la felicidad es un ítems donde su resultado fue bajo al igual que el estado de ánimo, por pérdidas familiares, casos en UCI y el aislamiento de sus pares. (Pinares, 2015)

Respecto a la variable de estrés académico, un significativo 40% de estudiantes frente a los diferentes estresores académicos, bajo una modalidad virtual y en un contexto de la pandemia del Covid 19, muestran reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales negativas que afectan su salud, ya que es medio alto el nivel de estrés académico. Así, se observa una alta presencia de estresores académicos, en el 42% de estudiantes, derivado de las exigencias académicas y fundamentalmente de la organización y disposición de tiempo en éstos, ya que se desesperan o inquietan frente a diferentes situaciones académicas y no encuentran una solución a ellos para que sea un poco más fácil y así reducir este nivel de estrés. Se destaca que el principal y frecuente estresor académico es el tiempo limitado que otorgan los docentes para hacer el trabajo (67%); seguido de la sobrecarga de tareas y trabajos (63%) y de las evaluaciones (62%); en tanto que los estresores eventualmente frecuentes se encuentran la personalidad y el carácter del profesor (72%), el tipo de trabajo que piden los profesores (67%) y el “no entender los temas los que se abordan en la clase”; en tanto que el estresor académico nada o muy poco frecuente es la participación en clase y la competencia entre compañeros.

Por lo tanto, se evidencia la presencia de síntomas tanto físicos como psicológicos y comportamentales en un nivel moderado y alto (80% de los estudiantes), estos son de carácter físico, siendo el más frecuente la fatiga crónica o cansancio permanente; seguido de los dolores de cabeza y menos frecuente los problemas digestivos; los psicológicas, el más frecuente es la inquietud o incapacidad de relajarse y estar intranquilo; seguido de la somnolencia o mayor necesidad de dormir; en tanto que con alguna o poca frecuencia se presenta problemas de concentración, agresividad y la ansiedad, angustia o desesperación; siendo el menos frecuente o que nunca se presenta el sentimiento de depresión y tristeza. Y la reacción comportamental más frecuente, frente a los estresores académicos, el desgano para realizar las labores universitarias, presencia de conflictos y el aislamiento.

Y es baja la capacidad de afrontamiento frente a los estresores académicos en el 44% de los estudiantes; en estos casos no cuentan con estrategias para manejar el estrés de manera que les permita aliviar las reacciones o síntomas ocasionados por el estrés académico; así, si bien no existe una alta frecuencia de aplicación de estrategias de afrontamiento; eventualmente se ventilan confidencias (69%) o buscan información sobre la situación (62%).

En cuanto a la incidencia que tiene la inteligencia emocional en el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de Educación de una universidad privada, se halló que,

según la prueba de Pearson que la inteligencia emocional y el estrés académico presentan relación inversa y moderada, ya que el índice fue de $r = -0,511$.

Esto quiere decir al aumentar la inteligencia emocional el estrés académico se reduce en 51.1% ayudando a tener un menor riesgo de estrés académico sobre en eventos adversos como la pandemia. A la par Montenegro determinó en su investigación que sí existe relación entre inteligencia emocional y estrés; a mayor inteligencia emocional, mayor capacidad para afrontar el estrés. (Montenegro, 2020)

Específicamente se encontró que la inteligencia emocional y los estresores presentes en el tiempo de la pandemia del Covid - 19, demuestran una relación negativa o inversa débil; con un índice de $r = -0,256$; o sea a mayor inteligencia emocional menor presencia de estresores académicos en los estudiantes; en tanto que la incidencia en los síntomas del estrés es significativa e inversa moderada, con un índice de $r = 0,508$; lo que significa que a mayor desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes menor presencia de los síntomas del estrés académico.

Y la inteligencia emocional se correlación positiva y moderada con la capacidad de afrontamiento frente al estrés académico; con un índice $r = 0,538$; o sea que los estudiantes con mayor inteligencia emocional presentan una mayor capacidad de afrontamiento frente al estrés académico. Estos resultados presentados corroboran los encontrados por Torres quien en su investigación determinó que las dimensiones Intrapersonal e Interpersonal de la inteligencia emocional tiene una influencia positiva en la dimensión de afrontamiento del estrés académico, frente a situaciones estresantes, es decir cuando comienza a sentir emociones desagradables. (Torres, 2021)

CONCLUSIONES

PRIMERA. A través de los resultados obtenidos luego de aplicar los dos instrumentos en la Escuela profesional de Educación se demostró que la inteligencia emocional incide de manera inversa, significativa y moderada con un índice $r=-0,511$ en el estrés académico de los estudiantes encuestados.

SEGUNDA. Podemos precisar que la inteligencia emocional tiene una incidencia significativa, negativa y débil en la presencia de estresores académicos en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de una escuela profesional de Educación con una prueba estadística que tuvo como resultado $-0,256$; por lo que a mayor desarrollo de la inteligencia emocional menor presencia de estresores académicos.

TERCERA. La inteligencia emocional incide de manera significativa negativa media en el desarrollo de síntomas del estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación según su índice de $r=-0,508$; o sea a medida que la inteligencia emocional se incrementa, es menor la presencia de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

CUARTA. Se concluye que si existe incidencia significativa positiva y moderada de la inteligencia emocional en la capacidad de afrontamiento frente al estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación con un índice de $r=0,538$.

Finalmente podemos decir que la hipótesis si fue comprobada y se lograron los objetivos propuestos.

RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Es recomendable que la Universidad y los docentes de la escuela profesional de Educación apoyen a sus estudiantes a desarrollar una buena inteligencia emocional apoyándose de un programa eficaz que con todas sus dimensiones y así pueda disminuir el estrés académico que se presenta.
- SEGUNDA:** Los estudiantes como futuros docentes deben desarrollar la inteligencia emocional de manera eficaz y significativa, para que ellos puedan apoyar a sus futuros estudiantes a que puedan desarrollarla de la misma manera.
- TERCERA:** Realizar otras investigaciones donde se realice un programa para desarrollar una buena inteligencia emocional en estudiantes universitarios apoyándonos de esta investigación.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro. (2012). *Metodología de investigación científica aplicado a la ingeniería (Proyecto de tesis)*. Lima: Universidad Nacional del Callao.
- Arribas. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 360, 533-556. https://doi.org/http://www.revistaeducacion.educacion.es/doi/360_126.pdf
- Ascue & Loa. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1). Retrieved from https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238 p.365
- Avelar. (2011). *El estrés en los estudiantes*. https://doi.org/https://es.slideshare.net/nadia_avelar27/investigacion-de-estres-en-estudiantes
- Barbosa & García. (2018). *Inteligencia emocional y control de estrés*. Repositorio Universidad Cooperativa de Colombia.
- Bar-On. (1997). *BarOn emotional quotient inventory*. Multi-health systems. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://www.eqiq.nl/docs/samples/EQ-i%2520Development%2520Report%2520NL.pdf&hl=es&sa=T&oi=gsb-ggp&ct=res&cd=0&d=7352749675825066495&ei=DZbdY9yyG4jMyQTgtKqABg&scisig=AAGBfm2oV2GnvETRQHD4H-Wc2orymyOxgQ
- Bar-On. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 13-25. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8415&hl=es&sa=T&oi=gsb&ct=res&cd=0&d=15582208173124231094&ei=76DdY_ePOoi4ygTkiL-oAw&scisig=AAGBfm1BGSXWj83ohXD1lNrGX7JNl1slOg
- Barraza. (2007). Validación psicométrica de la versión breve del Inventario de Características Institucionales Estresoras. Psicogente. *Revista de Psicología*, 23(43), 1-20. <https://doi.org/https://www.revistapsicologia.org/i>
- Bartels et al. (2010). La herabilidad y exploración del fenómeno de la felicidad subjetiva. *Revista Investigación de gemelos y genética humana*(13), 135 - 142.

- Bedoya. (2016). Factores Moderadores del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios, Prensa Universidad Cooperativa de Colombia. <https://doi.org/https://www.ucc.edu.co/prensa/2016/Paginas/factores-moderadores-del-estresacademico-en-estudiantes-universitarios.aspx>
- Berrío & Mazo. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, 3(2).
- Bertrand. (2014). ¿Qué es la inteligencia emocional? Retrieved from <https://psicologiaymente.com>
- Bisquerra. (2018). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: GRAÓ.
- Bosada. (2020). *La educación emocional, clave para la enseñanza-aprendizaje en tiempos de coronavirus*. Educaweb. Retrieved from <https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/educacion-emocional-claveensenanza-aprendizaje-tiempos-coronavirus-19205/>
- Caldera et al. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Calisaya. (2022). *Inteligencia emocional y ansiedad rasgo – estado en jóvenes de Lima centro tiempos de covid-19*. [Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma del Perú].
- Castillo & Montoya. (2015). Dinámica ideo-espiritual de la formación estético-pedagógica del docente. *Alteridad*, 10(2), 190-204.
- Crisol et al. (2020). *Educación virtual para todos: una revisión sistemática*. Education in the knowledge society: EKS. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/201043&hl=es&sa=T&oi=gsb&ct=res&cd=0&d=17276147379915707823&ei=9ODdY_KGM7CM6rQPyqa42Aw&scisig=AAGBfm22VPRmZKGOi4AO7c3WT9c0fB04NQ
- Cusma & Muñoz. (2019). Estrés académico y sintomatología de gastritis en los beneficiarios del comedor Universitario, Chachapoyas, 2017. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales y Humanidades*, 1(2), 58-62. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=http://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/333&hl=es&sa=T&oi=gsb&ct=res&cd=0&d=162861620990508

81356&ei=SePdY4eTCOeR6rQP7_i6wA8&scisig=AAGBfm2fj5xmzgI9R9kmYO4_s126Edq2kQ

- De la serna. (2018). *La inteligencia emocional: Aprende a sacarle el máximo partido*. Tektime. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://books.google.com/books%3Fhl%3Des%26lr%3D%26id%3Ds4RVDwAAQBAJ%26oi%3Dfnd%26pg%3DPT2%26dq%3Dserna%2Binteligencia%2Bemocional%2B2018%26ots%3Dj7Cw77pIc1%26sig%3D2TSyGtQ_lSuWuLeiAvXaI9KwgRE&hl=es&sa=T&oi=gsb&c
- Delgado et al. (2015). *Bienestar Emocional*. Madrid: DYKINSON, S.L.
- Domínguez & Prada. (2019). Invarianza de medición y datos normativos de una medida breve de inteligencia emocional en estudiantes universitarios peruanos. *Rev Anuario de Psicología The UB Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1344/anpsic2020.50.8>
- Domínguez et al. (2016). *Brief Emotional Intelligence Inventory for Senior Citizens (EQ-i-M20)*. Psicothema.
- Duan & Zhu. (2020). *Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic*. The Lancet Psychiatry.
- Dussel et al. (2020). Docentes frente a la pandemia. *Revista digital de la Universidad autonoma de Chiapas*. Retrieved from <http://redesib.formacionib.org/grupos/docentes-frente-a-la-pandemia/blog/pensa>
- Edrisi. (2014). *La inteligencia emocional*. Escuela de Organización Industrial. Retrieved from <https://www.eoi.es/blogs/mintecon>
- Escudero et al. (2019). Autopercepción del estado de ánimo y presencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 11(1), 61-92. <https://doi.org/10.17533/udea. rp.v11n1a03>
- Extremera & Fernández. (2004). El Uso de las Medidas de Habilidad en el ámbito de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*(36).
- Fernández. (2016). *Eficacia del programa educativo PIEI y su relación con la inteligencia emocional auto informada y la autopercepción de competencias emocionales adquiridas, en estudiantes universitarios*. [Tesis de Doctorado. Universidad Compútense de Madrid].

- Fragoso. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299138522006>
- Gallardo & Rodríguez. (2017). *La Actividad Física como fuente de Salud y Calidad de Vida*. Sevilla. España: Deportiva S.L.
- García & Giménez. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral*, 3(6), 43-52. Retrieved from <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.
- García, M. G. (1996). *Comunicación y relaciones interpersonales*. Retrieved 23, 2023, from <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/1713>
- Gil & Fernández. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Edumecentro*, 13(1), 16-31. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=http://scielo.sld.cu/scielo.php%3Fpid%3DS2077-28742021000100016%26script%3Dsci_arttext%26tln%3Den&hl=es&sa=T&oi=gsb-ggp&ct=res&cd=0&d=9872758921351967440&ei=ndXdY-v1NciKywTakKOCw&scisig=AAGBfm2ljEr6P_67DNvy3u5n
- Giner. (2012). *Inteligencia emocional – Tolerancia al estrés*. Retrieved from <http://www.cedin.com/recursos/blog>
- Goleman. (1998). *La inteligencia emocional en la práctica*. Barcelona: Kairós. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=http://www.elmayorportaldegerencia.com/Libros/Gerencia/%5BPD%5D%2520Libros%2520-%2520Inteligencia%2520emocional%2520en%2520la%2520practica.pdf&hl=es&sa=T&oi=gsgb-ggp&ct=res&cd=0&d=13254145191122778861&ei=5Z_dY6qVE
- Goleman. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. New York: Kairos. Retrieved from [https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://books.google.com/books%3Fhl%3Des%26lr%3D%26id%3Ds-ybDwAAQBAJ%26oi%3Dfnd%26pg%3DPT4%26dq%3DGoleman,%2BD.%2B\(2](https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://books.google.com/books%3Fhl%3Des%26lr%3D%26id%3Ds-ybDwAAQBAJ%26oi%3Dfnd%26pg%3DPT4%26dq%3DGoleman,%2BD.%2B(2)

010).%2BInteligencia%2Bemocional.%2BNew%2BYork:%2BKairos.%26ots%3D4fl1MGbrR%26sig%3DMNjJZ-sTj7n

Goleman. (2013). *Inteligencia emocional. ¿Por qué es mas importante que el coeficiente intelectual*. México: Ediciones B México.

González. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, innovación más desarrollo*, 9(25).
<https://doi.org/https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

González et al. (2013). Estimación de la inteligencia interpersonal e intrapersonal según el género y la ubicación geográfica. *Psicogente*, 16(30), 368-378. Retrieved from <http://www.redalyc.org>

González et al. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245145815001>

Guerri. (2016). *Inteligencia emocional: Una guía útil para mejorar tu vida*. Editorial Mestas Ediciones.

Hernández et al. (2014). *Alcance de la Investigación*. Pearson.

Hidalgo. (2015). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología Colombia: Fundación Universitaria Konrad Lorenz*(22).

Illoous. (2010). *La salvación del alma moderna: Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda Traducido por Santiago Llach*. Madrid: Katz Ediciones.

López. (2015). *Asertividad, estado emocional y adaptación en adolescentes*. Universidade Fernando Pessoa.

Luna. (2019). *Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio Salesiano Don Bosco de Arequipa, 2018*. Universidad Nacional de San Agustín. Retrieved from <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8100/EDMlusajl.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

Lyubomirsky. (2008). *El cómo de la felicidad*. Nueva York.

- Martínez & Díaz. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Revista Educación y Educadores*, 10(77), 11-22.
- Merzeville. (2009). *jes de Salud Mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir y adaptación al estrés*. México: Trillas.
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (2020). *Ley N.º 29733 Garantiza el derecho fundamental a la protección de los datos personales, previsto en el artículo 2 numeral 6 de la Constitución Política del Perú*. Retrieved from <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/243470-29733>
- Ministerio de Salud. (2020). *Decreto de Urgencia N° 026-2020. Obtenido de Decreto de Urgencia que establece diversas medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del Coronavirus (COVID-19) en el territorio Nacional*. Diario El Peruano. Retrieved from <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/566447/DU026-20201864948-1.pdf>
- Montenegro. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Tzhoecoen*, 12(4), 449-461.
- Montero et al. (2022). Inteligencia emocional, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios durante la pandemia por covid-19. *Revista de Psicología*, 11(26), 146-154.
- Moreno. (2021). *Detección, promoción y prevención del estrés académico en estudiantes de la facultad de medicina debido al Covid-19 del 01 de agosto del 2020 al 31 de julio del 2021*. Universidad Autonomade Sinaloa.
- Muñoz. (2013). *Depresión*. Retrieved from <https://mermgampsviajeinterior.blogspot.com>
- Núñez et al. (2008). *Influencia del estrés académico en el Rendimiento de los estudiantes de Bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel*. [Tesis para optar el título profesional de docente].
- Olmos et al. (2018). Factores estresores y síntomas somáticos del sistema musculoesquelético en estudiantes universitarios de Palmira. *Educación Médica Superior*, 32(3), 157-171. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=http://scielo.sld.cu/scielo.php%3Fscript

%3Dsci_arttext%26pid%3DS0864-21412018000300013&hl=es&sa=T&oi=gsb-
ggp&ct=res&cd=0&d=12330392208826891221&ei=I9TdY9LPK-
zZsQKP96moDQ&scisig=AAGBfm0aXViFmX-_bOf10Nfk-OWqlb1uvw

- Orlandini. (2012). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de la Cultura Económica.
- Ortiz & Núñez. (2021). Inteligencia Emocional: Evaluación y Estrategias en tiempos de pandemia. *Retos de la Ciencia*, 5(11), 57-68. Retrieved from <https://www.retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/356>
- Osorio. (2015). *Reconocer, afrontar y prevenir el estrés académico*. Universidad de Chile. Retrieved from <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>.
- Palomo. (2021). *Estrés Académico en estudiantes universitarios utilizando la Escala de Estresores Académicos*. [Tesis de maestría. Universidad Cooperativa de Colombia].
- Pérez et al. (2014). Estimulación de la Inteligencia Emocional en mayores: El programa PECI-PM. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. Universidad de Almería*, 4(3), 329-339.
- Perlacios. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de Maestría. Universidad Nacional de San Agustín].
- Peterson. (2006). *Un manual en psicología positiva*. Nueva York: Presna de la Universidad de Oxford.
- Pinares. (2015). *Relación entre la inteligencia emocional y la felicidad en adolescentes universitarios*. [Tesis de pregrado. Universidad Católica de Santa María].
- Pulido et al. (2011). *El estrés en el ámbito laboral. El estrés y sus causas*. Retrieved from <http://www.saudeetrabalho.com>
- Quiroz & Valverde. (2017). *Procrastinación académica e inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María*. [Tesis de pregrado. Universidad Católica de Santa María].
- Real Academia Española. (2022). *Definición del estres*. Retrieved from <https://dle.rae.es/contenido/actualizaci%C3%B3n-2022>
- Reyes, F. G., & Benitez, J. D. (2012). *Empatía: una aproximación empírica*. Retrieved 23, 2023, from <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/rdp/article/view/18407>

- Román et al. (2010). El estrés académico en los estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8.
- Salgado. (2012). *Estrés académico: un estado de la cuestión*. Retrieved from <http://www.psicologiacientifica.com>
- Salovey & Mayer. (1990). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality. 9(3), 185-211. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG&hl=es&sa=T&oi=gsb&ct=res&cd=0&d=7257584481833078725&ei=RJzdY_BI55HqtA_v-LrADw&scisig=AAGBfm2ABgfBGYsSocv7ykBGHO8eVsWnhw
- Salovey & Mayer. (1997). *Emotional Intelligence Meets*. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://www.academia.edu/download/27367792/ei1999mayercarusosaloveyintelligence.pdf&hl=es&sa=T&oi=gsb-ggp&ct=res&cd=0&d=1324227268375835939&ei=9JzdY_uaCIjMyQTgtKqABg&scisig=AAGBfm3amxXAl4vB2wI0uCqTQ18pMJpm6A
- Seligman. (2018). *The optimistic child: A revolutionary approach to raising resilient children*. Hachette UK. Retrieved from https://scholar.google.com/scholar_url?url=https://books.google.com/books%3Fhl%3Des%26lr%3D%26id%3D4JpLDwAAQBAJ%26oi%3Dfnd%26pg%3DPT7%26dq%3DMartin%2BSeligman%2B2018%26ots%3Dh6mdBYLtQT%26sig%3Dy8fp0TlGWW10FPPLsYTrNM-NwIU&hl=es&sa=T&oi=gsb&ct=res&cd=0&d=14
- Tapias. (2018). *Estilos de aprendizaje, estrategias para enseñar. su relación con el desarrollo emocional y “aprender a aprender”*. Repositorio Universidad de Valladolid.
- Torres. (2021). *La influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de universidades privadas de Lima en tiempos de pandemia*. [Tesis de licenciatura. Universidad San Ignacio de Loyola]. Retrieved from <https://purl.org/pe-repo/renati/level#tituloProfesional>
- Tupunta et al. (2017). Alfa de cronbach para validar un cuestionario de uso de TIC en docentes universitarios. *Revista Descubre*, 10, 37-48.

Vaillant. (2009). *La felicidad es igual al amor. Parada completa*. Retrieved from <http://positivepsychologynews.com>

Valle et al. (2008). Capacidad predictiva de las metas académicas sobre el rendimiento en diferentes áreas curriculares. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(1), 111-122. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/805/80500109.pdf>

Vargas. (2019). *Inteligencia emocional y ansiedad en los estudiantes adolescentes*. [Tesis pregrado. Universidad Católica de Santa María].

Zurilla. (2015). *Técnica de solución de problemas: Terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.



ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES E ITEMS	DISEÑO	TÉCNIC EINSTR.	POBLACION Y MUESTRA
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA, 2021.	¿Cuál es la incidencia de la inteligencia emocional en el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de una universidad privada de Arequipa?	Determinar la incidencia que tiene la inteligencia emocional en el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de Educación de una Universidad Privada de Arequipa, 2021.	General Es probable que la inteligencia emocional incida de manera significativa y positiva moderada sobre el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de pregrado de la Escuela de Educación de una Universidad Privada de Arequipa. Hipótesis específicas H ₁ Existe incidencia indirecta de la inteligencia emocional en los estresores del estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación. H ₂ Existe incidencia indirecta de la inteligencia emocional en los síntomas del estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación. H ₃ Existe a incidencia positiva de la inteligencia emocional en el afrontamiento del estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación.	INTELIGENCIA EMOCIONAL	- Intrapersonal (3; 7; 10 y 16) - Interpersonal (1; 5; 13 y 19) - Manejo de estrés (2; 8; 12 y 18) - Adaptabilidad (6; 9; 11; 14) - Estado de ánimo (4, 15, 17 y 20)	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Nivel: Correlacional Diseño: No experimental	Inventario Breve de Inteligencia Emocional para Mayores (EQ-IM20) Domínguez et al. (2016) Inventario de Estrés Académico SISCO Arturo Barraza Macías	La poblaciones de 101 estudiantes matriculados en el año 2021 de la Universidad Privada Se aplico a 85 estudiantes.
	PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS		ESTRÉS ACADEMICO	- Estresores (1 al 8) - Síntomas (9 al 23) - Afrontamiento (24 al 29)			
	¿Cuál es la incidencia de la inteligencia emocional en los estresores académicos en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa? ¿Cuál es la incidencia de la inteligencia emocional en los síntomas del estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa? ¿Cuál es la incidencia de la inteligencia emocional en la capacidad de afrontamiento frente al estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa?	Precisar la incidencia de la inteligencia emocional en los estresores académicos en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa. Precisar la incidencia de la inteligencia emocional en los síntomas del estrés académico, en tiempos de pandemia, de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa Precisar la inteligencia emocional en la capacidad de afrontamiento frente al estrés académico en tiempos de pandemia de los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa.						

ANEXO 2: INSTRUMENTOS

Inventario de Inteligencia Emocional reducido para mayores (EQ-i-20M) de Bar-On y Parker, adaptado por Domínguez et al, 2016

Instrucciones

Estimado estudiante: Lea atentamente todas las frases. Marque el casillero que mejor exprese la frecuencia con la que sucede cada enunciado. No hay respuestas buenas ni malas, por lo cual se le solicita sea sincero. Si se equivoca, no pasa nada. Puede tachar o borrar. Considera según el valor asignado a cada alternativa:

Nunca me pasa=1 A veces me pasa=2 Casi siempre me pasa=3 Siempre me pasa=4

		1	2	3	4
1	Entiendo cómo se sienten las otras personas.				
2	Me resulta difícil controlar mi ira (cólera).				
3	Me resulta fácil decir cómo me siento.				
4	Me siento seguro de mí mismo.				
5	Sé cómo se sienten las otras personas.				
6	Es fácil para mí entender cosas nuevas.				
7	Puedo hablar con facilidad acerca de mis sentimientos.				
8	Tengo mal genio.				
9	Ante preguntas difíciles, puedo dar buenas respuestas.				
10	Puedo describir mis sentimientos con facilidad.				
11	Cuando quiero puedo encontrar muchas formas de contestar a una pregunta difícil.				
12	Me enojo con facilidad.				
13	Me gusta hacer cosas para ayudar a los demás.				
14	Puedo resolver problemas de diferentes maneras.				
15	Me siento bien conmigo mismo.				
16	Es fácil para mí decir lo que siento.				
17	Soy feliz con el tipo de persona que soy.				
18	Cuando me molesto, actúo sin pensar.				
19	Sé cuándo la gente está enferma, incluso cuando no.				
20	Me gusta cómo me veo en general.				

Fuente: Domínguez et al, (2016)

Cuestionario de estrés académico SISCO de Arturo Barraza Macías

El presente cuestionario tiene como objeto central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios durante sus estudios. La sinceridad con que respondan será de gran utilidad para la investigación.

Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación, nerviosismo? SI () NO ()

En caso se haya marcado la alternativa “NO” el cuestionario se da por concluido, en caso seleccionar la alternativa “SI” pasar a las siguientes preguntas.

Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señale tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 es mucho y 5 es mucho (marca con un X el numero)

Nunca = 1		Rara vez = 2		3 = Alguna vez		Casi siempre = 4		Siempre= 5	
Con qué frecuencia te inquietaron lassiguientes situaciones:									
1	La competencia con los compañeros de grupo.								
2	Sobrecarga de tareas y trabajos.								
3	La personalidad y el carácter del profesor.								
4	Las evaluaciones de los profesores(exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)								
5	El tipo de trabajo que te pide los profesores (exámenes, ensayos, trabajosde investigación, etc.)								
6	No entender los temas los temas que se abordan en la clase.								
7	Participación en clase (Responder preguntas, exposiciones, etc.)								
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.								
Señala con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones									
Reacciones físicas									
9	Trastorno de sueño (Insomnio o pesadillas).								
10	Fatiga crónica (Cansancio permanente).								
11	Dolores de cabeza o migrañas.								
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.								
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.								
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.								
Reacciones psicológicas									
15	Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar intranquilo)								
16	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)								
17	Ansiedad, angustia o desesperación								
18	Problemas de concentración.								

19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales		1	2	3	4	5
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
21	Aislamiento de los demás.					
22	Desgano para realizar las labores universitarias.					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Señala con qué frecuencia utilizo las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o nerviosismo:						
24	Habilidad asertiva (Defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
26	Elogios a sí mismo.					
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
28	Búsqueda de información sobre la situación.					
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

Gracias.

Fuente: Barraza, (2007)

ANEXO 3: PERMISOS PARA APLICAR INSTRUMENTO

SOLICITO: Permiso para aplicar
instrumentos de recolección de datos para
de Trabajo de Investigación de Tesis

Sr.:

Shirley Danakeith Huanque Parra, identificado con DNI N° 70788445, estudiante del Programa de Maestría en Educación de la Universidad Católica de Santa María, ante Ud. respetuosamente me presento y expongo lo siguiente:

Que, como parte de las actividades de aprendizaje e investigación del programa de Maestría previamente mencionado, solicito a Ud. permiso para aplicar los instrumentos de recolección de información del trabajo de Investigación de Tesis titulado **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA, 2021"**, a fin que sirvan de insumos para elaborar el informe de tesis.

La aplicación de instrumentos se realizará durante el mes de octubre del año 2021. Adjunto el proyecto de investigación y los instrumentos mencionados.

La investigación permitirá conocer sobre la incidencia que existe de la inteligencia emocional sobre el estrés académico. Además, los resultados y conclusiones obtenidas en la presente investigación permitirán a los docentes de la universidad conocer el nivel alcanzado por sus estudiantes y realizar mejoras para alcanzar los niveles de excelencia que reclama la academia.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Arequipa, 19 de julio del 2021

Shirley Danakeith Huanque Parra
DNI N° 70788445

Autorización para aplicar instrumento

"IN SCIENTIA ET FIDE ERIT FORTITUDO NOSTRA"

"En la ciencia y en la Fe esta nuestra fuerza"

Arequipa, 04 de setiembre de 2021

Oficio N° 090 – EPEduc. – 2021

Srta. **DANAKEITH HUANQUE PARRA**
Presente. -

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de saludarla cordialmente y a la vez comunicarle que después de haber recibido su solicitud por mesa de partes virtual de la [redacted] para realizar la aplicación del instrumento de su proyecto de tesis titulada **"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU INCIDENCIA EN EL ESTRÉS ACADEMICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA, 2021"**, esta dirección le otorga la autorización correspondiente.

Le agradecemos realizar las coordinaciones respectivas de la aplicación de instrumento con esta dirección a fin de no interferir en el desarrollo de las clases virtuales de las estudiantes.

Agradeciéndole por su atención al presente, le reitero los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,

ANEXO 4:

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

	INTRAPERSONAL					INTERPERSONAL					MANEJO DE ESTRÉS					ADAPTABILIDAD					ESTADO DE ANIMO					
	P.3	P.7	P.10	P.16	S.T.	P.1	P.5	P.13	P.9	S.T.	P.2	P.8	P.12	P.18	S.T.	P.6	P.9	P.11	P.14	S.T.	P.4	P.15	P.17	P.20	S. Tot	Tot
1	2	3	2	2	9	1	1	1	1	4	1	3	4	4	12	1	3	2	3	9	3	2	1	3	9	43
2	2	1	2	4	9	4	4	4	2	14	2	4	3	3	12	4	2	4	3	13	3	3	3	3	12	60
3	1	1	1	1	4	1	2	1	3	7	1	2	3	3	9	2	2	4	4	12	2	2	2	2	8	40
4	2	3	3	3	11	3	3	3	2	11	1	1	1	1	4	3	3	3	3	12	1	1	1	2	5	43
5	2	2	2	1	7	4	4	3	2	13	2	2	3	2	9	2	2	2	2	8	1	2	1	2	6	43
6	2	2	2	2	8	2	2	3	2	9	2	2	1	2	7	2	2	3	3	10	2	3	1	3	9	43
7	2	1	3	3	9	3	3	4	2	12	2	1	1	1	5	3	3	3	3	12	1	1	1	2	5	43
8	2	2	2	3	9	1	1	1	3	6	1	1	1	1	4	4	3	3	2	12	2	3	3	4	12	43
9	1	1	1	1	4	3	3	3	3	12	2	2	2	2	8	3	3	3	3	12	1	2	2	2	7	43
10	1	2	1	1	5	1	2	1	3	7	2	1	2	1	6	3	2	2	2	9	1	2	1	2	6	33
11	1	1	1	2	5	2	2	2	3	9	2	1	2	2	7	3	3	2	2	10	3	3	3	2	11	42
12	1	1	1	1	4	4	3	2	2	11	1	3	4	4	12	2	2	2	2	8	1	2	3	2	8	43
13	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	3	4	4	12	4	4	2	2	12	4	1	4	2	11	43
14	4	3	2	4	13	2	2	2	2	8	3	3	3	3	12	3	2	2	2	9	3	2	3	4	12	54
15	3	3	3	3	12	2	1	4	2	9	1	2	2	4	9	2	3	2	2	9	1	1	1	1	4	43
16	2	2	2	2	8	2	3	3	1	9	1	3	3	3	10	2	2	2	2	8	1	1	1	1	4	39
17	2	2	2	2	8	3	2	2	2	9	2	2	1	1	6	2	3	2	2	9	2	2	1	2	7	39
18	2	4	2	4	12	2	3	2	4	11	1	4	4	4	13	4	4	3	4	15	4	4	4	4	16	67
19	2	2	2	2	8	2	3	3	3	11	2	2	2	1	7	2	2	2	2	8	1	1	4	3	9	43
20	4	4	4	3	15	2	2	3	2	9	2	2	2	3	9	1	1	2	1	5	1	1	2	1	5	43
21	1	3	4	4	12	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	3	3	2	4	12	1	2	3	3	9	41

22	3	4	4	2	13	4	4	4	2	14	2	2	2	2	8	4	2	2	4	12	3	3	3	4	13	60
23	1	1	1	1	4	2	2	2	2	8	2	1	1	2	6	3	2	2	3	10	1	2	2	3	8	36
24	2	3	3	3	11	1	2	1	3	7	1	1	1	1	4	2	2	2	3	9	3	2	2	3	10	41
25	4	2	1	4	11	1	2	4	3	10	2	4	4	3	13	3	3	2	4	12	2	2	3	3	10	56
26	1	1	1	1	4	1	2	1	3	7	2	3	2	4	11	2	2	2	3	9	1	2	1	2	6	37
27	3	2	2	2	9	4	2	4	2	12	2	2	2	3	9	3	4	2	3	12	3	2	4	3	12	54
28	1	2	1	2	6	1	1	1	3	6	2	4	3	3	12	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	40
29	4	2	3	3	12	3	3	3	3	12	1	1	1	1	4	2	3	2	2	9	1	1	2	2	6	43
30	3	2	3	3	11	2	2	3	2	9	1	1	2	1	5	2	2	2	1	7	1	1	2	1	5	37
31	4	4	4	4	16	4	3	4	2	13	2	3	3	3	11	3	3	3	2	11	3	3	2	3	11	61
32	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	1	1	1	7	1	1	2	1	5	1	1	1	1	4	24
33	2	2	3	3	10	1	2	2	2	7	2	1	1	2	6	2	2	1	1	6	2	3	3	3	11	40
34	2	2	2	2	8	3	2	3	3	11	2	1	1	2	6	2	1	1	1	5	2	3	2	3	10	40
35	1	1	1	1	4	2	2	2	2	8	2	3	3	2	10	2	2	2	2	8	2	2	3	2	9	39
36	2	2	1	2	7	2	2	3	2	9	1	1	2	2	6	2	2	2	2	8	2	1	2	1	6	36
37	2	1	1	2	6	1	1	1	3	6	2	3	4	3	12	3	3	2	3	11	1	1	1	2	5	40
38	1	1	1	1	4	3	2	2	2	9	2	2	2	3	9	2	2	2	2	8	2	1	1	1	5	35
39	4	2	3	4	13	1	2	2	2	7	2	1	3	3	9	3	3	2	3	11	3	3	3	4	13	53
40	2	3	1	2	8	3	2	2	2	9	2	1	1	1	5	3	2	2	2	9	3	3	3	3	12	43
41	2	2	2	2	8	1	2	1	2	6	2	2	1	2	7	3	3	2	3	11	2	3	3	3	11	43
42	1	2	2	2	7	2	2	2	2	8	1	1	1	1	4	2	2	2	2	8	1	1	1	1	4	31
43	1	2	2	4	9	2	1	3	2	8	1	2	2	2	7	1	2	2	2	7	3	3	2	4	12	43
44	2	2	2	3	9	1	1	3	2	7	2	2	2	2	8	3	2	2	3	10	2	2	2	3	9	43
45	3	2	3	3	11	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	2	1	2	3	8	43
46	1	2	2	1	6	2	2	3	2	9	1	3	2	3	9	2	2	2	3	9	2	2	3	3	10	43
47	1	1	1	1	4	1	2	2	2	7	2	3	1	1	7	2	2	2	2	8	1	1	2	1	5	31
48	2	1	1	3	7	3	3	3	3	12	2	2	1	3	8	2	2	2	2	8	2	2	3	2	9	43
49	2	2	2	2	8	3	3	3	2	11	1	1	1	1	4	3	2	2	2	9	1	2	2	1	6	38
50	3	2	3	3	11	2	2	2	1	7	1	2	2	2	7	2	2	2	3	9	2	3	2	2	9	43
51	2	2	2	1	7	2	2	2	2	8	3	3	3	3	12	1	2	2	2	7	2	1	2	4	9	43

52	2	1	1	1	5	1	1	1	3	6	2	2	2	3	9	3	2	2	2	9	3	3	3	4	13	42
53	1	1	1	2	5	2	2	2	2	8	2	3	3	3	11	2	2	2	2	8	1	2	4	4	11	43
54	1	2	2	2	7	3	2	2	3	10	1	4	2	4	11	3	3	2	2	10	2	1	1	1	5	43
55	2	2	2	2	8	3	2	3	2	10	2	1	1	2	6	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	40
56	1	3	1	1	6	2	2	2	2	8	2	2	1	2	7	3	2	2	3	10	2	2	1	2	7	38
57	1	1	1	1	4	3	2	2	2	9	1	3	4	3	11	2	2	2	2	8	2	2	2	3	9	41
58	2	3	3	3	11	3	2	3	3	11	2	3	3	3	11	1	2	1	1	5	1	2	1	1	5	43
59	2	2	2	2	8	2	3	2	2	9	2	2	1	1	6	3	2	2	2	9	1	1	1	2	5	37
60	2	3	3	3	11	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	3	3	2	2	10	2	2	1	2	7	44
61	2	1	2	2	7	3	2	3	1	9	1	1	1	1	4	2	2	2	2	8	2	3	3	3	11	39
62	1	1	1	1	4	1	2	1	3	7	1	1	2	3	7	3	2	2	3	10	1	2	3	3	9	37
63	4	2	2	4	12	4	4	4	4	16	2	3	3	4	12	4	4	2	4	14	3	4	4	4	15	69
64	2	3	3	4	12	3	2	2	2	9	1	3	3	3	10	2	2	2	2	8	1	1	1	1	4	43
65	1	1	1	1	4	1	2	1	3	7	2	2	1	2	7	2	2	2	2	8	1	1	1	1	4	30
66	2	3	2	4	11	2	3	2	2	9	2	3	2	2	9	3	2	2	3	10	3	3	4	3	13	52
67	2	2	3	3	10	2	4	4	2	12	4	4	4	4	16	3	2	2	2	9	4	4	4	4	16	63
68	2	1	2	1	6	3	2	2	2	9	2	2	3	2	9	1	1	2	2	6	2	3	3	3	11	41
69	2	2	1	3	8	1	3	1	2	7	3	3	2	3	11	4	3	2	3	12	2	1	1	1	5	43
70	1	1	2	3	7	1	2	2	3	8	1	1	2	2	6	2	3	2	2	9	1	1	1	1	4	34
71	2	2	3	2	9	2	2	1	1	6	2	2	2	3	9	3	2	2	3	10	2	3	2	3	10	43
72	2	3	4	3	12	2	2	4	2	10	1	1	2	2	6	2	2	2	1	7	1	1	2	4	8	43
73	1	1	2	2	6	3	2	2	3	10	1	1	1	1	4	2	3	2	3	10	1	2	1	1	5	35
74	2	2	2	2	8	2	3	2	2	9	2	2	3	4	11	1	2	2	2	7	1	2	2	3	8	43
75	1	1	2	2	6	2	2	3	2	9	2	3	2	3	10	2	2	2	2	8	1	2	2	2	7	40
76	2	2	1	1	6	2	3	2	2	9	2	2	2	2	8	2	1	2	1	6	2	2	3	4	11	40
77	2	2	2	2	8	2	2	1	2	7	1	2	1	1	5	3	3	2	2	10	2	2	3	2	9	39
78	2	2	2	2	8	2	2	3	3	10	2	1	3	2	8	3	3	2	3	11	1	1	1	1	4	41
79	1	3	1	3	8	2	2	2	2	8	3	3	2	3	11	2	2	1	1	6	2	2	2	3	9	42
80	1	2	2	1	6	2	1	2	2	7	1	1	1	2	5	1	2	2	2	7	3	2	3	3	11	36

81	3	2	4	3	12	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	3	2	3	12	2	3	3	4	12	43
82	2	2	2	3	9	2	2	3	2	9	1	1	2	1	5	2	1	2	2	7	2	2	2	3	9	39
83	2	3	3	1	9	2	2	3	2	9	3	2	3	2	10	3	2	2	2	9	1	1	2	2	6	43
84	3	1	4	4	12	1	1	1	2	5	2	3	1	2	8	1	1	1	1	4	2	3	1	3	9	38
85	3	3	2	2	10	0	2	4	2	8	2	2	3	1	8	4	2	2	4	12	1	1	1	1	4	42

Intrapersonal

B	50
M	21
A	14

Interpersonal

B	39
M	35
A	10

Manejo
de
estrés

B	47
M	26
A	10

Adaptabilidad

B	35
M	34
A	15

Estado
de
animo

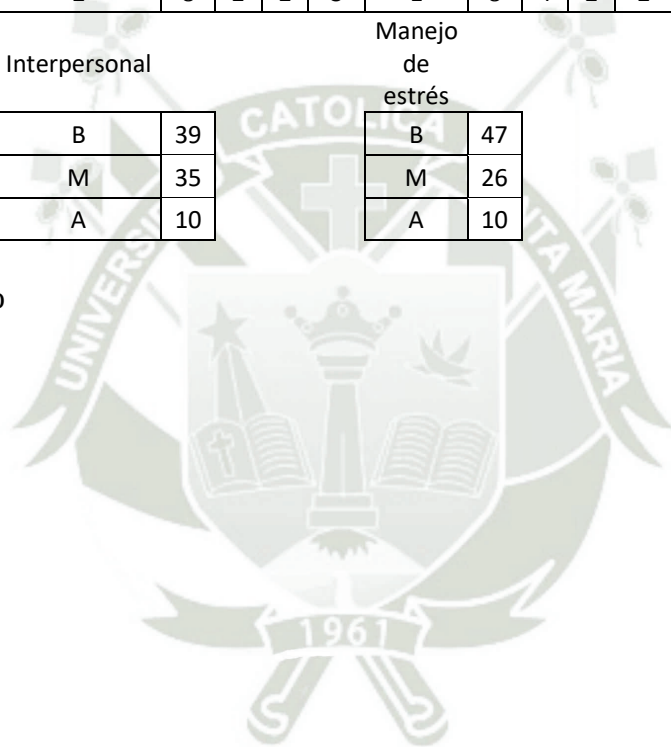
B	41
M	30
A	13

3619

B = Bajo

M = Medio

A= Alto



BASE DE DATOS DE LA VARIABLE DE ESTRÉS ACADEMICO

	ESTRESORES										SINTOMAS															AFRONTAMIENTO						
	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	S.T.	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	P.16	P.17	P.18	P.19	P.20	P.21	P.22	P.23	S.T.	P.24	P.25	P.26	P.27	P.28	P.29	S.T.
1	2	2	1	1	1	2	1	2	12	3	1	2	4	1	2	5	2	1	2	1	1	1	1	4	31	2	2	2	3	2	2	13
2	1	2	2	2	3	5	4	4	23	4	1	1	1	1	1	5	1	1	4	1	2	3	3	2	31	4	1	1	1	1	5	13
3	3	4	4	5	4	3	3	2	28	4	4	5	3	1	3	4	2	5	4	2	1	5	3	4	50	4	2	2	2	2	3	15
4	4	4	4	3	4	3	3	4	29	4	5	3	2	1	4	4	2	3	3	1	1	2	3	2	40	2	2	2	4	3	3	16
5	2	5	4	3	3	5	1	5	28	4	4	3	2	1	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	48	3	3	3	4	3	2	18
6	3	4	4	4	4	5	2	4	30	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	50	3	3	4	3	3	2	18
7	2	5	3	3	3	3	2	5	26	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	37	4	3	3	2	4	3	19
8	1	5	3	2	2	2	1	5	21	1	4	1	2	4	5	1	3	3	2	1	2	1	2	3	35	1	1	2	2	3	2	11
9	4	4	4	3	4	3	3	4	29	2	2	3	2	3	2	5	3	3	2	2	1	2	2	4	38	2	2	2	2	3	2	13
10	2	4	2	3	3	5	1	3	23	3	5	4	3	4	4	3	5	5	4	3	3	2	3	2	53	2	5	4	1	5	1	18
11	5	5	5	4	3	3	4	4	33	5	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	40	2	2	1	3	3	3	14
12	1	2	1	2	2	1	2	1	12	4	3	5	4	1	4	5	5	5	5	1	1	3	3	3	52	2	3	3	2	2	3	15
13	5	4	2	3	2	2	1	3	22	3	5	4	1	1	4	2	3	3	2	1	1	1	1	2	34	2	2	3	5	4	5	21
14	5	5	3	5	5	4	2	4	33	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	48	3	1	1	5	2	3	15
15	4	4	5	3	3	4	2	5	30	5	5	5	3	1	3	4	5	5	4	1	1	5	5	5	57	4	5	5	5	3	1	23
16	1	2	1	2	2	1	2	1	12	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	33	2	1	3	3	4	4	17
17	2	3	2	3	2	3	2	3	20	4	3	2	3	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	37	4	3	4	4	4	2	21
18	1	5	1	4	4	2	1	3	21	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	38	1	1	1	1	1	1	6
19	3	2	1	3	3	1	3	2	18	4	4	4	1	1	2	5	3	2	2	1	2	1	2	4	88	4	4	3	4	4	4	23
20	4	4	4	3	4	3	3	4	29	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	69	2	1	4	5	3	2	17
21	5	3	3	2	2	3	2	3	23	3	4	5	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	45	2	3	3	3	2	4	17
22	1	2	1	2	2	1	1	2	12	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	4	25	4	1	1	5	2	2	15
23	3	4	4	5	4	3	4	4	31	5	2	2	3	1	3	4	2	4	5	2	4	4	3	4	48	2	1	2	5	4	1	15

24	1	2	1	2	2	1	2	1	12	4	4	4	3	1	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	50	3	3	3	3	3	3	18
25	2	5	2	4	4	4	3	5	29	1	2	3	2	1	3	5	1	3	2	2	2	3	2	2	34	2	2	3	1	1	2	11
26	5	5	2	5	5	5	5	5	37	4	5	5	4	3	5	5	5	5	2	4	4	5	3	5	64	4	2	2	2	5	2	17
27	3	4	3	4	5	4	3	4	30	3	4	2	2	2	4	3	2	3	2	2	1	1	2	3	36	4	4	3	4	4	1	20
28	1	2	1	2	2	1	2	1	12	5	5	3	5	1	3	5	5	5	2	1	1	4	2	4	51	3	4	2	4	2	5	20
29	3	4	3	4	4	5	2	4	29	4	3	3	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	4	4	55	5	2	1	2	3	3	16
30	4	5	2	5	4	3	2	5	30	4	4	5	3	1	4	4	1	4	4	4	3	5	4	3	53	4	5	5	5	5	2	26
31	2	5	3	4	4	3	3	3	27	5	5	4	4	2	3	4	1	4	3	3	3	2	4	4	51	2	3	2	2	3	2	14
32	5	5	3	5	5	5	5	5	38	4	5	3	4	1	3	4	4	4	5	5	5	4	4	5	60	4	5	4	5	5	5	28
33	4	4	4	3	4	3	3	4	29	4	5	5	2	3	4	3	1	4	3	2	2	3	3	3	47	3	3	3	2	3	3	17
34	1	2	1	2	2	1	2	1	12	3	4	3	3	1	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	43	3	3	4	3	3	3	19
35	3	4	3	4	3	4	3	4	28	3	3	2	1	1	3	5	2	2	2	2	2	2	3	2	35	4	3	4	5	3	1	20
36	1	2	1	2	2	1	2	1	12	3	4	4	1	1	4	4	4	5	5	3	2	2	2	2	46	3	4	4	4	3	3	21
37	3	4	1	3	3	4	2	4	24	5	3	2	1	3	4	5	1	4	2	2	2	2	2	2	40	1	1	1	2	2	3	10
38	4	5	3	5	5	5	5	5	37	2	4	3	3	2	4	3	1	4	4	3	3	3	4	4	47	3	4	5	5	4	4	25
39	1	1	1	2	2	1	2	1	11	1	2	2	1	1	2	4	1	2	2	2	2	1	1	3	27	1	3	4	2	2	3	15
40	1	1	1	2	2	1	2	1	11	4	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	3	2	3	3	3	3	17
41	1	2	1	2	2	1	2	1	12	4	4	2	2	4	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	42	2	3	3	3	1	2	14
42	1	1	1	2	2	1	2	1	11	4	3	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53	3	3	5	5	2	4	22
43	3	2	2	3	2	3	1	2	18	4	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	37	3	2	2	3	4	2	16
44	1	2	1	2	2	1	2	1	12	1	4	3	2	1	3	5	2	2	2	2	1	2	2	3	35	4	2	1	1	2	2	12
45	2	3	3	2	2	2	2	4	20	4	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	34	3	4	3	4	4	4	22
46	4	4	4	4	4	2	3	3	28	5	5	4	3	1	4	4	1	5	3	2	2	3	3	2	47	3	2	2	1	2	3	13
47	2	5	5	3	3	4	3	3	28	3	2	1	1	1	3	5	1	3	4	2	2	2	3	4	37	3	5	5	4	3	4	24
48	4	4	4	3	4	3	3	4	29	5	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	3	3	3	3	3	3	18
49	1	4	2	3	3	4	3	3	23	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	44	3	3	4	4	3	1	18
50	4	4	4	3	4	3	3	4	29	4	4	3	5	3	4	4	4	3	5	3	3	2	3	3	53	2	4	5	2	4	4	21
51	1	1	1	2	2	1	2	1	11	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32	4	4	5	5	5	4	27

52	1	1	1	1	2	1	2	1	10	4	2	4	4	2	4	5	1	5	3	4	5	3	3	4	53	2	2	3	4	4	3	18
53	1	2	1	2	2	1	2	1	12	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	49	2	3	2	4	4	1	16
54	5	3	5	3	3	5	3	2	29	5	3	2	3	3	2	3	1	3	2	1	1	3	5	4	41	3	3	3	3	3	3	18
55	3	5	4	4	5	4	4	4	33	5	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	3	3	4	3	51	2	2	2	1	2	3	12
56	4	4	4	3	4	3	3	4	29	4	5	5	4	1	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	55	4	4	4	2	4	2	20
57	1	5	2	3	3	2	2	3	21	1	3	5	2	2	3	5	4	4	2	2	2	1	2	2	40	4	4	4	2	4	2	20
58	1	5	3	5	5	3	2	5	29	3	4	4	3	1	4	3	1	3	3	3	2	1	3	3	41	4	3	3	1	3	3	17
59	1	1	2	1	1	2	2	2	12	1	2	3	2	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	4	31	4	4	3	4	1	2	18
60	4	3	2	2	2	3	2	4	22	1	2	3	2	1	2	5	1	2	3	2	2	2	3	3	34	5	3	3	4	5	2	22
61	3	3	1	4	4	3	3	4	25	5	4	3	2	3	4	3	1	3	4	3	5	2	2	4	48	3	2	3	3	2	3	16
62	3	2	1	1	1	2	1	1	12	4	2	3	2	1	2	5	1	2	2	1	2	2	2	2	33	3	3	3	2	1	2	14
63	5	3	2	5	3	4	1	2	25	5	1	3	2	1	3	4	5	2	2	2	2	2	1	4	39	4	3	4	1	2	3	17
64	3	3	2	3	3	4	2	4	24	3	4	2	3	1	5	4	1	3	4	2	2	4	2	4	44	3	4	4	2	2	2	17
65	2	3	2	3	2	2	4	3	21	4	3	3	4	3	3	4	5	5	3	4	3	4	2	5	55	3	4	5	2	3	2	19
66	2	4	3	3	2	3	1	4	22	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	42	3	4	4	1	4	4	20
67	1	1	1	2	2	1	2	1	11	1	3	3	1	3	1	1	1	2	1	1	4	1	1	3	27	5	2	3	1	3	3	17
68	4	4	4	3	4	3	3	4	29	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	30	4	2	3	1	3	1	14
69	5	5	4	4	4	4	3	3	32	3	5	4	3	3	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	53	4	4	3	3	4	3	21
70	1	2	1	2	2	1	2	1	12	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	5	2	1	4	29	4	5	5	2	4	4	24
71	1	1	1	2	2	1	2	1	11	1	4	4	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	28	3	3	4	1	3	2	16
72	4	4	4	3	3	4	4	2	28	4	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	4	4	4	2	4	2	20
73	3	4	2	4	4	4	4	4	29	4	4	4	4	3	4	3	1	3	4	4	3	4	3	4	52	5	3	3	2	2	2	17
74	2	4	3	3	4	2	5	2	25	5	4	1	1	3	5	5	1	3	4	2	4	3	4	4	49	3	5	2	2	3	3	18
75	3	5	5	5	4	3	4	5	34	4	5	5	3	1	4	4	1	4	3	2	3	3	4	3	49	3	3	3	1	3	1	14
76	3	5	3	4	3	4	3	4	29	3	3	4	3	3	5	4	4	3	3	2	4	3	3	3	50	2	5	3	2	2	3	17
77	2	2	4	3	3	2	4	5	25	5	5	1	1	1	3	5	4	3	5	2	5	3	5	3	51	3	3	2	4	2	3	17
78	3	2	4	3	3	4	2	3	24	5	5	5	5	2	3	5	1	5	3	2	3	2	2	3	51	2	5	1	4	3	4	19
79	4	3	3	3	3	4	4	4	28	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	4	1	2	2	35	3	4	3	3	3	3	19

80	2	4	3	2	2	3	2	3	21	5	4	1	2	1	2	5	4	2	3	2	3	2	2	4	42	4	5	5	1	1	2	18
81	3	4	2	2	2	2	2	3	20	4	3	4	2	1	3	3	1	3	3	2	4	2	2	3	40	3	3	3	3	3	3	18
82	4	4	4	3	4	3	3	4	29	1	1	1	2	1	5	3	5	3	3	1	4	4	2	4	40	4	3	2	2	2	3	16
83	3	4	4	4	4	4	3	4	30	1	4	3	3	1	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	40	5	3	3	3	2	3	19
84	1	1	1	2	2	1	2	1	11	4	4	4	3	1	5	3	1	3	3	2	2	1	3	2	41	3	3	2	3	1	3	15
85	1	2	1	2	2	1	2	1	12	2	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	3	3	3	4	29	5	1	2	1	2	5	16

Estresores

B	23
M	26
A	36

Síntomas

B	1
M	63
A	21

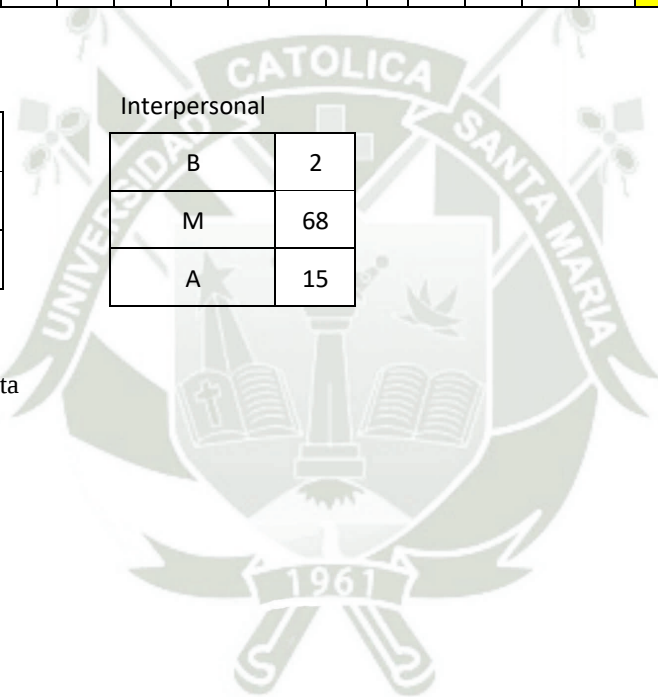
Interpersonal

B	2
M	68
A	15

B = Baja

M = Moderada

A = Alta



ANEXO 5

CARACTERÍSTICAS DE LA UNIDAD DE ESTUDIO

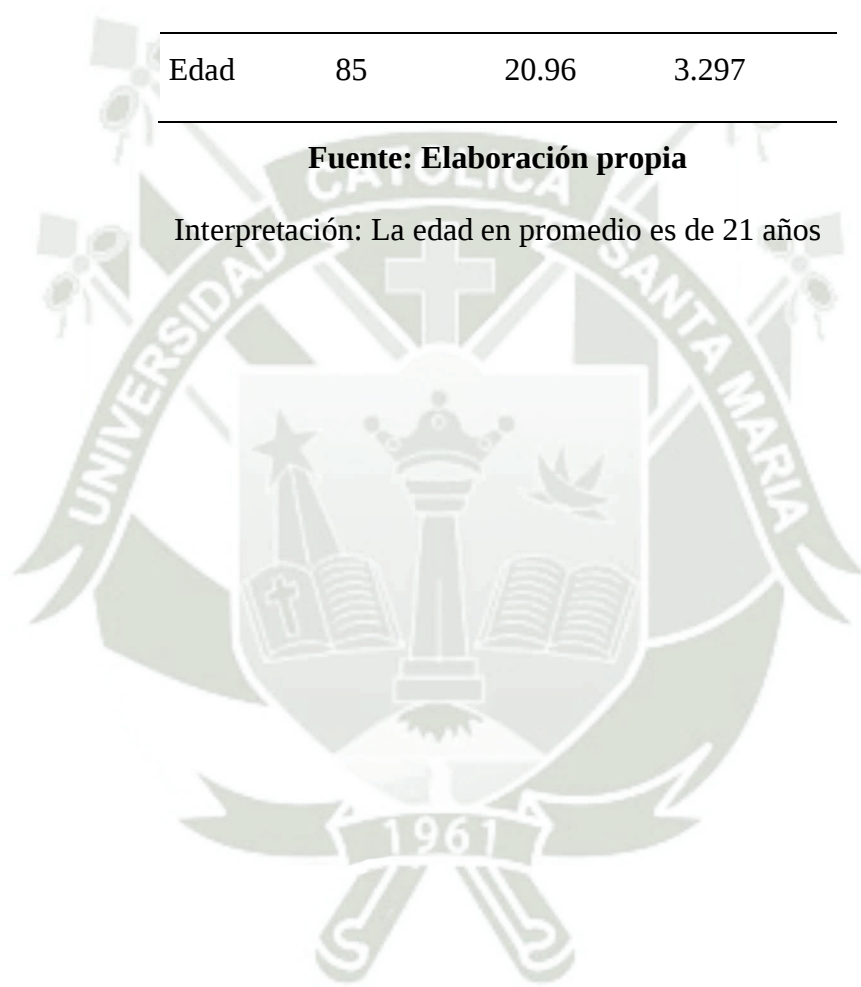
Tabla 1

Edad

	N	Media	Desv. Desviación
Edad	85	20.96	3.297

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: La edad en promedio es de 21 años



ANEXO 6

ESCALAS DE VALORACIONES: ALFA DE CRONBACH Y DE PEARSON

Tabla 1

Interpretación de Alfa de Cronbach

Nivel	Valor de Alfa de Cronbach
Excelente	]0.9 - 1]
Muy bueno	]0.7 - 0.9]
Bueno	]0.5 - 0.7]
Regular	]0.3 - 0.5]
Deficiente	0 - 0.3]

Fuente: Tupuanta et al, (2017).

Baremo correlación de Pearson

Valor	Interpretación
-1,00	Correlación negativa perfecta: -1
-0,90	Correlación negativa muy fuerte: -0,90 a -0,99
-0,75	Correlación negativa fuerte: -0,75 a -0,89
-0,50	Correlación negativa media: -0,50 a -0,74
-0,25	Correlación negativa débil: -0,25 a -0,49
-0,10	Correlación negativa muy débil: -0,10 a -0,24
0.00	No existe correlación alguna: -0,09 a +0,09
+0,10	Correlación positiva muy débil: +0,10 a +0,24
+0,25	Correlación positiva débil: +0,25 a +0,49
+0,50	Correlación positiva media: +0.50 a +0,74
+0,75	Correlación positiva fuerte; +0,75 a +0,89
+0,90	Correlación positiva muy fuerte: +0,90 a +0,99
+0,10	Correlación positiva perfecta: +1

Fuente: Tupuanta et al, (2017).

ANEXO 7

TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

ESTADISTICA VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Item 1

	f	%
Nunca me pasa	28	33%
A veces me pasa	41	48%
Casi siempre me pasa	9	11%
Siempre me pasa	7	8%
Total	85	100%



Item 2

	f	%
Nunca me pasa	26	31%
A veces me pasa	39	46%
Casi siempre me pasa	16	19%
Siempre me pasa	4	5%
Total	85	100%



Item 3

	f	%
Nunca me pasa	27	32%
A veces me pasa	35	41%
Casi siempre me pasa	16	19%
Siempre me pasa	7	8%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

Item 4

	f	%
Nunca me pasa	23	27%
A veces me pasa	28	33%
Casi siempre me pasa	22	26%
Siempre me pasa	12	14%
Total	85	100%



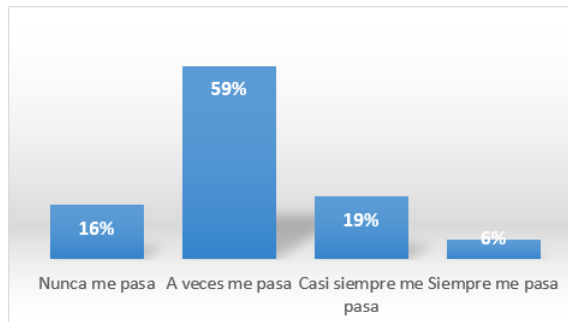
Item 5

	f	%
Nunca me pasa	24	28%
A veces me pasa	35	41%
Casi siempre me pasa	18	21%
Siempre me pasa	7	8%
Total	85	100%



Item 6

	f	%
Nunca me pasa	14	16%
A veces me pasa	50	59%
Casi siempre me pasa	16	19%
Siempre me pasa	5	6%
Total	85	100%



Item 7

	f	%
Nunca me pasa	20	24%
A veces me pasa	31	36%
Casi siempre me pasa	23	27%
Siempre me pasa	11	13%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

Item 8

	f	%
Nunca me pasa	9	11%
A veces me pasa	52	61%
Casi siempre me pasa	22	26%
Siempre me pasa	2	2%
Total	85	100%



Item 9

	f	%
Nunca me pasa	31	36%
A veces me pasa	47	55%
Casi siempre me pasa	5	6%
Siempre me pasa	2	2%
Total	85	100%



Item 10

	f	%
Nunca me pasa	28	33%
A veces me pasa	29	34%
Casi siempre me pasa	22	26%
Siempre me pasa	6	7%
Total	85	100%



Item 11

	f	%
Nunca me pasa	28	33%
A veces me pasa	30	35%
Casi siempre me pasa	19	22%
Siempre me pasa	8	9%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

Item 12

	f	%
Nunca me pasa	22	26%
A veces me pasa	28	33%
Casi siempre me pasa	25	29%
Siempre me pasa	10	12%
Total	85	100%



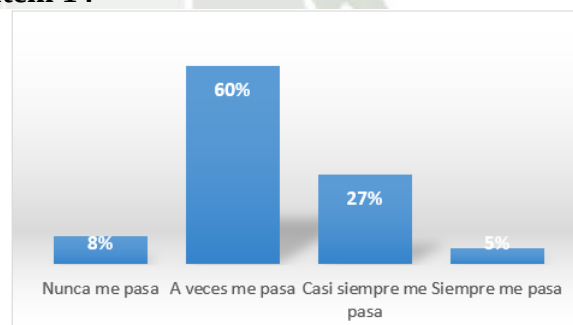
Item 13

	f	%
Nunca me pasa	10	12%
A veces me pasa	37	44%
Casi siempre me pasa	29	34%
Siempre me pasa	9	11%
Total	85	100%



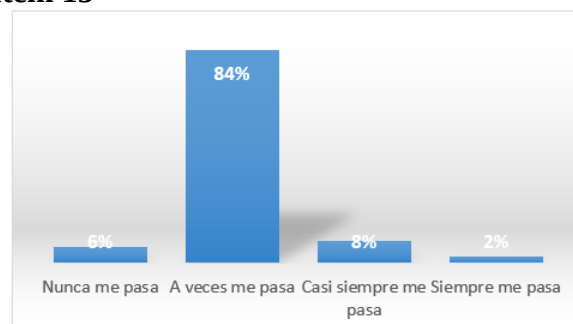
Item 14

	f	%
Nunca me pasa	7	8%
A veces me pasa	51	60%
Casi siempre me pasa	23	27%
Siempre me pasa	4	5%
Total	85	100%



Item 15

	f	%
Nunca me pasa	5	6%
A veces me pasa	71	84%
Casi siempre me pasa	7	8%
Siempre me pasa	2	2%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

Item 16

	f	%
Nunca me pasa	10	12%
A veces me pasa	44	52%
Casi siempre me pasa	24	28%
Siempre me pasa	7	8%
Total	85	100%



Item 17

	f	%
Nunca me pasa	34	40%
A veces me pasa	33	39%
Casi siempre me pasa	15	18%
Siempre me pasa	3	4%
Total	85	100%



Item 18

	f	%
Nunca me pasa	27	32%
A veces me pasa	35	41%
Casi siempre me pasa	20	24%
Siempre me pasa	3	4%
Total	85	100%



Item 19

	f	%
Nunca me pasa	27	32%
A veces me pasa	27	32%
Casi siempre me pasa	23	27%
Siempre me pasa	8	9%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

Item 20

	f	%
Nunca me pasa	19	22%
A veces me pasa	24	28%
Casi siempre me pasa	28	33%
Siempre me pasa	14	16%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

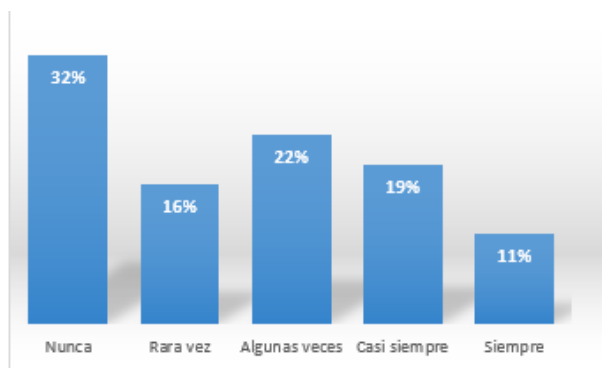


ESTADISTICA DE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

1. ESTRESORES

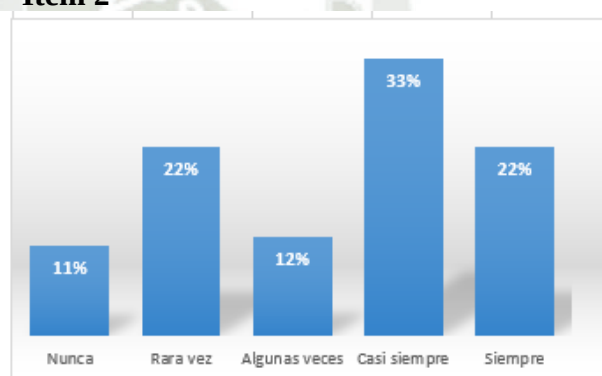
Item 1

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	27	32%
Rara vez	14	16%
Algunas veces	19	22%
Casi siempre	16	19%
Siempre	9	11%
Total	85	100%



Item 2

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	9	11%
Rara vez	19	22%
Algunas veces	10	12%
Casi siempre	28	33%
Siempre	19	22%
Total	85	



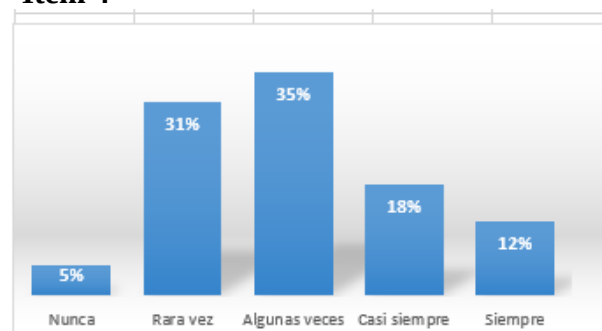
Item 3

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	26	31%
Rara vez	17	20%
Algunas veces	17	20%
Casi siempre	20	24%
Siempre	5	6%
Total	85	



Item 4

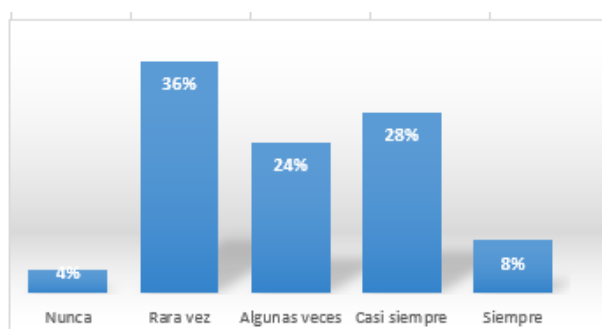
	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	5%
Rara vez	26	31%
Algunas veces	30	35%
Casi siempre	15	18%
Siempre	10	12%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

Item 5

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	4%
Rara vez	31	36%
Algunas veces	20	24%
Casi siempre	24	28%
Siempre	7	8%
Total	85	100%



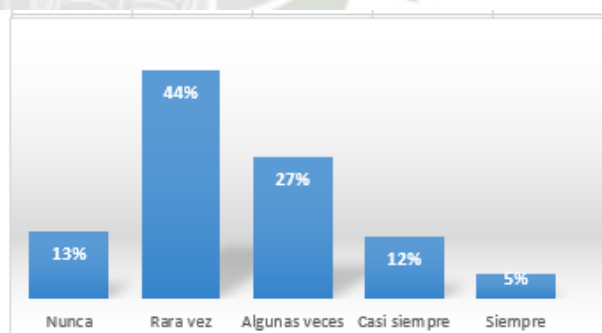
Item 6

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	21	25%
Rara vez	13	15%
Algunas veces	24	28%
Casi siempre	18	21%
Siempre	22	26%
Total	85	100%



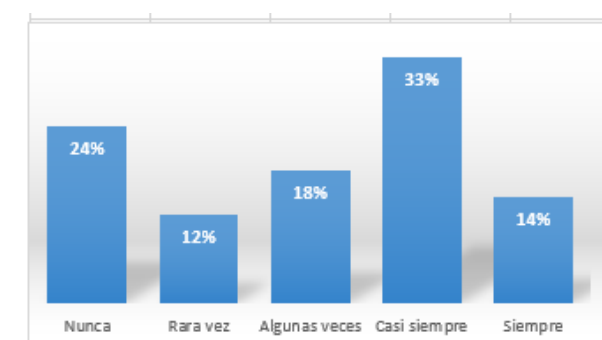
Item 7

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	13%
Rara vez	37	44%
Algunas veces	23	27%
Casi siempre	10	12%
Siempre	4	5%
Total	85	100%



Item 8

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	20	24%
Rara vez	10	12%
Algunas veces	15	18%
Casi siempre	28	33%
Siempre	12	14%
Total	85	100%

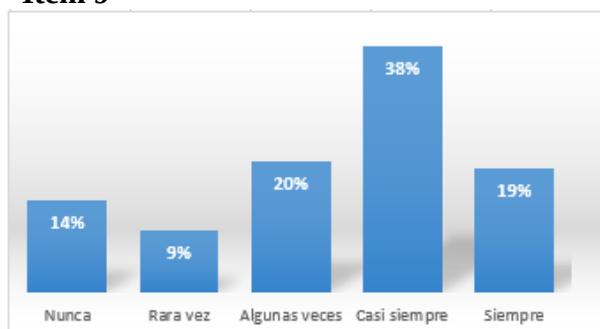


Fuente: Elaboración propia

SÍNTOMAS

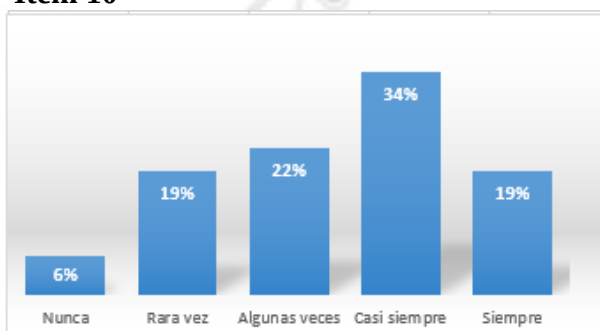
Item 9

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	12	14%
Rara vez	8	9%
Algunas veces	17	20%
Casi siempre	32	38%
Siempre	16	19%
Total	85	100%



Item 10

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	6%
Rara vez	16	19%
Algunas veces	19	22%
Casi siempre	29	34%
Siempre	16	19%
Total	85	100%



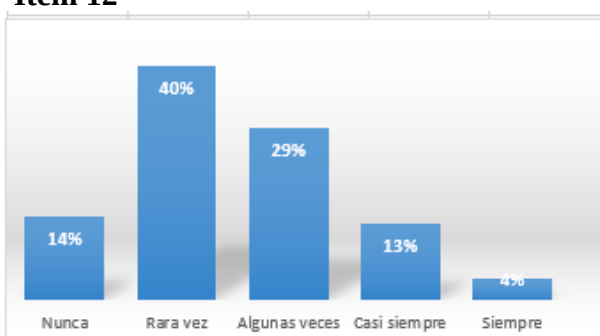
Item 11

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	12%
Rara vez	16	19%
Algunas veces	29	34%
Casi siempre	18	21%
Siempre	12	14%
Total	85	100%



Item 12

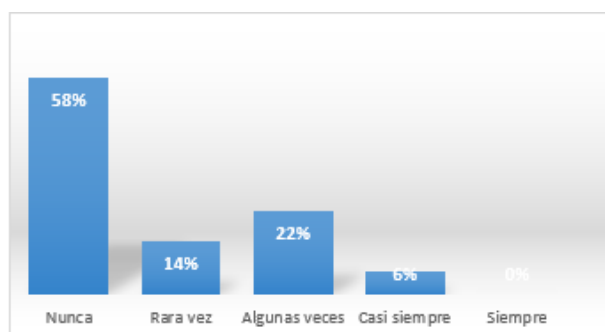
	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	12	14%
Rara vez	34	40%
Algunas veces	25	29%
Casi siempre	11	13%
Siempre	3	4%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

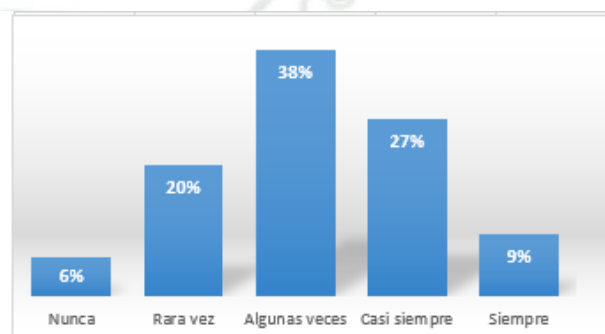
Item 13

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	49	58%
Rara vez	12	14%
Algunas veces	19	22%
Casi siempre	5	6%
Siempre	0	0%
Total	85	100%



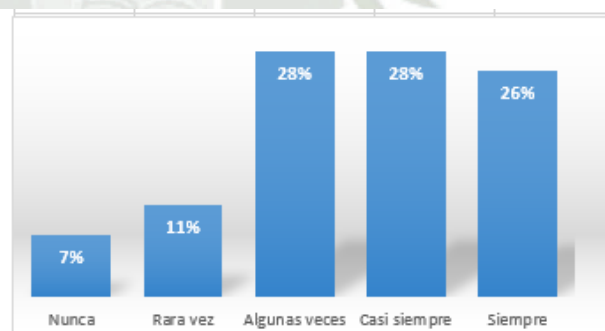
Item 14

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	6%
Rara vez	17	20%
Algunas veces	32	38%
Casi siempre	23	27%
Siempre	8	9%
Total	85	100%



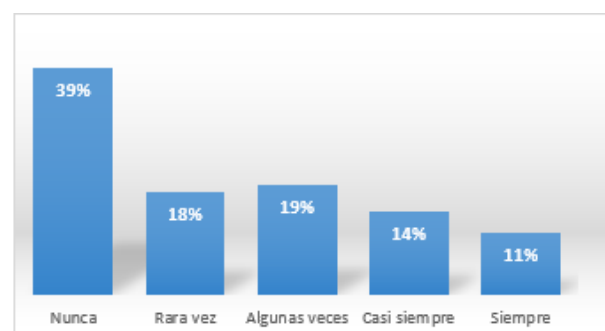
Item 15

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	7%
Rara vez	9	11%
Algunas veces	24	28%
Casi siempre	24	28%
Siempre	22	26%
Total	85	100%



Item 16

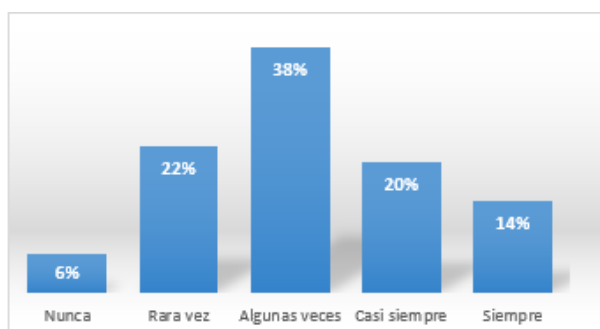
	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	33	39%
Rara vez	15	18%
Algunas veces	16	19%
Casi siempre	12	14%
Siempre	9	11%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

Item 17

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	6%
Rara vez	19	22%
Algunas veces	32	38%
Casi siempre	17	20%
Siempre	12	14%
Total	85	100%



Item 18

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	4%
Rara vez	28	33%
Algunas veces	30	35%
Casi siempre	17	20%
Siempre	7	8%
Total	85	100%



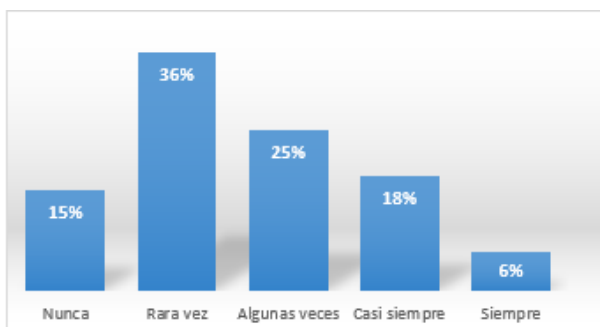
Item 19

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	22%
Rara vez	37	44%
Algunas veces	18	21%
Casi siempre	9	11%
Siempre	2	2%
Total	85	100%



Item 20

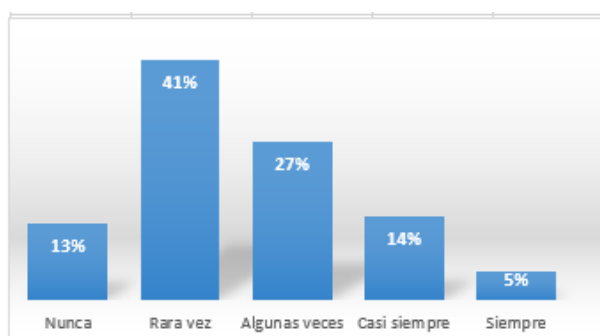
	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	15%
Rara vez	31	36%
Algunas veces	21	25%
Casi siempre	15	18%
Siempre	5	6%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

Item 21

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	13%
Rara vez	35	41%
Algunas veces	23	27%
Casi siempre	12	14%
Siempre	4	5%
Total	85	100%



Item 22

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	7%
Rara vez	31	36%
Algunas veces	32	38%
Casi siempre	13	15%
Siempre	3	4%
Total	85	100%



Item 23

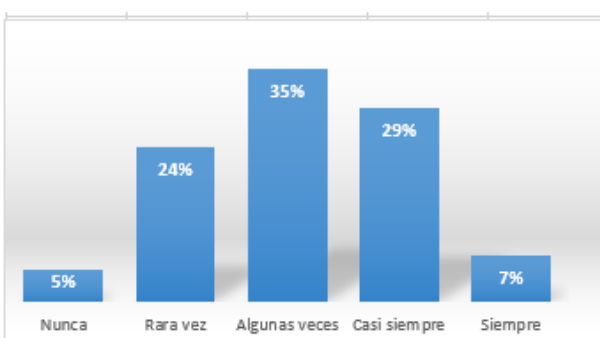
	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	1%
Rara vez	22	26%
Algunas veces	31	36%
Casi siempre	26	31%
Siempre	5	6%
Total	85	100%



AFRONTAMIENTO

Item 24

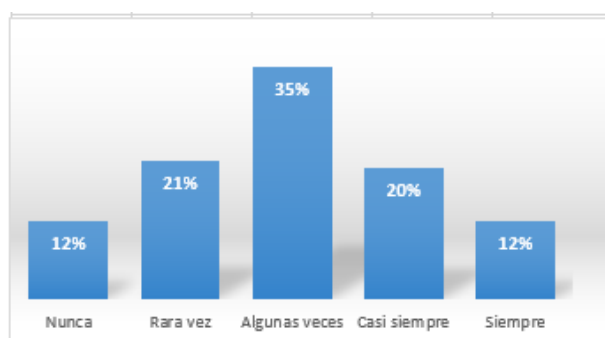
	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	5%
Rara vez	20	24%
Algunas veces	30	35%
Casi siempre	25	29%
Siempre	6	7%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

Item 25

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	12%
Rara vez	18	21%
Algunas veces	30	35%
Casi siempre	17	20%
Siempre	10	12%
Total	85	100%



Item 26

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	9	11%
Rara vez	18	21%
Algunas veces	31	36%
Casi siempre	17	20%
Siempre	10	12%
Total	85	100%



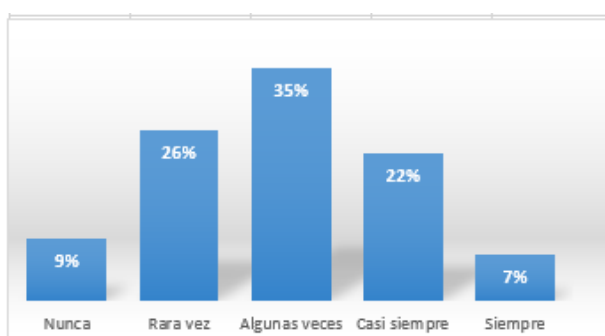
Item 27

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	16	19%
Rara vez	23	27%
Algunas veces	18	21%
Casi siempre	16	19%
Siempre	12	14%
Total	85	100%



Item 28

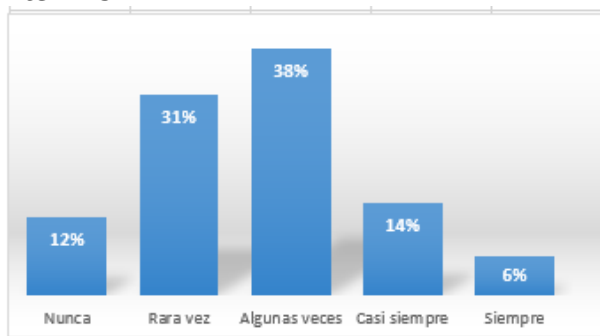
	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	8	9%
Rara vez	22	26%
Algunas veces	30	35%
Casi siempre	19	22%
Siempre	6	7%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia

Item 29

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	12%
Rara vez	26	31%
Algunas veces	32	38%
Casi siempre	12	14%
Siempre	5	6%
Total	85	100%



Fuente: Elaboración propia



ANEXO 8

RESULTADO VALIDACIÓN ESTADÍSTICA DE LOS INSTRUMENTOS

Tabla
Confiabilidad

		Alfa de Cronbach	N de elementos
Inteligencia Emocional		0.844	20
	Intrapersonal		
	Interpersonal	0.930	4
	Manejo de estrés	0.812	4
	Adaptabilidad	0.831	4
	Estado de ánimo	0.657	4
		0.900	4
Estrés Académico	Estresores	0.897	29
	Síntomas	0.819	8
	Afrontamiento	0.916	15
		0.784	6

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la variable inteligencia emocional más del 50% de los estudiantes casi siempre y siempre realizaban las afirmaciones que les permitían desarrollar el indicador adaptabilidad. Sin embargo, en los demás indicadores: intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, y estado de ánimo más del 50% aun no lo desarrollan. Por lo tanto, la variable inteligencia emocional aún falta desarrollarse en los estudiantes

Por otro lado, los estudiantes en su mayoría no están estresados, siendo poco afectados por los estresores y síntomas. Por otro lado, pese a que una gran parte no tiene estrés académico aún no usan eficazmente la forma de afrontarlo

VALIDACION ESTADISTICA DE LOS INSTRUMENTOS

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.844	20

Inteligencia Emocional

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.930	4

IE Intrapersonal

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.812	4

IE Interpersonal

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.831	4

Manejo de Estrés

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.657	4

Adaptabilidad

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.900	4

Estado de Animo

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.897	29

Estrés Académico

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.819	8

Estresores

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.916	15

Síntomas

Fuente: Elaboración propia

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.797	6

Afrontamiento

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.784	6

Estadísticas de fiabilidad

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Var Inteligencia Emocional	0.844	20
Dim Intrapersonal	0.930	4
Dim Interpersonal	0.812	4
Dim Manejo de Estrés	0.831	4
Dim Adaptabilidad	0.657	4
Dim Estado de Animo	0.900	4

Estadísticas de fiabilidad

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Var Estrés Académico	0.881	29
Dim Estresores	0.819	8
Dim Síntomas	0.916	15
Dim Afrontamiento	0.797	6

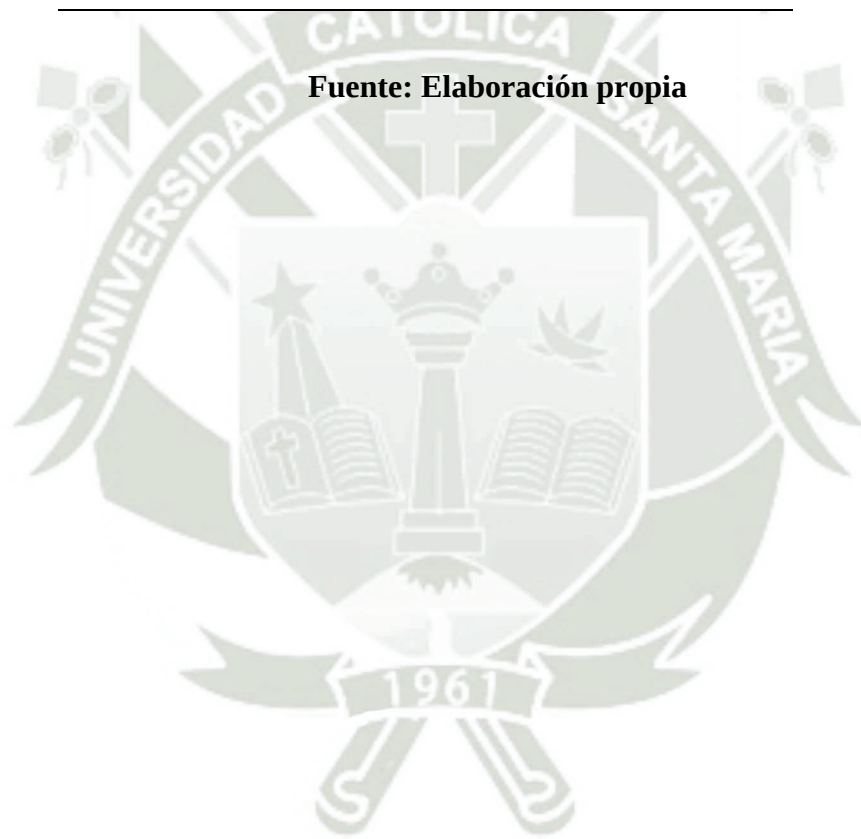
Estadísticas de fiabilidad

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Var Inteligencia Emocional	0.844	20
Dim Intrapersonal	0.930	4
Dim Interpersonal	0.812	4
Dim Manejo de Estrés	0.831	4
Dim Adaptabilidad	0.657	4
Dim Estado de Animo	0.900	4

Fuente: Elaboración propia

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Inteligencia Emocional	0.844	20
Intrapersonal	0.930	4
Interpersonal	0.812	4
Manejo de Estrés	0.831	4
Adaptabilidad	0.657	4
Estado de Animo	0.900	4
Estrés Académico	0.897	29
Estresores	0.819	8
Síntomas	0.916	15
Afrontamiento	0.784	6

Fuente: Elaboración propia



ANEXO 9

PROPUESTA

Plan de mejora en la malla curricular de la carrera de Educación

1. Fundamentación

Después de haber realizado toda esta investigación podemos entender la importancia que tiene que todos logremos desarrollar eficazmente todas las habilidades de la Inteligencia Emocional y más aún si tenemos en cuenta que en esta carrera están los futuros maestros que tendrán a cargo a otros estudiantes a los cuales pueden compartir ese conocimiento respecto a esta habilidad que es muy importante lograr desarrollarla, en la universidad nos damos cuenta que existen muchos estresores que hacen que un estudiante sin importar la edad, sexo u otra característica llegue a tener un estrés alto o medio, debido a que no gestiona sus emociones, no las auto controla ni logra regularlas, es ahí donde entra a taller este aspecto de suma importancia respecto a todas las capacidades que contiene la Inteligencia emocional.

Es así que esta propuesta alterna se realizó para que las futuras generaciones que egresen de la Escuela Profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa, alcancen desarrollar de manera eficaz y correcta todas las capacidades de la Inteligencia emocional y así sobrelleven el Estrés que luego de salir de la universidad ya no será Académico, si no llegara a ser laboral.

2. Objetivos

a. Objetivo General

Desarrollar un proyecto para el desarrollo y reforzamiento de la Inteligencia emocional en la universidad, para así poder mejorar la formación integral de los universitarios, para que luego puedan integrarse al mundo laboral con éxito y las habilidades emocionales y sociales necesarias.

b. Objetivos Específicos

- Disminuir el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa.
- Lograr que los estudiantes desarrollen sus capacidades de Inteligencia

emocional para que a futuro no sobrelleven un Estrés laboral.

3. Justificación

El desarrollo de este proyecto de Inteligencia emocional apoyara en el desarrollo de capacidades emocionales de los estudiantes, desde el primer año de universidad y que se lleve en los 3 primeros años de carrera que son esenciales para los futuros años, donde ya los estudiantes puedan seguir con ese desarrollo eficaz de la Inteligencia Emocional con algunos talleres extras. De esta manera el presente trabajo trasciende el emprendimiento en la sociedad, para el desarrollo educativo, socioemocional, y en su futura labor como docente.

4. Metodología

La metodología que se empleara debe de ser didáctica y darse de manera asertiva para con los estudiantes, teniendo en claro las competencias que los universitarios deben de lograr adquirir o desarrollar durante todo el proceso de enseñanza – aprendizaje.

- Debe de darse dentro de 3 perspectivas, individual, social, y global
- Las actividades programadas tienen que estar acorde a lo que indican las capacidades de la inteligencia emocional: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal y la inteligencia interpersonal, mediante las diferentes actividades como: clases teóricas, seminarios, talleres, clases de prácticas, tutorías, trabajos grupales y autónomos.
- En las actividades de clases teóricas, se dan exposiciones de los docentes y de los estudiantes, también se propone un aprendizaje cooperativo donde se investigará sobre la Inteligencia emocional.
- En las actividades de practicas se realizan por el docente ya sea dentro del aula o fuera del mismo, dependiendo de la actividad a desarrollar, y se explicara como es que se tiene que actuar frente a diferentes situaciones.
- En las tutorías se realizará un acompañamiento y seguimiento del profesor hacia sus estudiantes, para atenderlos de forma personalizada y poder apoyarlos en lo que se requiera.
- En las actividades grupales, se utilizara para que los estudiantes puedan aprender de sus compañeros como el trabajo colaborativo, se desarrollan bastantes

competencias como la asertividad, interacción, habilidades sociales y la evaluación de los resultados obtenidos.

- En las actividades de trabajo autónomo se desarrolla el autoaprendizaje con responsabilidad y organización del mismo, sin embargo, el docente sigue haciendo un acompañamiento en la actividad.
- Durante las actividades, es muy importante siempre resaltar el ¿Por qué se está trabajando estas actividades?, ¿Para qué me ayuda a mi como estudiante?y ¿Para qué me ayuda como futuro profesional?

