

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de dos instituciones públicas de San Martín, 2021

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autor:

Maricela Lescano Delgado
Maylen Lusday Olivera Vallejos

Asesor:

Mtra. Celina Ramírez Vega

Tarapoto, diciembre de 2021

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Mtra. Celina Ramírez Vega de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de dos instituciones públicas de san Martín, 2021”** constituye la memoria que presenta las Bachilleres **Maricela Lescano Delgado y Maylen Lusday Olivera Vallejos** para aspirar al Título Profesional de Psicólogo, cuya tesis ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Tarapoto, a los 03 días del mes de enero del año 2022.



Mtra. Celina Ramírez Vega



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En San Martín, Tarapoto, Morales, a 22 día(s) del mes de diciembre del año 2021 siendo las 19:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtra. Sandra Vanessa Revelo Aulestia, el (la) secretario(a):

Mtra. Juanita Vilchez Julian y los demás miembros:

Mtra. Liz Carolina Reza Meira y el (la) asesor(a) Mtra. Celina Ramirez

Vegea con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:

"Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés en estudiantes de secundaria de dos escuelas públicas Peruanas"

del(los) bachiller(es): a) Maricela Zescano Delgado

b) Maylen Lusday Olivera Vallejos

c)

conducente a la obtención del título profesional de:

Psicóloga

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(s)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(s)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Maricela Zescano Delgado

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	16	B	con nominación de Bueno	Muy bueno

Bachiller (b): Maylen Lusday Olivera Vallejos

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	16	B	con nominación de Bueno	Muy Bueno

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(s)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a

Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

"Esta sustentación fue realizada de manera virtual u online sincrónica, conforme al Reglamento General de Grados y Títulos"

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación significativa entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria. El estudio fue de enfoque cuantitativo correlacional diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 1626 estudiantes de primero a quinto grado de secundaria entre ambas instituciones educativas, donde fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia quedando conformado por 400 estudiantes cuyas edades fueron de 14 a 17 años. Se utilizó el inventario de inteligencia emocional (**BAR – ON-ICE**) y el estrés académico fue evaluado por la escala de estrés académico **SISCO SV**. Los resultados revelaron una correlación significativa entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ($\rho=.0136$, $p=0.006$). Asimismo, se encontró que no existe relación significativa entre inteligencia emocional y la dimensión de estresores ($\rho=-.016$, $p=0.749$). De igual forma, con la dimensión síntomas relacionados ($\rho=-.074$, $p= 0.140$). Se concluye, que a mayor inteligencia emocional menor es el estrés académico en los estudiantes de la población en estudio.

Palabras claves: Inteligencia emocional; estrés académico; estrategias de afrontamiento; estudiantes de secundaria.

Abstract

The objective of this research was to analyze the significant relationship between emotional intelligence and coping strategies in secondary school students. The study was of a quantitative, correlational, non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of 1626 students from first to fifth grade of secondary school between both educational institutions, where they were selected through a non-probabilistic convenience sampling, leaving it made up of 400 students whose ages ranged from 14 to 17 years. The emotional intelligence inventory (BAR - ON-ICE) was used and academic stress was evaluated by the SISCO SV academic stress scale. The results revealed a significant correlation between emotional intelligence and coping strategies ($\rho = .0136$, $p = 0.006$). Likewise, it was found that there is no significant relationship between emotional intelligence and the stressors dimension ($\rho = -.016$, $p = 0.749$), in the same way with the related symptoms dimension ($\rho = -.074$, $p = 0.140$). It is concluded that the higher the emotional intelligence, the lower the academic stress in students in the study population.

Keywords: Emotional intelligence; academic stress; coping strategies; secondary students

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi analisar a relação significativa entre inteligência emocional e estratégias de enfrentamento em alunos do ensino médio. O estudo teve um desenho quantitativo, correlacional, não experimental e transversal. A população foi constituída por 1.626 alunos da 1ª à 5ª série do ensino médio entre as duas instituições de ensino, onde foram selecionados por meio de amostragem não probabilística por conveniência, ficando esta composta por 400 alunos com idades entre 14 e 17 anos. Foi utilizado o inventário de inteligência emocional (BAR - ON-ICE) e o estresse acadêmico avaliado pela escala de estresse acadêmico SISCO SV. Os resultados revelaram uma correlação significativa entre inteligência emocional e estratégias de enfrentamento ($\rho = 0,0136$, $p = 0,006$). Da mesma forma, constatou-se que não há relação significativa entre a inteligência emocional e a dimensão estressores ($\rho = 0,16$, $p = 0,749$). Da mesma forma, com a dimensão de sintomas relacionados ($\rho = -0,074$, $p = 0,140$). Conclui-se que quanto maior a inteligência emocional, menor o estresse acadêmico nos alunos da população estudada.

Palavras-chave: Inteligência emocional; estresse acadêmico; estratégias de enfrentamento; alunos secundários.

1. Introducción

La inteligencia emocional es un recurso necesario en los adolescentes para resolver diversos problemas que enfrentan diariamente tanto a nivel académico, emocional y familiar (Kant, 2020). En la actualidad, debido a la crisis del Covid-19 se ha producido un cambio profundo a nivel económico, social y educativo, lo cual ha afectado la salud mental y la inteligencia emocional. No obstante, el impacto más visible fue en el ámbito educativo por la escasa actividad social entre pares, la poca interacción con el medio y el autoaislamiento (Ceballos & Sevilla, 2020).

Según Puertas et al., (2020) la inteligencia emocional en el ámbito educativo es de gran importancia ya que permite a los adolescentes tener mayor seguridad, confianza, aprovechamiento escolar y capacidad de resolución de problemas cotidianos. De esta manera, el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental en los estudiantes, ya que influye en su vida escolar diaria.

Ortiz y Oseda, (2021) investigaron la inteligencia emocional en 300 estudiantes del nivel secundario en la provincia de Trujillo, encontrando que el 51.33%, está en un nivel muy alto, el 24.67%, en un nivel alto, el 16.00% un nivel medio y el 8. % en un nivel bajo.

En cuanto a las dimensiones de la inteligencia emocional Quiliano y Quiliano (2020), en una investigación con estudiantes de enfermería en Huancayo encontraron que en la inteligencia intrapersonal el 43% fue muy bajo, en adaptabilidad el 37% presento un nivel muy bajo, en manejo de estrés se encuentra en un 47% con nivel bajo y por último en el estado de ánimo general se evidenció un 37% en un nivel promedio.

En una universidad privada de Lima-Perú evaluaron a 180 estudiantes de ciencias de la Salud, donde se evidenció que el (58,3%), de los estudiantes presentaron estrés académico moderado, el 39,4%; estrés académico leve y el 2,2% de la muestra no presentaron ningún tipo de estrés académico, esto quiere decir más de la mitad de estudiantes presenta estrés

académico y esto repercute directamente a la salud mental y que la reducción del estrés emocional da una mejor adaptación a factores estresantes (Rafael & Mamani, 2021). Por su parte Saavedra et al., (2021) refiere que el 68.3% se encuentran con un nivel alto y el 31.7% en un rango muy alto en estudiantes de nivel secundario.

Del mismo modo, se realizó una encuesta a estudiantes de secundaria de la ciudad de Puno la muestra estuvo conformada por 411 estudiantes, donde el 53% presenta un nivel medio de estrés, el 36% un nivel alto y un 11% está protegido contra el estrés según (Ticona et al., 2021).

Por otro lado, Blanco y Blanco (2021) realizaron una investigación en Lima donde evaluaron a 130 estudiantes entre las edades de 14 y 15 años, donde encontraron que el manejo de estrés en circunstancias inesperadas producen inseguridad, nervios, estrés y descontrol en las labores escolares, se observó que en la mujeres es más alto su estrés que en los hombres, mientras que en el estado de ánimo se observa un porcentaje alto tanto en mujeres como varones, con un 52% y un 67% donde indica que en su mayoría fue aburrimiento, tristeza, miedo y enojo con un 52% en la mujeres y un 67% moderado alto en los hombres.

Actualmente la Organización Mundial de la Salud precisó en un estudio realizado a 52 730 estudiantes de secundaria que pasan la mayor parte del tiempo en casa, experimentaron estrés psicológico en un 35% de los participantes, con niveles más altos en las mujeres esto se debe al uso las redes sociales como medio principal de información, lo cual puede desencadenar el estrés (OMS, 2021).

El estrés se presenta cuando los estudiantes son sometidos a factores estresantes provocando un desequilibrio sistémico, lo cual, a su vez impulsa a los sujetos a buscar acciones para afrontar el estrés de manera exitosa (Araoz et al., 2021). Por otro lado, el

estrés académico es generado por una baja autoeficacia y autoestima; siendo más predominante en las mujeres que en los hombres, (Pierkarska, 2020).

Según (Céspedes-Mendoza et al., 2016), en su investigación mencionan que los estudiantes que presentan una serie de problemas estresantes pueden ser contrarrestados por un adecuado desarrollo de su inteligencia emocional, lo cual es indispensable ya que a mayor grado de estudios estarán en un ambiente de mayor estrés y responsabilidad con mayor desarrollo emocional. De igual forma la (OMS) ha demostrado que el estrés académico es un factor de riesgo que desencadena problemas de conducta y salud mental, como la depresión, ansiedad y los trastornos por consumo de sustancias adictivas a corto, mediano y largo plazo, los cuales fueron muy notorios durante la pandemia de COVID-19 provocando dificultades con su inteligencia emocional (OMS, 2021).

Al dialogar con los docentes de ambas instituciones donde se realizó la investigación ellos mencionaron que percibían a los estudiantes fatigados, somnolientos, inquietos, tristes, ansiosos y con dificultades para expresar sus emociones.

La realidad en la localidad de estudio no es diferente a la mencionada anteriormente frente a esta situación la presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de dos instituciones públicas de San Martín, 2021.

2. Método

2.1 Diseño Metodológico

La investigación es de un enfoque cuantitativo correlacional mide el grado de relación entre dos o más variables, recopiladas en un periodo de tiempo en las poblaciones; con un diseño no experimental, de corte transversal, pues la información se obtuvo una sola vez en el año 2021 (Hernandez Sampieri et al., 2014)

2.2 Diseño muestral

Los participantes fueron de dos instituciones públicas peruanas del nivel secundario, la población es de 1626 estudiantes, la cual se escogió y estuvo constituido por 400 estudiantes de ambos sexos en las edades de 14 y 17 años, entre los niveles del primero al quinto año, tuvo inicio el 18 de julio y culminó 23 de julio. La selección de la población fue a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, este tipo de muestra permite seleccionar muestras de acuerdo a la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra, (Otzen & Manterola, 2017).

3. Participantes

El 84,2% de los participantes sus edades oscilan entre los 14 a 17 años, el 23,8% de los evaluados están cruzando el tercer grado de secundaria. También se observa que el 86,0% de los estudiantes pertenecen al colegio Alfredo Tejada Días, asimismo el 56,0% de los participantes fueron mujeres (tabla 1).

Tabla 1.

Participantes.

Características	Frecuencia	Porcentaje	
Edad	<14	49	12.3
	15-16	337	84.2
	17>	14	3.5
	Primero	74	18.5

Grado de instrucción	Segundo	86	21.5
	Tercero	95	23.8
	Cuarto	84	21.0
	Quinto	61	15.3
Instituciones Educativas.	00500 German Rojas Vela	56	14.0
	Alfredo Tejada Dias	344	86.0
Género	Masculino	176	44.0
	Femenino	224	56.0

4.

5. Instrumentos

Inventario de inteligencia Emocional (Bar-On-Ice)

Para la recolección de datos se utilizó el inventario de inteligencia (Bar-On-Ice: NA 2006) fue creado por Reuven Bar-On 1997 ; traducido y adaptado en el Perú por Ugarriza Chávez & Pajares Del Águila, (2005) su administración es individual y colectiva, con un tiempo de 20 – 50 minutos, y es aplicable desde los 12 años en adelante, esta prueba contiene 60 ítems, compuesto de cinco dimensiones, intrapersonal conformado por los ítems 7; 17 ; 31; 43; 53 28, interpersonal conformado por los ítems 2; 5, 10; 14; 20; 24; 36; 41; 45, 51; 55; 59, adaptabilidad conformado por los ítems 12; 16; 22; 25; 30; 34; 38; 44; 48; 57, manejo de estrés conformado por los ítems 3; 11; 54 6; 15; 21; 26; 35; 39; 46; 49; 58 y el estado de ánimo general conformado por los ítems 1; 4; 9; 13; 19; 23; 29; 32; 40; 47, 50; 56; 60 donde deben ser respondidos a través de una escala tipo Likert donde 0 no tiene ningún valor en la cual se empezara del 1 a 4, desde muy rara vez hasta muy a menudo; asimismo tiene su validez de constructo con su coeficiente de correlación existe es de 92; es confiable al contar con consistencia interna y su Alfa de Cronbach es de un valor de 0.761.)

Inventario de estrés académico (SISCO)

El Inventario SISCO para el estudio del estrés académico fue creado por Barraza en el año 2007 y adaptado a una segunda versión en 2018 por el mismo autor, fue adaptada en Perú del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19, realizada en Junín por (Alania-Contreras et al., 2020); su administración es individual y colectiva es aplicable desde los 14 años en adelante está constituido por 45 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores compuesto por los ítems ES1, ES2, ES3, ES4, ES5, ES6, ES7, ES8, ES9, ES10, ES11, ES12, ES13, ES14, ES15; síntomas compuesto por los ítems SI1, SI2, SI3, SI4, SI5, SI6, SI7, SI8, SI9, SI10, SI11, SI12, SI13, SI14, SI15; y estrategias de afrontamiento compuesto por los ítems EA1, EA2, EA3, EA4, EA5, EA6, EA7, EA8, EA9, EA10, EA11, EA12, EA13, EA14, EA15; que deben ser respondidos a través de una escala tipo Likert de 1 a 5, desde nunca (0) siempre (5). Sus coeficientes de concordancia V de Aiken mayores a 0.75; asimismo, tiene validez de constructo el test, con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2; además la prueba fue adecuada al contexto actual, paso por revisión de 7 expertos los cuales dieron su aprobación para la aplicación en la muestra, por último es confiable, al contar con coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach superiores a 0.88.

6. Procedimiento

6.1 Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de la Información

Se utilizó para el análisis y recolección de datos en el SPSS (Statistical Package for the Social Sciences versión 23 para Windows, donde se realizó la prueba de normalidad asimetría y curtosis, encontrando que la distribución es no paramétrica con el coeficiente de correlación lo cual nos permite usar el coeficiente de correlación de Spearman con el fin de contrastar las hipótesis planteadas; continuamente se hizo la limpieza de datos para excluir los valores perdidos, finalmente se realizó el análisis descriptivo de los valores y

puntajes donde al analizar y contrastar con la teoría de los métodos estadísticos se dio respuesta al objetivo de investigación.

Aspectos Éticos

Para realizar la aplicación de los instrumentos se consideró la participación voluntaria de los estudiantes, del nivel secundaria de dos instituciones públicas, solicitando el permiso a las instituciones educativas por medio de un documento emitido por la Facultad de Ciencias de la Salud, el consentimiento informado estuvo en la encuesta online que se envió a los padres y estudiantes para ello se utilizó los aplicativos (Gmail, WhatsApp y Facebook) teniendo en cuenta que la encuesta fue anónima. Asimismo, se respetó su privacidad y confidencialidad de la información.

7. Resultados

7.1 Análisis descriptivo

7.1.1 Nivel de variable estrés académico

Tabla 2.

Nivel de variable estrés académico

Variables	Bajo		Promedio		Alto	
	F	%	F	%	F	%
Estrés académico	400	100.0%	0	0.0%	0	0.0%
Estresores:	45	11.3%	45	11.3%	310	77.4%
Síntomas / relacionadas	142	35.5%	118	29.5%	140	35.0%
Estrategias de afrontamiento	132	32.8%	124	31.1%	144	36.1%

En la tabla 2, se puede evidenciar que los estudiantes se localizan en los siguientes niveles, en la dimensión de estresores con un un 77,4%, en estrategias de afrontamiento se reporta un 36,1% de manera continua un 35,0% en síntomas/relaciones.

7.1.2 Nivel de inteligencia emocional

Tabla 3.

Nivel de inteligencia emocional

Variables	Bajo		Promedio		Alto	
	F	%	F	%	F	%
Inteligencia emocional	128	32.0%	133	33.3%	139	34.7%
Intrapersonal	201	50.3%	79	19.7%	120	30.0%
Interpersonal	132	33.0%	129	32.2%	139	34.8%
Adaptabilidad	139	34.8%	107	26.8%	154	38.4%
Manejo del estrés	147	36.8%	97	24.2%	156	39.0%
Estado de ánimo en general	145	36.3%	108	27.0%	147	36.7%

En la tabla 3, los estudiantes evaluados pertenecen a un nivel Alto con un 34,7%, mientras que en la dimensión intrapersonal el 30,0%, en la interpersonal el 34,8%, en adaptabilidad el 38,4%, en manejo de estrés el 39,0% y en estado de ánimo en general un 36,7%.

1.1 Prueba de normalidad

Para realizar el análisis de correlación y poder contrastar la hipótesis planteada, se realizó la prueba de normalidad, en la cual se utilizó la media (M), desviación estándar (DE), asimetría, curtosis de la distribución de los ítems para las dos muestras (Tabla 4); Los valores de asimetría y curtosis indican que siguen una distribución no paramétrica-anormal razón por la cual se utilizó el rho de Spearman, para el contraste de la hipótesis, dado que se encuentra dentro del rango (+/- 1.5).

Tabla 4.

Prueba de normalidad entre inteligencia emocional y estrés académico

Variable	M	D.E.	Asimetría	Curtosis
Estresores	42.26	11.02	-0.053	-0.278
Síntomas relacionados	39.21	11.50	-0.351	0.105
Estrategias de afrontamiento	51.19	12.94	-0.147	-0.144

1.1 Análisis de correlación

En la tabla 5, el coeficiente de correlación rho de Spearman indica que existe una relación directa y muy significativa entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ($\rho = 0.136$; $p < 0.05$), asimismo no hay correlación entre Inteligencia Emocional y Estresores ($\rho = -0.016$; $p > 0.05$), Inteligencia Emocional y Síntomas Relacionados ($\rho = -0.074$; $p > 0.05$).

Tabla 5.

Análisis de correlación ente inteligencia emocional y estrés académico.

	Inteligencia Emocional	
	Rho	P
Estresores	-0.016	0.749
Síntomas Relacionados	-0.074	0.140
Estrategias de Afrontamiento	0.136**	0.006

2. Discusión

En el estudio, se encontró que existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ($\rho = 0,136^{**}$; $p=0.006$); de este resultado se deduce que a mayor inteligencia emocional mayor son las estrategias de afrontamiento. Según Gil & Fernandez, (2021) menciona que el estrés académico es una experiencia de tensión netamente psicológica y adaptativa dentro un ambiente de aprendizaje, este malestar puede deberse a estímulos físicos,

sociales y emocionales que pueden generar una amenaza significativa en las competencias individuales y actuar de forma distinta en cada persona, esto se puede identificar y reconocer como manejar mejor sus problemáticas y a su vez los maestros deben reforzar las formas de afrontar el estrés y poder ayudar en su inteligencia emocional para que los estudiantes tengan un buen desenvolvimiento académico; Garcia (2021) menciona que en estos casos, se ha descubierto el mucho valor y aporte de la tecnología en tiempos de confinamiento, el aprovechar la enseñanza y aprendizaje para adaptarse a la nueva modalidad de estudio, de manera que esto ha conllevado a llevar las clases de forma online lo cual les dificulta aprender por diferentes factores y distractores que se puedan presentar.

En cuanto a la relación entre inteligencia emocional y la dimensión de estresores se muestra que no existe relación significativa en estudiantes de secundaria de dos instituciones públicas de San Martín 2021 ($\rho = -.016$; $p=0.749$), ya que la mayor parte de los estudiantes, tienen un nivel adecuado, quiere decir que tienen la capacidad de identificar, comprender y expresar adecuadamente sus estados emocionales en situación al entorno; cuando están sometidos a una situación estresante dentro del contexto académico pueden manejar sus emociones sin tener dificultades con su inteligencia emocional (Caceres & Garcia, 2020). Los estresores son usados para referirse a los factores que generan estrés ya sea a la situación nueva o hábito que genere en el cuerpo un desequilibrio, son estímulos que producen una respuesta biológica y psicológica del estrés, los adolescentes de la muestra se adaptan adecuadamente al nuevo modelo de vida en casa y poder realizar sus actividades académicas de la mejor manera sin provocar dificultades en su aprendizaje y su inteligencia emocional (Ramirez et al. 2021). Como menciona Quiliano & Quiliano, (2020) que la inteligencia emocional ayuda a reflejar la capacidad de los adolescentes para hacer uso de sus cualidades y competencias estudiantiles para su desarrollo individual y emocional, las personas con alto grado de IE tienen menos reacciones psicofisiológicas frente al estrés, conocen bien sus

sentimientos y emociones permitiendo tomar decisiones adecuadas frente a situaciones difíciles que provoquen cualquier estresor en el estudiantes.

De modo similar, se encontró que no existe relación significativa ($\rho = -.074$; $p=0.140$) entre inteligencia emocional y la dimensión síntomas relacionados en estudiantes de secundaria de dos instituciones públicas de San Martín 2021, lo que revela que a mayor inteligencia menores síntomas de estrés experimentan los estudiantes debido a sus destrezas y habilidades, de esta manera proporcionando un bienestar saludable y a la vez una inteligencia emocional adecuada, sin dañar ni perjudicar a los que se encuentran a su alrededor, es por ello que en el ámbito educativo se requiere generar estrategias orientadas a promover las habilidades que sean capaces de identificar y manejar sus emociones y que puedan abordar cualquier problema que se les presente y afrontando las demandas del exterior (Cano y Zea 2012). Por ello la inteligencia emocional puede entenderse como una habilidad, o un rasgo que une habilidades, según esta clasificación la inteligencia emocional es una habilidad cognitiva relacionada con las emociones, es la capacidad de percibir, expresar, comprender, razonar y regular las emociones en uno mismo (Garaigordobil, 2020) incluso es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos, por tanto una persona es hábil en el manejo de los sentimientos lo que le da mucha más posibilidades de alcanzar la felicidad al tener habilidades empáticas (García, 2020). Los síntomas relacionados con la inteligencia emocional implican la habilidad para percibir, valor y expresar las emociones con exactitud la habilidad para acceder o generar sentimientos que puedan facilitar el pensamiento para comprender la emoción y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual (Fernandez & Cabello, 2021).

8. Conclusiones

Al evaluar la inteligencia emocional se encontró que sí existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento, lo que muestra que los estudiantes tienen la capacidad de resolver diferentes situaciones sin la necesidad de frustrarse. Según Gutierrez et al., (2021) menciona que los estudiantes con mejor comprensión y regulación emocional generan mayor resistencia a los estresores gracias a un mejor manejo emocional, los estudiantes desarrollan diferentes estrategias de afrontamiento que están asociados a los niveles de inteligencia emocional.

Asimismo, se encontró que no existe relación significativa entre la dimensión inteligencia emocional y estresores, lo cual indica que los estudiantes tienen la capacidad de identificar sus emociones y tener la facilidad de expresar evitando la preocupación, o cualquier estresor que se les pueda presentar en cualquier momento del día, esto conlleva a que los estudiantes puedan organizarse de la mejor manera cuando se les presenta sobrecarga académica y realizar sus clases sin ninguna dificultad y sin perjudicar su inteligencia emocional (Suira, 2021).

De modo similar, se halló que no existe relación significativa entre inteligencia emocional y la dimensión síntomas relacionados ya que los estudiantes pueden desenvolverse de la mejor manera en sus trabajos y clases virtuales sin ningún inconveniente puesto que se han adaptado a las nuevas enseñanzas y métodos que se dan para adquirir la información y aprendizaje de sus maestros, destacando sus habilidades y competencias sin ninguna dificultad (Gomez & Castro, 2019).

Entre las fortalezas de la investigación se observa que, los resultados nos permiten tener más conocimiento sobre la inteligencia emocional y las dimensiones del estrés académico, para un mayor aporte científico, los resultados encontrados son relevantes porque se ha utilizado una muestra amplia en estudiantes lo cual disminuye el margen de error y nos

permite llegar a la conclusión precisa.

Las limitaciones del estudio fue que el instrumento de estrés académico estaba validado en el contexto de estudiantes universitarios, por lo que tuvo que ser validado para estudiantes de colegio en el contexto actual, por ello se realizó la validación por criterio de los jueces. Otra limitación fue que la encuesta se aplicó de manera online lo que dificultó observar las acciones, movimientos, reacciones y comportamientos no verbales durante la encuesta. Asimismo, la falta de cooperación de algunos estudiantes dificultó obtener la información, lo cual tomó tiempo para poder adquirir las 400 encuestas que se necesitaba para la muestra. En esta misma, línea la mayor limitación fue que la gran mayoría de estudiantes no tenían acceso de internet o no contaban con un teléfono móvil o laptop. Otra limitación a destacar en el estudio es que la recolección se realizó en un solo momento lo cual dificultó generalizar los resultados por lo que se sugiere realizar unos estudios longitudinales con estas variables para tener mejores resultados.

Referencias

Alania-Contreras, R. D., Llancari-Morales, R. A., Rafaele de La Cruz, M., & Ortega-Révolo, D. I. D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*.obtenido de 4(2), 111–130. Obtenido de <https://doi.org/10.31876/sl.v4i2.79>

Araoz, E. G. E., Roque, M. M., & Uchasara, H. J. M. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19*. Obtenido de https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf

Blanco, M. A., & Blanco, M. E. (2021). *Revista Ciencia UNEMI. Bienestar Emocional y Aprendizaje Significativo a Través de Las TIC En Tiempos de Pandemia Emotional Well-Being and Meaningful Learning through ICT in Times of Pandemic, 14, 21–33*. Obtenido de <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/1243/1271>

Caceres, M., & Garcia, R. (2020). *El manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria. Un estudio exploratorio en una telesecundaria en México Revista Conrado, 16(74), 312- 324*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300312

Cano.S.,Zea.M (2012). *Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida*. Revista Logos ciencia & tecnología de Bogotá, Colombia. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5177/517751763003.pdf>

Ceballos, N., & Sevilla, S. (2020). *El efecto del aislamiento social por el covid-19 en la conciencia emocional y en la comprensión lectora . estudio sobre la incidencia en alumnos con trastornos de aprendizaje y menor acceso a las nuevas tecnologías . La conciencia emocional y la compren*.Revista *Internacional de Educación para la Justicia Social, 9(3)*. Obtenido de <https://revistas.uam.es/riejs/article/view/12127>

Fernandez, P., & Cabello, R. (2021). *La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional of Emotional Education Introducción*. 31–46. Obtenido de <https://riieb.ibero.mx/index.php/riieb/article/view/5>

García, C. (2020). *la inteligencia emocional en el desarrollo de la trayectoria académica del universitario*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0257-43142020000200015

García, L. (2021). *COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento , confinamiento y posconfinamiento. RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia, 24(1), pp. 09-32.* Obtenido de <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/28080>

Gil, J., & Fernandez, C. (2021). *El estrés académico , estresores , síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral Academic stress , stressors , symptoms and coping strategies in residents of Comprehensive General Dentistry. 13(1), 16–31.* Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016

Gomez, J., & Castro, J. (2019). *influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. 25(1), 1-6.* obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-pdf-S113479371830112X>

Garaigordobil, M. (2020). Intrapersonal emotional intelligence during adolescence: sex differences, connection with other variables, and predictors. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 10(3)*, 899–914. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2254-9625/10/3/64>

Gutierrez, J., Flores, R., & Huayta, Y. (2021). *Inteligencia emocional adolescente : una revisión sistemática*. *Revista Científica de la facultad de humanidades, 9*, 59–66. Obtenido de <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/educare/article/view/576/1211>

Kant, R. (2020). Emotional intelligence: A study on university students. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 13(4), 441–446. Obtenido de <https://doi.org/10.11591/edulearn.v13i4.13592>

Navarro, M., & Quiliano, M. (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería, Emotional intelligence and academic stress in nursing students*. Obtenido de <https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

OMS. (2021). Enfermedades no transmisibles. *Organización Mundial de La Salud*, 20. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Ortiz, S., & Oseda, D. (2021). *La inteligencia emocional en las competencias comunicativas en adolescentes de 1 o y 2o grado de secundaria, Trujillo 2021. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 5774–5797. Obtenido de <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/724/1003>

Pierkarska, J. (2020). *Determinants of Perceived Stress in Adolescence: The Role of Personality Traits , Emotional Abilities , Trait Emotional and Self-Esteem*. 16(4), 309–320. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7839256/pdf/acp-16-4-308.pdf>

Puertas, P., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Ramirez, I., & Gonzalez, G. (2020). *La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis*. 36, 84–91. Obtenido de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/345901>

Quiliano, M., & Quiliano, M. (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95532020000100203&script=sci_arttext

Ramirez, O., Estevez, R., Perez, M., Sanchez, A., Angeles, G., & Basst, I. (2021). *Nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en enfermera del centro universitario valle de Chalco en 2020*. 37(1), 1–14. Obtenido de <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4401> obtenido de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01517/full>

Saavedra, J., Carrera, T., & Lopez, A. (2021). *Inteligencia emocional y conductas agresivas en estudiantes de secundaria: un estudio de caso*. 2, 140–150. Obtenido de <https://journals.sapienzaeditorial.com/index.php/SIJIS/article/view/26/24>

Suira, M. (2021). *La inteligencia emocional y su relacion con el estrés docente*. 6, 83–95. Obtenido de <https://revistas.up.ac.pa/index.php/guacamaya/article/view/2421/2218>

Rafael, G., & Mamani, V. (2021). *Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico* 48(3), 389–395. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v48n3/0717-7518-rchnut-48-03-0389.pdf>

Ticona, M., Zela, N., & Vásquez, L. (2021). Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19. *Revista Científica De Sistemas E Informática*, 36(4), 27–37. Obtenido de <https://revistas.unsm.edu.pe/index.php/rcsi/article/view/161/165>

Ugarriza Chávez, N., & Pajares Del Águila, L. (2005). *Evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA*. *Redalyc*, 8(0), 11–58. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816001.pdf>

Céspedes-Mendoza, E. J., Soto-Cáceres, V., & Alipazaga-Pérez, P. (2016). Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú. *Cuerpo Médico*.

<http://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/113/94>