

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



**ESCUELA DE POSGRADO**

**TESIS**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE CIENCIAS  
SOCIALES Y TURISMO DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO  
SÁNCHEZ CARRIÓN**

**PRESENTADO POR:**

**LEONARDO DANIEL ROMÁN DÍAZ**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN DOCENCIA  
SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

**ASESOR:**

**M(°). CARLOS ALBERTO GUTIÉRREZ BRAVO**

**HUACHO - 2022**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE CIENCIAS  
SOCIALES Y TURISMO DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO  
SÁNCHEZ CARRIÓN**

**LEONARDO DANIEL ROMÁN DÍAZ**

**TESIS DE MAESTRÍA**

**ASESOR: M(°). CARLOS ALBERTO GUTIÉRREZ BRAVO**

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRO EN DOCENCIA SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA  
HUACHO  
2022**

## **DEDICATORIA**

A mis padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que se incluye este. Me formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas, me motivaron continuamente para alcanzar mi anhelo y éxito.

*Leonardo DANIEL ROMÁN DÍAZ*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por haberme otorgado una familia maravillosa, quienes han creído en mí siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio; enseñándome a valorar todo lo que tengo.

También agradezco a mis formadores, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por ayudarme a llegar al punto en el que me encuentro, en especial al M(o). Carlos Alberto Gutiérrez Bravo asesor de la presente tesis ya que sencillo no ha sido el proceso, pero gracias a las ganas de transmitirme sus conocimientos y dedicación que los ha regido, he logrado importantes objetivos como culminar el desarrollo de mi tesis con éxito para obtener una afable titulación profesional.

*Leonardo DANIEL ROMÁN DÍAZ*

# ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	iii
<b>RESUMEN</b>	ix
<b>ABSTRACT</b>	x
<b>CAPÍTULO I</b>	1
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	4
1.2.1 Problema general	4
1.2.2 Problemas específicos	4
1.3 Objetivos de la investigación	5
1.3.1 Objetivo general	5
1.3.2 Objetivos específicos	5
1.4 Justificación de la investigación	5
1.5 Delimitaciones del estudio	6
1.6 Viabilidad del estudio	7
<b>CAPÍTULO II</b>	8
<b>MARCO TEÓRICO</b>	8
2.1 Antecedentes de la investigación	8
2.1.1 Investigaciones internacionales	8
2.1.2 Investigaciones nacionales	10
2.2 Bases teóricas	13
2.3 Bases filosóficas	41
2.4 Definición de términos básicos	43
2.5 Hipótesis de investigación	45
2.5.1 Hipótesis general	45
2.5.2 Hipótesis específicas	45
2.6 Operacionalización de las variables	45
<b>CAPÍTULO III</b>	48
<b>METODOLOGÍA</b>	48
3.1 Diseño metodológico	48
3.2 Población y muestra	49

3.2.1 Población	49
3.2.2 Muestra	49
3.3 Técnicas de recolección de datos	49
3.4 Técnicas para el procedimiento de la información	53
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>55</b>
<b>RESULTADOS</b>	<b>55</b>
4.1 Análisis de resultados	55
4.2 Contrastación de hipótesis	65
<b>CAPÍTULO V</b>	<b>71</b>
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>71</b>
5.1 Discusión de resultados	71
<b>CAPÍTULO VI</b>	<b>73</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>73</b>
6.1 Conclusiones	73
6.2 Recomendaciones	75
<b>REFERENCIAS</b>	<b>76</b>
7.1 Fuentes Bibliográficas	76
7.2 Fuentes bibliográficas	77
7.3 Fuentes hemerográficas	77
7.4 Fuentes electrónicas	81
<b>ANEXOS</b>	<b>82</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1.</i> Inteligencia emocional .....	55
<i>Tabla 1.</i> Intrapersonal.....	56
<i>Tabla 3.</i> Interpersonal.....	57
<i>Tabla 4.</i> Adaptabilidad.....	58
<i>Tabla 5.</i> Manejo de estrés.....	59
<i>Tabla 6.</i> Estado de ánimo .....	60
<i>Tabla 7.</i> Estrés académico.....	61
<i>Tabla 8.</i> Estresores del entorno académico .....	62
<i>Tabla 9.</i> Síntomas (reacciones) – Manifestaciones psicósomáticas.....	63
<i>Tabla 10.</i> Estrategias de afrontamiento.....	64
<i>Tabla 11:</i> La inteligencia emocional y el estrés académico.....	65
<i>Tabla 12:</i> La dimensión intrapersonal y el estrés académico .....	66
<i>Tabla 13:</i> La dimensión interpersonal y el estrés académico .....	67
<i>Tabla 14:</i> La dimensión adaptabilidad y el estrés académico.....	68
<i>Tabla 15:</i> La dimensión manejo de estrés y el estrés académico.....	69
<i>Tabla 16:</i> La dimensión estado de ánimo y el estrés académico .....	70

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: <i>Inteligencia emocional</i> .....	55
Figura 2: <i>Intrapersonal</i> .....	56
Figura 3: <i>Interpersonal</i> .....	57
Figura 4: <i>Adaptabilidad</i> .....	58
Figura 5: <i>Manejo de estrés</i> .....	59
Figura 6: <i>Estado de ánimo</i> .....	60
Figura 7: <i>Estrés académico</i> .....	61
Figura 8: <i>Estresores del entorno académico</i> .....	62
Figura 9: <i>Síntomas (reacciones) – Manifestaciones psicósomáticas</i> .....	63
Figura 10: <i>Estrategias de afrontamiento</i> .....	64



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación estudia: Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de ciencias sociales y turismo de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión. El tipo de investigación fue básica, conocida como pura o fundamental, el nivel de investigación fue descriptiva, el método de estudio que se empleó fue el método científico, es decir, el investigador medito de manera razonada, haciendo uso del método deductivo, para responder a los problemas planteados y tiene como principal soporte, la observación, es decir, formula hipótesis de trabajo provisional, para ser aceptada o rechazada en la etapa de la ejecución o desarrollo de la investigación, convirtiéndose en hipótesis científica, al comprobar con la aplicación del instrumento de recolección de datos, encuestándose en una población determinada, por ser pequeña la población nos sirvió de muestra, las técnicas utilizadas en la presente investigación fueron la observación no estructurada, la entrevista, la encuesta estructurada y las fuentes documentales con cada uno de sus instrumentos, para la recolección de la información se construyó un cuestionario, con preguntas para medir las variables de estudio, luego se aplica el instrumento para recolectar datos, se procesa estadísticamente la información haciendo uso del paquete estadístico SPSS25.0, para el análisis e interpretación de datos se tiene en cuenta tablas y figuras estadísticas y finalmente llega a la conclusión general que la inteligencia emocional se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión. El estudio se ha estructurado en un cuerpo organizado de contenidos de seis capítulos con sus respectivos subcapítulos o componentes, quedando demostrada así la investigación con suficientes evidencias estadísticas.

**Palabras clave: INTELIGENCIA EMOCIONAL, ESTRÉS ACADÉMICO.**

## **ABSTRACT**

This research work studies: Emotional intelligence and academic stress in students of the professional career of social sciences and tourism at the José Faustino Sánchez Carrión University. The type of research was basic, known as pure or fundamental, the level of research was descriptive, the study method used was the scientific method, that is, the researcher meditated in a reasoned way, making use of the deductive method, to answer to the problems raised and has as its main support, observation, that is, it formulates provisional working hypotheses, to be accepted or rejected at the stage of the execution or development of the research, becoming a scientific hypothesis, when checking with the application of the data collection instrument, surveying a certain population, as the population was small, it served as a sample, the techniques used in this research were unstructured observation, interview, structured survey and documentary sources with each of its instruments, for the collection of information a questionnaire was constructed, with questions to measure the variables of study, then the instrument is applied to collect data, the information is statistically processed using the statistical package SPSS25.0, for the analysis and interpretation of data, tables and statistical figures are taken into account and finally the general conclusion is reached that Emotional intelligence is significantly related to academic stress in students of the professional career of Social Sciences and Tourism at the José Faustino Sánchez Carrión University. The study has been structured in an organized body of content of six chapters with their respective sub-chapters or components, thus demonstrating the research with sufficient statistical evidence.

**Keywords: EMOTIONAL INTELLIGENCE, ACADEMIC STRESS**

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación estudió: Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de ciencias sociales y turismo de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión. Salovey y Mayer (1990) precisa que: “La inteligencia emocional es la habilidad para distinguir los sentimientos y emociones por uno mismo y en los otros, y enunciar las emociones de modo conveniente para proveer el pensamiento, entender e inferir las emociones para ordenar nuestros quehaceres”. Asimismo, en referencia a Martínez y Díaz (2007) sustentan que: “El fenómeno del estrés se interpreta comúnmente haciendo referencia a una extensa gama de prácticas, entre las que configuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones análogas, así como también la desmesurada presión académica, laboral o de otra índole”. Para ello se ha estructurado la presente investigación en los siguientes capítulos:

“En el capítulo I comprende el planteamiento del problema, que es la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema, los objetivos de la investigación, la justificación, delimitación de estudio y viabilidad. En el capítulo II el Marco teórico, que comprende los antecedentes del estudio, las bases teóricas y filosóficas que viene ser el tratado especial de las teorías de cada una de las variables estudiadas, definiciones de términos básicos, las hipótesis de investigación y la operacionalización de las variables. En el capítulo III la metodología de la investigación que tiene en cuenta el tipo y diseño de la investigación, población y muestra, técnicas de recolección de datos y las técnicas para el procesamiento de la investigación. En el capítulo IV los resultados de la investigación sus respectivas tablas y figuras que corresponde. En el capítulo V, se tiene en cuenta la discusión de los resultados. En el VI capítulo, las conclusiones y recomendaciones que es el producto final de la investigación, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y sus anexos que demuestran evidencias de la investigación.”

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción de la realidad problemática

En el mundo actual “la inteligencia emocional se ha transformado en una herramienta transcendental para enmendar conflictos que se muestran a diario, tales como los conflictos de comunicación, convivencia, autocontrol y otras no placenteras, para ello es primordial desarrollar la inteligencia emocional puesto que permite enfrentar los conflictos en distintos contextos de forma exitosa.

De acuerdo con lo que afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 2% de la población en el mundo presenta elevadas capacidades intelectuales, sin embargo, la mayoría no obtuvieron superación académica probablemente debido a la insuficiencia del perfeccionamiento de su inteligencia emocional.

Para la Fundación Pass (2018) la inteligencia emocional es una habilidad que puede optimizar como otras habilidades intelectuales, debido a ello en países como EE. UU., Francia, España, Alemania, Reino Unido, Suiza y otros, ya se enseña educación emocional en los distintos niveles educativos.

En América latina Román, Ortiz, & Hernández (2008), señalan que en un estudio realizado en África, hay una repercusión de estrés en un 64.5% en los estudiantes del primer año de medicina, de la misma manera en América según investigaciones resaltan países como Chile, México, Venezuela y Perú donde se muestra un incremento del estrés en estudiantes universitarios, alcanzando a superar el 67% de la población a nivel de estrés moderado, debido a que pasar de la secundaria a la universidad estimula cambios a nivel de la adaptabilidad a la nueva condición y en diversos tiempos estos cambios se perciben como estresores,

existiendo como principal causa de estrés la ausencia de adaptabilidad y de la misma manera falta de autocontrol de emociones debido a que se actúa de acuerdo a las emociones y en consecuencia se reacciona de diversas formas en diferentes circunstancias por ello un conveniente desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes logrará una mejor adaptabilidad y por efecto una conveniente conducción de emociones en las disímiles circunstancias de estrés que se presenta en el ámbito de estudios.

Para la PUCP (2018), en una investigación que se realizó en el Perú, muestra que un 80% de los peruanos sufren o han sufrido de estrés, dañando la salud, mostrando migrañas, insomnio y cambios habituales en el estado de ánimo, entre otras alteraciones extremas como consecuencias de un nivel elevado de estrés, debido a que las personas más proclives a sufrir estrés son aquellas que no consiguen manejar las escenarios estresantes por una carencia de inteligencia emocional debido a que la persona emocionalmente inteligente es capaz de aprender a reconocer sus emociones y sentimientos, encaminando adecuadamente para afrontar diversas situaciones de estrés evitando perturbar el bienestar psicológico y físico de las personas.

Desde esta perspectiva el estrés en la universidad ha ido incrementándose por las diversas actividades que realizan los estudiantes debido al nivel alto de las exigencias académicas, es por ello que la inteligencia emocional es de transcendental relevancia ya que los estudiantes universitarios emocionalmente inteligentes poseen la habilidad para reconocer y expresar sus emociones, de la misma manera un conveniente avance de la inteligencia emocional ayudará al estudiante a afrontar problemas en la universidad, como: nuevos horarios, relaciones interpersonales, obligaciones, tareas comisionadas por los docentes, sobrecarga de tareas, exámenes programados, la competitividad entre compañeros, etc.

Estos cambios son vistos por los estudiantes como contextos estresantes, por ello es necesario el desarrollar de un adecuado nivel de inteligencia emocional para sobrellevar situaciones de estrés, por el contrario los estudiantes que no puedan controlar los factores de estrés, debido a una carencia de inteligencia emocional empezarán a sentirse estresados, exteriorizando cambios en su estado de ánimo

como: desesperanza, frustraciones, sentimientos de angustia, floreciendo estas emociones negativas y así desarrollar en el estudiante un cuadro de estrés académico afectando la salud del educando que se manifiesta con migrañas, insomnio, problemas estomacales, sensación continua de cansancio o fatiga.

En los actuales tiempos el esfuerzo de la educación se dirige a potenciar la intelectualidad en los estudiantes debido a que desarrollar un coeficiente intelectual alto constituye formar estudiantes con capacidades destacadas que permitirá triunfos relevantes a nivel académico y profesional, dejando de lado el tema de las emociones cuando es importante el desarrollo en los estudiantes universitarios de la inteligencia emocional, porque ella es responsable del autoconocimiento de las emociones, el estado de ánimo y el adecuado manejo de tensiones, siendo trascendente su desarrollo para lograr un eficaz desarrollo ante las situaciones adversas.

La sobrecarga emocional y el estrés académico en los estudiantes debido a los requerimientos académicos puede llegar a afectar la salud emocional y física, y más aún por la presión que ocasiona el estrés, los estudiantes no logran controlar sus emociones, lo que ocasiona frustración e impotencia ante las presiones del entorno académico y social, muchas veces obligando a los estudiantes a dejar los estudios y en algunos casos a tomar decisiones extremas.

En la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo, se ha observado que los estudiantes del VIII ciclo muestran problemas en gestionar o regular sus emociones, exteriorizando signos de ansiedad, angustia, baja autoestima, etc., por estar sometidos a entornos dificultosos o diversas demandas a la que se encuentran expuestos ya sea de la familia, los docentes, las evaluaciones, la presión forjada por ellos mismos como consecuencia de la calificación y la competitividad, asimismo la política educativa también influye impidiendo conseguir niveles gratos de aprendizaje, perturbando su formación académico y emocional. Por tanto, es ineludible esbozar planes de estudio que impulse la salud mental y emocional reduciendo entornos que creen incomodidad aseveran Berrio y Mazo (2011).

A través de los resultados que se pretende obtener en la investigación se busca que aporte a la teoría, así mismo, concientizar a los docentes para que en el ámbito

de la enseñanza consideren la influencia de las emociones en el aprendizaje de los estudiantes, quizás a partir de este trabajo considerar la implementación en los cursos dentro de sus contenidos la educación emocional o la implementación de talleres, o en el dictado de los cursos exista una mayor dinámica, puesto que se están formando futuros profesionales en el campo de la educación quienes por esa razón deben manejar convenientemente sus emociones frente a condiciones de adversidad.

La presente investigación se realizará con los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, distrito de Huacho, provincia de Huaura, estudiantes en los cuales se evidencia una posible relación entre inteligencia emocional y estrés académico

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión?

### **1.2.2 Problemas específicos**

1. ¿Qué relación existe entre la dimensión intrapersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión?
2. ¿Qué relación existe entre la dimensión interpersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión?
3. ¿Qué relación existe entre la dimensión adaptabilidad y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión?
4. ¿Qué relación existe entre la dimensión manejo de estrés y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión?

5. ¿Qué relación existe entre la dimensión estado de ánimo y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión?

### **1.3 Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Establecer la relación entre la dimensión intrapersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.
2. Establecer la relación entre la dimensión interpersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.
3. Establecer la relación entre la dimensión adaptabilidad y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.
4. Establecer la relación entre la dimensión manejo de estrés y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.
5. Establecer la relación entre la dimensión estado de ánimo y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

### **1.4 Justificación de la investigación**

El presente trabajo busca investigar acerca de que sí la inteligencia emocional puede ayudar a disminuir el estrés académico en los estudiantes del VIII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, ya que



en la actualidad el estrés académico es un problema de salud pública. Es por ello, para que se consiga tomar las acciones convenientes hacia los estudiantes y así obtener un óptimo aprendizaje y calidad en el cuidado de su formación profesional. Para fomentar, mejorar y disminuir el riesgo del estrés académico. Por ello, se debe considerar la relevancia de los factores psicoafectivos prácticos y servicios debe brindar la educación.

Los futuros profesionales de la carrera de Ciencias Sociales y Turismo son aquellos a los que se le brinda formación directa y esta investigación nos consentirán saber si la inteligencia emocional cambie probablemente el estrés o favorecerá a limitarla para que el efecto intervenga positivamente para la atención y el cuidado ideal del estudiante en su proceso de formación profesional.

Con los resultados de la presente investigación se llegará a concientizar al personal docente de la facultad de educación y así poder concebir planes de estudio que nos lleven al fomento de habilidades sociales y que ayuden a la adaptación de las nuevas situaciones y la toma de decisiones adecuadas para actuar efectivamente y así identificar los cuantiosos obstáculos vinculados a prejuicios personales y sociales.

## **1.5 Delimitaciones del estudio**

La presente investigación se llevará a cabo en estudiantes del VIII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, distrito de Huacho, provincia de Huaura.

El tiempo durante el cual se ejecutará el proyecto de investigación se realizará en el segundo semestre del año académico del año 2020.

Se realizará un análisis de la Inteligencia emocional, a efecto de determinar su relación con el estrés académico en estudiantes

## **1.6 Viabilidad del estudio**

El presente estudio es viable toda vez que las fuentes de información son asequibles a la presente investigación porque provienen de forma directa de la escuela profesional de educación secundaria de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, distrito de Huacho”, provincia de Huaura

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

##### 2.1.1 Investigaciones internacionales

De León, A. P. M. (2013). En su investigación **“Relación entre inteligencia emocional y estrés en los mandos medios del área administrativa de una institución bancaria Guatemalteca”**. Tuvo como objetivo: “Determinar la relación entre el nivel de inteligencia emocional y el nivel de estrés en los mandos medios del área administrativa de una institución bancaria Guatemalteca” (p. 35). Metodología: “La presente investigación es de tipo descriptiva-correlacional, es un estudio descriptivo” (p. 42). Conclusiones: “se concluyó que no existe correlación entre las variables CTI y EAE, ya que el valor de la (r) de Pearson obtenido es bajo (-0.1107) con una significancia no menor que 0.05, por lo cual no existe correlación estadísticamente significativa a nivel de 0.05 entre la inteligencia emocional y el estrés en los mandos medios del área administrativa de una institución bancaria guatemalteca.” (p. 56)

González Cabanach, R., Souto-Gestal, A., & Fernández-Cervantes, R. (2017). En su investigación **“Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. European Journal of Education and Psychology, 10(2), 57-67”**. Tuvo como objetivo: “El objetivo de este estudio es identificar los diferentes perfiles de regulación emocional presentes en una muestra de estudiantes universitarios” (p. 57). Conclusiones: “Se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes perfiles tanto para la percepción de estresores como para las respuestas psicofisiológicas de estrés. Los estudiantes con un perfil de

alta regulación emocional percibieron en menor medida el entorno académico como amenazante y experimentaron con menor frecuencia manifestaciones psicofisiológicas de estrés. Los estudiantes con perfiles de baja regulación y baja regulación con alta atención emocional mostraron resultados similares, a excepción de las alteraciones del sueño. En conclusión, los estudiantes de fisioterapia con elevadas puntuaciones en control y aceptación de sus estados emocionales perciben las circunstancias académicas de forma más adaptativa y experimentan menores respuestas de estrés” (p. 64).

Ardiles Irrázabal, R., Barraza López, R., Koscina Rojas, I., & Espínola Salas, N. (2020). En su investigación “**Inteligencia emocional y su potencial preventivo de síntomas ansioso-depresivos y estrés en estudiantes de enfermería**”. *Ciencia y enfermería*, 26. Tuvo como objetivo: “Analizar la relación entre inteligencia emocional y síntomas ansioso-depresivos y estrés en estudiantes de enfermería” (p. 3). Metodología: “La investigación se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, bajo un diseño observacional de corte retrospectivo, de carácter transversal y de alcance correlacional” (p. 3). Conclusiones: “Una mayor percepción de las habilidades de regular y comprender las emociones está asociada a menos síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Es importante incorporar al desenvolvimiento de la inteligencia emocional los planos de estudio, a fin de mejorar las condiciones de salud mental de los estudiantes y promover una cultura de profesionales empáticos enfocados en una gestión de los cuidados, desde la formación” (p. 12).

Orozco, J., Ramírez, V., Saavedra, M. J., & Arrieta, J. Y. (2021). En su investigación “**Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios**”. *CARTA DE PSICOLOGÍA*. Año XXXI. Número 53. Bogotá, D.C. Tuvo como objetivo: “Encontrar la relación entre el estrés, la inteligencia emocional y los resultados académicos en estudiantes universitarios, con el fin de evidenciar las posibles diferencias entre hombres y mujeres respecto a las variables estudiadas” (p. 35). Metodología: “En la investigación se realizó un estudio de tipo descriptivo correlacional” (p. 35).

Resultados: “Los resultados indicaron baja correlación entre estas tres variables; sin embargo, se encontraron diferencias por sexo en la variable estrés. Las mujeres presentaron mayores niveles de estrés, lo que confirma la falta de estrategias de afrontamiento del estrés relacionadas con la inteligencia emocional. Dicha deficiencia puede influir negativamente en el ámbito académico” (p. 36).

### 2.1.2 Investigaciones nacionales

Picoy Barzola, J. V. (2015). En su investigación titulada “**Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Psicología de la universidad nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2014**”. Tuvo como objetivo: “Determinar cuál es la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en los estudiantes del 1° o al 5° año de la Facultad de Psicología de la universidad nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2014-II” (p. 18). Metodología: “El nivel es correlacional, es de tipo cuantitativo y es descriptivo, y el diseño es correlacional” (p. 79). Conclusiones: “Se ha encontrado una relación inversa de fuerza débil igual  $r = -0.39$ , entre la Inteligencia Emocional y el Estrés Académico, en los estudiantes del 1° al 5° año de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2014-II”.

Pacco Alanocca, J. L. (2017). En su investigación “**Inteligencia emocional y el estrés académico de los alumnos quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca**”. Tuvo como objetivo: “Determinar en qué medida la inteligencia emocional se relaciona con el estrés académico de los alumnos de quinto de secundaria de la institución educativa Cesar Vallejo de Ccatcca” (p. 37). Metodología: “De acuerdo con la estrategia de investigación, el presente estudio es de tipo descriptivo correlacional. Es de diseño no experimental de corte transversal o transeccional correlacional. Es de corte transversal o transeccional correlacional” (p. 38). Conclusiones: “En los resultados obtenidos se puede corroborar que la inteligencia emocional se relaciona de manera destacada de los alumnos de quinto grado de secundaria de la institución educativa cesar vallejo de ccatcca, esto afirma la hipótesis planteada en el presente trabajo. Después de obtener los resultados se puede

corroborar que el estrés académico en los alumnos de quinto grado de secundaria de la institución educativa cesar vallejo de ccatcca es moderado, con ello se afirma la hipótesis planteada en el presente trabajo” (p. 87).

Tanco Cirilo, Y. M. (2018). En su investigación titulada **“Inteligencia emocional y estrés laboral en enfermeras del servicio gineco obstetricia del hospital nacional docente Madre Niño San Bartolomé-2018”**. Tuvo como objetivo: “Determinar la relación entre la inteligencia emocional y estrés laboral en enfermeras del servicio Gineco Obstetricia del Hospital Nacional Docente Madre Niño de San Bartolomé” (p. 21). Metodología: “El presente estudio fue cuantitativo. El estudio fue correlacional y fue de corte transversal” (p. 49). Conclusiones: “Con respecto a la inteligencia emocional, las enfermeras del Servicio de Gineco Obstetricia la mayoría presentaron una inteligencia emocional promedio, con respecto a las dimensiones presentaron que la mayoría las enfermeras tienen una inteligencia emocional promedio en sus tres dimensiones como son: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones. Se concluyó que el estrés laboral de las enfermeras del Servicio de Gineco Obstetricia, en su mayoría poseen un estrés laboral medio” (p. 63).

Quiliano Navarro, M., & Quiliano Navarro, M. (2020). **“En su investigación Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería”**. *Ciencia y enfermería*, **26**. Tuvo como objetivo: “Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico de los estudiantes de enfermería” (p. 3). Metodología: “El estudio fue ex post facto, de tipo descriptivo y transversal” (p. 4). Conclusiones: “En esta investigación se concluye que no existe relación significativa entre Inteligencia emocional y frecuencia de Estrés académico en estudiantes del VII semestre de la Facultad de Enfermería de una universidad peruana. A pesar de ello, por la escasa Inteligencia emocional encontrada en relación con las dimensiones Intrapersonal y Adaptabilidad y el que las cinco dimensiones de la Inteligencia emocional están relacionadas con episodios de estrés en estudiantes que alguna vez presentaron esta situación, las investigadoras consideran que es necesario trabajar por mejorar la calidad educativa durante el proceso de formación

profesional, enfocando las actividades educativas, no solo en la dimensión intelectual, también en el aspecto emocional de los estudiantes y desarrollar, desde los primeros años de la carrera, un proceso de enseñanza-aprendizaje de manera integral” (p. 8).

Trujillo Mariño, M. F. (2020). En su investigación titulada “**Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019**”. Tuvo objetivo: “Determinar la relación existe entre la inteligencia emocional y el estrés académico en los estudiantes del VI ciclo en la I.E N°5168, Puente Piedra, 2019” (p. 44). Metodología: “Es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de diseño no experimental de corte transversal correlacional” (p. 44). Conclusiones: “Existe correlación inversa moderada entre inteligencia emocional y estrés académico de acuerdo al coeficiente de correlación de Rho de Spearman de -0,587\*\* y una correlación significativa de 0,000, en los estudiantes del VI ciclo de Institución Educativa N°5168 del distrito de Puente Piedra en el año 2019 (p. 34)”.

Chiroque Macalupú, B. D. M., & Vásquez Barboza, F. A. (2021). En su investigación “**Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de contabilidad de la universidad Nacional Autónoma de Chota 2020**”. Tuvo como objetivo: “Diseñar actividades de mejora de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de contabilidad de la Universidad Autónoma de Chota, 2020” (p. 36). Metodología: “Es cuantitativo, es de tipo correlacional, es de tipo no experimental Su diseño es transaccional, es descriptivo” (p. 22). Conclusiones: “Se puede evidenciar que no hay ninguna relación en las variables estudiadas, encontrándose un nivel de significancia de 0.080 %, infiriéndose que la gestión de emociones no es un factor que determine la aparición de niveles profundos de estrés académico. Así mismo se concluye que con respecto al nivel de inteligencia emocional se encontró un porcentaje marcadamente alto de 100%, denotando que los alumnos, son capaces de gestionar sus emociones, manifestándolas correctamente tanto de forma intra como interpersonal” (p. 42).

Ocoruro Quico, D. N. (2021). En su investigación **“Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de psicología de la universidad Alas Peruanas Juliaca-2019”**. Tuvo como objetivo: “Determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Alas Peruanas Juliaca – 2019” (p. 17). Metodología: “El tipo de investigación es básica y el nivel de la presente investigación es correlacional, corresponde al diseño no experimental de corte transversal” (p. 47). Conclusiones: “Se determinó la correlación positiva moderada entre inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la escuela profesional de psicología de la Universidad Alas Peruanas Juliaca en el año 2019 pues ambas variables muestran estadísticamente significativa de ,644, definida como una correlación positiva moderada, evidenciando que, entre mayor desarrollo de la inteligencia emocional, en cuanto a las habilidad emocionales, mayor y mejor será la capacidad de lidiar con el estrés académico que perciban o desarrollen los estudiantes dentro del ámbito académicos pudiendo sobrellevar las exigencias académicas que se les presente a nivel académico ,ayudando a afrontar de manera adecuada las situaciones estresantes a causa de las demandas académicas” (p. 89).

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 La Inteligencia Emocional**

#### **2.2.1.1 Antecedentes**

Salovey y Mayer (1990), son considerados los primeros en usar la expresión Inteligencia Emocional, “como una especie de inteligencia social que involucra la pericia para regir los propios sentimientos y emociones, así como de los otros, saber diferenciar entre ellos, y utilizar esta investigación para guiar el pensamiento y el propio que hacer”.

Goleman (1995), demuestra y sintetiza los dos tipos de inteligencias de Gardner, confluyendo en lo que es la inteligencia emocional, señalando que es un “conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que establecen la conducta de la persona,



sus reacciones, estados psíquicos, y que puede precisarse como la capacidad para examinar los sentimientos personales y de los otros”.

Cooper (1998), describe a la inteligencia emocional que lo motiva a buscar el potencial único y el plan que mueve los valores y deseos internos y los convierte en eventos para reflexionar. También es la capacidad de sentir, comprender y utilizar de manera eficiente el dominio y la sutileza de las emociones como germen de la energía, la información, la conexión y la influencia humanas.

Bar On (2006) refiere a la inteligencia emocional como una diversidad de actitudes, competencias y habilidades no cognitivas que intervienen en la capacidad de una persona para conseguir la superación en su manejo de requerimientos y carreras del medio. Como tal es un componente significativo para establecer su capacidad de lograr el éxito en la existencia e intervenir claramente en su felicidad psicológica general.

Mercado (2000) describe que la inteligencia emocional “es el acumulado de carestías emocionales, de impulsos y valores auténticos de un individuo que administra toda su conducta”.

“La Inteligencia Emocional, es una concepción psicológica que intenta referir el papel y la calidad de las emociones en la funcionalidad intelectual”, como lo señala; Gardner (1993); Salovey y Mayer, (1990).

Las teorías psicológicas han concebido una gama extensa de teorías sobre la Inteligencia Emocional, las cuales comprenden desde los biológicos neurológicas hasta las cognitivas. La perspectiva biológica o neurológica se centraliza en la tesis de los umbrales de ternura y control de las persuasiones emocionales; mientras que la representación psicológica cognitiva explora concebir el significado de los eventos emocionales.

### **2.2.1.2 Definición de Inteligencia Emocional**

Salovey & Mayer (1990) precisa que la inteligencia emocional es la habilidad para distinguir los sentimientos y emociones por uno mismo y en los otros, y enunciar las emociones de modo conveniente para proveer el pensamiento, entender e inferir las emociones para ordenar nuestros quehaceres.

Goleman (1996) sustenta que la inteligencia emocional es una manera de interactuar con la sociedad, teniendo en cuenta los sentimientos, abarcando habilidades como el control de impulsos, la autoconciencia, la motivaciones, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, etc., todo ello forman atributos de autodisciplina, altruismo, que resultan primordiales para el ajuste social, además dice que una escasez de inteligencia emocional logra arruinar carreras profesionales logrando perturbar su existencia.

Martineaud y Elgehart (1996) la delimitan como “una capacidad para leer sentimientos, examinar impulsos, inferir, persistir tranquilos y ser optimistas al ser confrontados a ciertas pruebas y poseer escucha activa”.

BarOn (1997) limita la inteligencia emocional a ser un conjunto de capacidades personales, emocionales y sociales, además de destrezas que intervienen en la habilidad para adaptarse y afrontar las demandas y influencias del medio.

La inteligencia emocional se convierte en una habilidad para procesar la información emocional que interviene en la percepción, asimilación, comprensión y dirección de emociones. (Mayer y Cobb, 2000, p.273).

Para Ugarriza (2001) es la capacidad para conservar un buen trato y comunicación con el ambiente, así como el poseer habilidades

emocionales que admitan la interacción social, como la aptitud para habituarse y afrontar escenarios desfavorables.

Weisinger (2001) señala que la inteligencia emocional es el uso deliberado de las emociones que ayudan a la ubicación del pensamiento individual y colectivo para optimizar los pensamientos, puesto que la inteligencia emocional se usa de manera intrapersonal e interpersonal.

García y Giménez (2010) aluden a Martineud y Elgehart, que delimitan a la inteligencia emocional como la habilidad para entender los sentimientos y controlar los propios impulsos.

Para Castillos y Greco (2014) aluden a Fernández Berrocal y Extremera, quienes precisan la inteligencia emocional como la capacidad para asemejar y entender las emociones nuestras y de los otros, guiando la atención e descifrando con precisión señales, estados, sensaciones, fisiológica y cognitivamente ya que estas implican la experiencia de las emociones.

### **2.2.1.3 Modelos de Inteligencia Emocional**

“En la última década, los teóricos han elaborado una buena cantidad de modelos diferentes de inteligencia emocional en términos generales, los que se han cimentado en tres perspectivas”: habilidades o competencias, comportamientos e inteligencia (Mayer y Cobb, 2000). A continuación, se presentan estos tres principales modelos:

#### **2.2.1.3.1 Modelo de cuatro-fases de inteligencia emocional o modelo de habilidad:**

Salovey y Mayer (1990: p.189) precisaron la inteligencia emocional como: "La capacidad para identificar y traducir cabalmente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborando y originando procesos de orientación emocional, pensamiento y comportamiento de modo efectivo y adecuado a las metas propias y el ambiente".

Expresando, la capacidad de la persona para acceder a sus emociones y establecer una conexión e integración entre sus prácticas.

Salovey & Mayer (1990) imagina a la inteligencia emocional relacionada con el procesamiento de información emocional, a través de la manipulación cognitiva y transferida sobre la base de una usanza psicomotriz. Esta óptica busca identificar, asimilar, entender, controlar y regular las emociones. Esta inteligencia "representa la aptitud o habilidad para razonar con las emociones" (Salovey & Mayer, 1990, p. 15) y como tal es disímil del logro emocional o competencia emocional.

El modelo está formado de cuatro fases de capacidades emocionales, las cuales se erigen sobre la base de las habilidades alcanzadas en la fase anterior. Las primeras o básicas son la percepción y la identificación emocional. En términos de desarrollo, la construcción emocional principia con la percepción de la demanda emocional de los infantes. Cuando la persona madura, esta habilidad se refina y aumenta el nivel de las emociones que alcanzan ser percibidas. Ulteriormente, las emociones son nutridas en el pensamiento e inclusive pueden ser contrastadas con otras sensaciones.

#### **2.2.1.3.2 Modelo de las competencias emocionales:**

Goleman (1995), delimitó la inteligencia emocional "como la capacidad para reconocer y manejar los propios sentimientos, motivar y monitorear las relaciones. El modelo de las competencias emocionales (CE)". (Goleman, 1998) alcanza una serie de competencias que proveen a los hombres el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás (Boyatzis, Goleman & Rhee, 2000). El modelo formula "la inteligencia emocional como una teoría del desarrollo y

plantea una teoría de desempeño adaptable directamente al ámbito laboral y organizacional, centrado en el auspicio de la excelencia laboral. Debido a ello, esta perspectiva es considerada una teoría mixta, pues se basa en la cognición, personalidad, motivación, emoción, inteligencia y neurociencia~ es decir, contiene procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos (Mayer, 2001).

Goleman (1998) el modelo original constaba de cinco etapas que se sintetizaron en cuatro grupos con veinte habilidades cada uno:

- 1) autoconciencia es el conocimiento de preferencias, sentimientos, estados y recursos internos;
- 2) autocontrol es el manejo de sentimientos, impulsos, estados y obligaciones internas;
- 3) conciencia social es la afirmación de los sentimientos, preocupaciones y necesidades de los demás; y
- 4) gestión de las relaciones es la capacidad de manejar bien las relaciones y construir redes de apoyo (Goleman 2001).

Boyatzis, Goleman & Rhee (2000) indagaron y contrastaron las cuatro dimensiones de competencia y 18 habilidades socio-emocionales. El modelo de Goleman (2001) entiende las competencias como rasgos de personalidad. No obstante, alcanzan ser estimadas como componentes de la inteligencia emocional máxime aquellas que implican la habilidad para relacionarse efectivamente con los otros. Esto es, aquellas halladas en el grupo de conciencia social y manejo de relaciones”.

#### **2.2.1.3.3 Modelo de la inteligencia emocional y social:**

Bar-On (1997), ha dado otro aserto de inteligencia emocional después de Salovey y Mayer (1990). La refiere

como un conjunto de conocimientos y habilidades en las esferas emocional y social que interfieren con la capacidad general de enfrentar ciertamente las peticiones del medio. Esta habilidad está basada en la capacidad de la persona de ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de forma segura (Salovey y Mayor, 1990; Bar-On, 1997).

El modelo de Bar-On (1997, 2000) Inteligencias no cognitivas (EQ-i) se basa en competencias, las que intentan mostrar cómo una persona se incumbe con las demás que le rodean y con su medio ambiente. Efectivamente, la inteligencia emocional y la inteligencia social son estimadas como conjunto de elementos de interrelaciones emocionales, personales y sociales que intervienen en la habilidad general para acomodarse de manera activa a los apremios y demandas del ambiente (Bar-On, 2000).

El modelo "representa un conjunto de conocimientos utilizados para enfrentar la vida efectivamente" (Salovey y Mayor, 1990).

#### **2.2.1.4 Inventario de Bar On (ICE)**

El modelo de Bar On (1997) de inteligencia no cognitiva logra ser vista a partir de dos visiones diferentes, una sistémica y otra topográfica. "La visión sistémica es la que ha sido explicada pensando en los cinco componentes mayores de la inteligencia emocional y sus referentes subcomponentes, que se atañe lógicamente y estadísticamente. Por ejemplo: relaciones interpersonales, responsabilidad social y empatía son partes de un grupo frecuente de mecanismos metódicamente afines con las habilidades interpersonales, de ahí que se hayan designado (dimensiones interpersonales). Dichas habilidades y destrezas son las dimensiones factoriales de la inteligencia no cognitiva y son evaluadas por el Bar On Emotional Quotient Inventor y (Bar On EQ-I). Este

inventario genera un cociente emocional y cinco cocientes emocionales compuestos, fundados en las calificaciones de 15 subcomponentes.

- **Dimensión intrapersonal (CIA)**

Área que aglutina los siguientes componentes: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.

- Comprensión emocional de sí mismo (CM).- Habilidad para percatarse y comprender los sentimientos y emociones, distinguir y conocer el porqué de éstos.
- Asertividad (AS).- Habilidad para enunciar sentimientos, creencias y pensamientos sin menoscabar los sentimientos de los otros y salvaguardar los derechos de un modo no destructivo.
- Autoconcepto (AC).- Habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, admitiendo los aspectos positivos y negativos, así como también las limitaciones y posibilidades.
- Autorrealización (AR).- Habilidad para efectuar lo que ciertamente se puede, quiere y disfruta de hacerlo.
- Independencia (IN).- Habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en los pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para la toma de decisiones.

- **Dimensión interpersonal (CIE)**

Área que reúne los siguientes componentes: empatía, responsabilidad social y relación interpersonal.

- Empatía (EM). - Habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los otros.
- Relaciones interpersonales (RI). - Habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son representadas por una cercanía emocional e intimidad.
- Responsabilidad social (RS). - Habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y es un miembro constructivo del grupo social.

- **Dimensión de adaptabilidad (CAD)**

Área que aglutina los siguientes componentes: prueba de la realidad, flexibilidad y solución de problemas.

- Solución de problemas (SP). - Habilidad para identificar y definirlos problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas.
- Prueba de la realidad (PR). - Habilidad para evaluarla correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo).
- Flexibilidad (FL). - Habilidad para realizar un ajuste conveniente de las emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

- **Dimensión del manejo del estrés (CME)**

Área que reúne los siguientes componentes: tolerancia al estrés y control de los impulsos

- Tolerancia al estrés (TE). - Habilidad para resistir eventos desfavorables, condiciones estresantes y fuertes emociones sin (desmoronarse), afrontando activa y positivamente el estrés.
- Control de los impulsos (CI). - Habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar las emociones.

- **Dimensión del estado de ánimo en general (CAG)**

Área que reúne los siguientes componentes:

- Felicidad (FE). - Habilidad para estar satisfecho con la vida, para regocijarse de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos.
- Optimismo (OP). - Habilidad para ver el aspecto más resplandeciente de la vida y conservar una actitud positiva, a pesar del infortunio y los sentimientos negativos”.



### **2.2.1.5 Importancia de la Inteligencia Emocional**

Podría parecer que el término "Inteligencia Emocional" ha sido acuñado actualmente, Howard Gardner la equiparó como una de sus siete inteligencias en el año de 1983. En 1995, Daniel Goleman, escribió "Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ (la inteligencia emocional; porque puede ser más importante que el CI) fue todo un Bestseller, y mostró la significación de inteligencia emocional, a personas más allá de los círculos académicos. A partir de aquel momento, el sistema educativo, así como el mundo empresarial y financiero, creen que la inteligencia emocional es fundamental para el éxito.

Los elementos son:

- Apreciar los movimientos de los demás, caracterizado por conectar e interactuar con individuos a través de la comprensión, empatía y respuesta adecuada a sus sentimientos.
- La gestión de soluciones es la capacidad de identificar, evitar y gestionar pruebas o diferencias dispares en beneficio de todos los implicados.
- Gestión de relaciones, capacidad de gestionar emociones extrañas a través de su localización y sintonización con estados de ánimo o motivaciones para ver el fondo de la cuestión.

La inteligencia emocional instituye un apreciable instrumento para todo tipo de interacción social pública o privada. Los beneficios de unas relaciones personales sólidas y seguras son incuestionables y la mayoría de individuos admitirán que quieren ejecutar esta área".

## **2.2.2 Estrés Académico**

### **2.2.2.1 Antecedentes**

Desde el punto de vista histórico la expresión estrés se ha usado para nombrar realidades diferentes. Es una concepción complicada, actual e atrayente. Martínez y Díaz (2007) sustentan que el fenómeno del estrés se interpreta comúnmente haciendo indicación de una extensa

gama de prácticas, entre las que configuran nerviosismo, tensión, cansancio, exigencias excesivas, inquietud y sensaciones similares, así como presión excesiva académica, trabajo u otra naturaleza. A la par, se les imputa a contextos de miedo, temor, angustia, pánico, codicia por el consumo, vacío existencial; apresuramiento para lograr metas y planes, la incapacidad para hacer frente o ineptitud interrelacionada a la socialización.

El término estrés se origina en la década de 1930 cuando Hans Selye, un estudiante de segundo año de medicina en la “Universidad de Praga, notó que todos los pacientes que observaba, indistintamente del padecimiento que soportaban, poseían sintomatologías comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, disminución de peso, debilidad, entre otras sintomatologías inespecíficas. Selye nombró esta anomalía como (Síndrome General de Adaptación).

Subsiguientemente, cuando cumplió su posdoctorado, Selye amplió sus experimentaciones acerca de ejercicio físico agotador con ratas, demostrando aumento de las hormonas suprarrenales, debilitamiento del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas. Este conjunto de elementos Selye lo denominó primariamente como estrés biológico y posteriormente escuetamente estrés” (Berrio & Mazo, 2011, p.67).

Martínez & Díaz, (2007) describen que, a partir de la divulgación de la obra de Selye en 1960, el estrés se especificó como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades diarias, agentes productores de malestares, drogas, costumbres de vida impropios, cambios abruptos en el ambiente laboral y familiar), que consiguen intervenir en el sujeto”.

Atribuye a la persona la tarea determinante en el proceso, al manifestar que el estrés posee su principio en la evaluación cognitiva

que concibe el sujeto al intervenir entre los mecanismos internos y los que proceden del ambiente.

Para Barraza, (2005) por la extensión de los espacios en los que se exterioriza el estrés, se emprendieron a efectuar en el siglo XX cuantiosas exploraciones acerca del tema, aplicadas a los distintos lugares en los que se provoca este fenómeno, conteniendo, lógicamente, el universitario. Los tipos de estrés se especifican tomando como base el principio del estrés, de tal manera “que puede hablar sobre el estrés amoroso y matrimonial, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés médico, estrés laboral, estrés académico, estrés militar y tortura y estrés carcelario, consecuentemente, el estrés producido en el contexto educativo se designa estrés académico, estrés universitario, estrés de examen, entre otros análogos”.

Los adelantos teóricos acerca del estrés académico “son nuevos, porque recién en el decenio de 1990 se inició a investigar y discurrir teóricamente acerca de esta temática, en América latina, se logran diferenciar tres conceptualizaciones”, según Barraza (2007):

Centrado en los factores estresantes. El 26% de los estudios encuentra una base en este tipo de conceptualización.

Centrado en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización.

Definido a partir del modelo de transacción. El 6% de los estudios se basan en este modelo.

De lo anterior se concluye que "en el campo de estudio del estrés académico hay coexistencia de variadas formas de conceptualizar, lo cual, asociado a la no conceptualización clara en otros casos, establece el primer inconveniente estructural de este campo de estudio" (Barraza,

2007, p. 2), y que, por tal causa, es un espacio de estudio nuevo y con demasiada todavía por averiguar.

Román, Ortiz & Hernández, (2008) describen que, en América latina, "muy a pesar de algunas objeciones, las investigaciones coinciden en expresar una elevada ocurrencia de estrés en estudiantes universitarios, obteniendo valores superiores al 67% del universo estudiado en la categoría de estrés moderado" En el Perú aún no hay estimaciones acerca de los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, a nivel nacional.

El estrés en el entorno educativo universitario es una asignatura muy nueva en psicología. Hay investigaciones que se ocupan de variables como la edad, el género, la ansiedad, las estrategias de afrontamiento, entre otras.

#### **2.2.2.2 Teorías del Estrés**

La enorme cantidad de estudios e investigaciones sobre el estrés que se van presentando a lo largo de estos años ha beneficiado la comprensión de tal temática. Además de la vertiente fisiológica (que fue traída por Cannon y Selye) nace la dimensión psicosocial.

García Muñoz, (1999) afirma que "se han precisado numerosos acontecimientos, elementos y particularidades del entorno social y laboral y notoriamente, educativo que de diferente modo intervienen en las personas como estresores o amortiguadores de los efectos del estrés en su salud y bienestar".

Ivancevich y Matteson (1992) señalan que existen tres formas distintas de delimitar el estrés: fundamentándose en los estímulos, en la respuesta o en la relación entre ambos.

**2.2.2.2.1 El estrés como estímulo:** Es toda actividad física cualquier actividad corporal provocada por los músculos esqueléticos que requiera consumo de energía. Una descripción de estrés basada en estímulos conceptualiza como "un acumulado de fuerzas externas, de variables del entorno físico o social (desastres, pérdida de familia, acumulación de decepciones personales, presiones laborales y de la vida de ciudad) que poseen un resultado desequilibrador, momentáneo o persistente, en la persona" Barriga, 1992; Kahn, 1985; Peiró, 1993 (en García Muñoz, 1999).

**2.2.2.2.2 El estrés como respuesta:** Sustentada en la respuesta señala que el estrés "es la réplica fisiológica y psicológica que muestra una persona frente a un estresor ambiental, el cual dicho estresor alcanza residir en un suceso externo o en un escenario interna, uno y otro latentemente nocivos" (Bittar, 2008, p.17). Esta ideología surgió en la decenio del 50 y se llamó Síndrome de Adaptación General [GAS: General Síndrome Adaptation] considera que es "la respuesta del ser a algo perdido, un inestabilidad al que se debe hacer frente" (Seyle, 1856). incluía tres fases: alarma, resistencia y agota miento.

De la misma manera, Labrador y Crespo (citado en García Muñoz, 1999) identifican tres niveles distintos en la respuesta de estrés:

- Nivel cognitivo: contiene los procesos subjetivos de evaluación del contexto
- Nivel fisiológico: referido a la función de los ejes neural, neuroendocrino y endocrino.
- Nivel motor: concerniente a las diferentes formas y tácticas con las que la persona pretende enfrentar el entorno.

**2.2.2.2.3 El estrés como relación individuo-ambiente:** Ivancevich & Matteson, (1992) describen que el estrés consigue ser determinado circunscribiendo tanto al impulso como a la réplica, en este caso, "es una respuesta adaptativa, mediada por las particularidades individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez resultado de cualquier quehacer, de un escenario o un suceso externo que proyectan a la persona específicas peticiones físicas o psicológicas"

### **2.2.2.3 Estrés Académico**

#### **2.2.2.3.1 Definición de Estrés Académico:**

Pardo Montero, (2008) señala: "El estudio del estrés posee casi muchas ramas como ámbitos posee la existencia del hombre, una porción valiosa de ese estudio sería la que atiende el estrés académico" (p.59).

"Al considerar como objeto de estudio al estrés es ineludible reconocer el tipo de estrés que se estudiará. Hay diferentes tipos de estrés que se clasifican teniendo en consideración el origen del estresor"- en lo afirmado por Orlandini (1999) "el tema traumático"- es por ello que se podría conferenciar acerca del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés médico, del estrés académico, del estrés económico, del estrés ocupacional, etc.

La diversidad de contextos que es parte de la vida de las personas es apreciable en esta investigación de carácter educativa, considerando en especial al contexto universitario, porque dichos estudiantes están inmersos en múltiples contextos que son estresores en potencia, como dificultades económicas, cargas horarias, requerimientos académicos, relaciones interpersonales, etc.

Barraza (2007) afirma que en las investigaciones acerca de estrés académico entre 1996 y 2006 coexistieron tres conceptos distintos, a saber:

- Centrada en los Estresores (González et al., 1997).
- Basada en los síntomas (Viñas & Caparrós, 2000).
- Las definidas a partir del modelo transaccional (Barraza, 2008; Navarro & Romero, 2001) en las que: "se tienen en consideración no sólo las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los cuantiosos sucesos vitales, las particularidades del ambiente social y concluyentes valores propios (evaluación, autoconcepto, atribución, afrontamiento) que en desigual orden, actúan como Estresores o amortiguadores de los efectos nocivos del estrés sobre la salud y bienestar" (Martín Monzón, 2007, pp.88-89).

Las últimas teorías fueron desarrolladas por Lazarus & Folkman (1986) y son las más vigentes en la actualidad.

La expresión estrés académico ha sido definida por distintos autores. Para Barraza (2005) "es estrés que sufren los estudiantes de educación media superior y superior y que tiene como fuente única a Estresores relacionados con las actividades que se desarrollan en el ámbito escolar" (p.3).

Asimismo, Orlandini (1999) no difiere entre los niveles educativos de los estudiantes al definirlo, al respecto afirma: "Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando un hombre está en un ciclo de aprendizaje percibe tensión. A ésta se le llama estrés académico, y ocurre tanto en el estudio particular como en el aula escolar" (p. 143).

Según Polo, Hernández & Poza (1996) el estrés puede afectar a docentes como a estudiantes: "éste podría afectar tanto a profesores (...) como a estudiantes. Inclusive, dentro de éstos, podría dañar en cualquier nivel educativo".

Por otro lado, el investigador García Muñoz (2004) afirma que "El estrés académico indicaría a aquellos procesos cognitivos y afectivos por lo que el estudiante distingue el impacto de los estresores académicos. Ello sería, la percepción subjetiva del estrés" (p. 55).

La definición dada por Barraza (2006) es la más acabada y considera la como: "un proceso sistémico, de carácter adaptativo y sustancialmente psicológico, que se da cuando:

- a) el estudiante está sometido, a una serie de demandas que, bajo la valoración del mismo estudiante son estimados estresores (input);
- b) estos estresores incitan una inestabilidad sistémica (situación estresante) que se muestra a través de una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y;
- c) este desequilibrio exige al estudiante a ejecutar tareas de afrontamiento (output) para restituir el equilibrio sistémico".

Teniendo en consideración tales afirmaciones, "la presente investigación se circunscribe a aclamar como estrés académico a aquel sufrido únicamente por los estudiantes del nivel superior o universitario" y se cimienta en la última tesis formulada por Barraza (2006).



### **2.2.2.3.2 Marco Conceptual del Estrés Académico:**

Barraza (2007) concibe tres aspectos relacionados al Estrés Académico. Teóricamente cada una de ellas tiene una estructura diferente:

- Visión teórico del estrés: es derivado de las investigaciones de Seyle (1956).
- Las visiones conceptuales: planteó tres enfoques para precisar al Estrés (Travers & Cooper, 1997; Trianes, 2002):
  - a) debido a los Estresores.
  - b) relacionado a los Síntomas.
  - c) orientado a la interacción entre el entorno y el individuo.
- Los programas de investigación antagonistas: consideran a dos programas de búsqueda experimental para delimitar al Estrés Académico (Barraza, 2007 en Barraza 2007):
  - a) Programa de Investigación Estímulo-Respuesta
  - b) Programa de Investigación Persona-Entorno.

En esta investigación se profundizará la tercera perspectiva como marco teórico del estrés académico”.

#### **2.2.2.3.2.1 Programa de Investigación Persona-Entorno:**

Para Barraza (2008) el programa se realiza en dos tiempos, “los que consignan los postulados:

- Primer tiempo: El postulado base: El estrés es definido como la interacción dinámica entre la persona y su entorno”.
- Segundo tiempo: muestra los postulados surgidos del postulado base y origina a las

dos disparidades del programa: la interaccionalista y la transaccionalista.

“El programa de Investigación Persona-Entorno tomó el encargo de concebir al mismo como una noción multidimensional accediendo a un vasto conjunto de fenómenos importantes para la adaptación humana”. En este perfil están las siguientes definiciones seleccionadas por Barraza (2006):

- Mingote & Pérez, (en Barraza 2006) afirman: "El estrés es un proceso dinámico complicado, liberado por la percepción de obligación para la entereza de una persona y para la calidad de sus relaciones que tiene por objeto recuperar la homeostasis perdida, facilitar el impulso de competitividad individual y optimizar la calidad del ajuste al medio" (p.15).
- Williams & Cooper, (Barraza, 2006) aseveran: "El estrés es un proceso dinámico descrito en términos de insumos, productos y divergencias individuales" (p.4).

Este modelo supera las definiciones del estrés diseñadas por el programa de Investigación Estímulo-Respuesta, enunciadas desde la unidimensionalidad. Barraza (2006) seleccionó algunas definiciones:

- Shturman (2005) esclarece: "El estrés es la réplica inespecífica del organismo a cualquier instancia del exterior o del interior de la persona y consiguen proveer signos de

respuesta en el ámbito físico o emocional" (p. 13).

- Rossi (2001) asevera: "El estrés es una nerviosismo interior que se suscita cuando se adapta a las presiones que operan en la persona" (p. 11).
- Cruz & Vargas (2001) señalan: "Estrés es el proceder obtenido, defensivo y/o adaptativo, que se activa neuroendocrinamente ante el estresor amenazador" (p.29).
- Benjamín (1992) reseña: "El estrés es un agente externo apreciado por un sujeto en un espacio-tiempo explícito, el sujeto sitúa en juego sus defensas mentales para oponerse con los componentes biológicos acompañados a la par del juego de las protecciones mentales" (p.6).

#### **2.2.2.3.2.2 Modelo sistémico cognoscitivista del Estrés Académico:**

El Estrés Académico "es una nueva área de investigación, no hay una teoría general" manifestada sobre el mismo. Barraza (2006) imaginó un modelo de carácter conceptual para concebir dicho fenómeno: El modelo sistémico cognoscitivista.

El mismo se desarrolló a partir de la teoría de la modelización sistémica (Colle, 2002 citado en Barraza, 2006) y se cimentó en la Teoría General de Sistemas (Bertalanfy, 1991 en Barraza, 2006) y el modelo transaccional de estrés (Cohen & Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman, 1986; Lazarus, 2000 citados en

Barraza, 2006). Los supuestos están divididos en dos (Barraza, 2006):

**a) Supuesto sistémico:**

“Sistema abierto, la persona se relaciona con el ambiente en un incesante circuito de entrada (input) y salida (output) para conseguir un equilibrio sistémico”.

**b) Supuesto cognoscitivista:** el modelo transaccional del estrés contribuye a dicha premisa: Barraza (2006) alega: "La relación del individuo con su entorno se ve influida por un proceso cognoscitivo de estimación de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos ineludibles para afrontar esas instancias, que conduce inevitablemente a la definición de la forma de revolve esa demanda (salida)" (p.3).

### **2.2.2.3.3 Estresores Académicos:**

García, M. (2004) concibe por “Estresores Académicos a todos aquellos componentes o estímulos del ámbito universitario (eventos, demandas, etc.) que influyen o abruma de diferente manera al estudiante”.

Loreto (en García Muñoz, 2004) después de “estudiar a 850 estudiantes brasileños acudieron al servicio de salud mental de una universidad, encontró que los principales problemas revelados por estos sujetos, además los problemas referentes a la adolescencia tardía y a la juventud, tenían correspondencia con demandas académicas”.

Para Barraza (2007) los estudios en concordancia a los estresores se dividen en dos:

**1. Los que comprenden Estresores Generales**, como los académicos; “refieren la existencia de los siguientes estresores:

- Navarro & Romero (2000) sugieren que los sucesos vitales tales como ausencia de la pareja, padecimiento del sujeto o de un pariente cercano, muerte del ser amado, exámenes de la carrera para el caso de los estudiantes, etc.
- Sobrecarga académica, relación ligera y carente de información entre los miembros de la facultad; organizar trabajo y estudios (Al Nakeeb, Alcázar Palomares, Fernández Jiménez Ortiz, Malagón Caussade & Molina Gil, 2002).
- Problemas universitarios, pérdidas afectivas, dificultades personales y familiares (González, Montoya, Casullo y Bernebú, 2002).
- Enorme carga académica, currículo muy avaricioso, horario extenso; economía inestable; choque cultural de las personas de fuera, y en menor grado, desarreglos sentimentales (Mancipe, Pineda, Jagua, Páez, Ospina y Cárdenas, 2005 en Barraza, 2007)
- Lo que sucede en el mundo, el contexto personal-afectivo, aspectos biológicos-salud, situación familiar y el trabajo académico en general (Ramírez, Fasce, Navarro e Ibáñez, 2003 en Barraza, 2007).

**2. Los que plantean solamente los Estresores Académicos.** Admiten distinguir dos tipos de Estresores académicos:

- a) Generales, los que no son exclusivos de una carrera o nivel.

b) Específicos, que incumben a los estudiantes de una carrera en específico.

Entre los Estresores Generales los estudios refieren los siguientes:

- Falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con actividades académicas (Barraza, 2003; Celis et. al. 2001, Polo, Hernández y Poza, 1996).
- Sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajo universitarios (Al Nakeeb, Alcázar Palomares, Fernández Jiménez Ortiz, Malagón Caussade & Molina Gil, 2002; Barraza, 2003, 2005; Celis, Bustamante, Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón & Monge, 2001; Polo, Hernández y Poza 1996).
- Ejecución de un examen (Celis, Bustamante, Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón & Monge, 2001 & Polo, Hernández y Poza, 1996)
- Polo, Hernández y Poza, (1996). Referente a trabajos en clase, realización de trabajos individuales o grupales para certificar la asignatura, tareas de estudio, participación en el aula.
- Exceso de compromiso por efectuar los deberes universitarias, el tipo de investigación que exigen los catedráticos, La evaluación de los catedráticos (Barraza, 2005).
- Conservar un buen beneficio o ponderado académico (Bermúdez, 2004; y Mancipe et. al. 2005 en Barraza 2007)”.

#### **2.2.2.3.4 Síntomas del Estrés Académico:**

La manifestación incesante al estrés consigue generar una serie de reacciones “clasificadas como físicas,

psicológicas y comportamentales (Rossi, 2001 en Barraza 2005); físicas, mentales, comportamentales y emocionales (Ed. Tomo, 2000 en Barraza 2005) o fisiológicas y psicológicas (Trianes, 2002 y Kyriacou, 2003 en Barraza, 2005).

De las señaladas, en la investigación se escogió para referenciar el perfil de trabajo de Rossi (2001), con reformas realizadas por Barraza (2005) quien reconoce tres tipos de sintomatología al estrés: físicas, psicológicas y comportamentales.

Barraza, (2005): Entre estas reacciones físicas probables, aquellas propias del cuerpo, se tienen:

- Aumento o pérdida de peso
- Bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño)
- Cansancio difuso o fatiga crónica
- Dificultad para dormir o sueño irregular
- Disfunciones gástricas
- Disminución del deseo sexual
- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Elevada presión arterial
- Excesiva sudoración
- Frecuentes catarrros y gripes
- Impotencia
- Temblores o tic nerviosos.

Barraza, (2005) señala que la sintomatología psicológica está vinculada a funciones cognoscitivas o emocionales de del sujeto y podrían ser:

- Ansiedad
- Dificultad de concentración.
- Escasa confianza en uno mismo.

- Falta de entusiasmo.
- Imagen negativa de uno mismo.
- Indecisión.
- Infelicidad.
- Inquietud.
- Irritabilidad excesiva.
- Inseguridad.
- Pesimismo hacia la vida.
- Preocupación excesiva.
- Sensación de inutilidad.
- Sensación de no tener el control sobre la situación.
- Sensación de no ser tenido en consideración
- Sensación de melancolía durante la mayor parte del día.
- Susceptibilidad
- Tono de humor depresivo.
- Tristeza

Barraza, (2005) Entre la sintomatología comportamental estarían los que incluyen la conducta de la persona”. Como los siguientes:

- Absentismo laboral.
- Aislamiento.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Conflictos frecuentes.
- Desgano.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- Escaso interés en la propia persona.
- Fumar excesivamente.
- Indiferencia hacia los demás.
- Olvidos frecuentes.
- Tendencia a polemizar.



Para Barraza (2008) "este acumulado de indicadores se modulan de forma idiosincrática en los sujetos, es decir, la inestabilidad sistémica va a ser exteriorizado de manera distinta, en suma y diversidad, por cada estudiante" (p.274).

#### **2.2.2.3.5 Afrontamiento del Estrés:**

Para Barraza (2008) el estímulo estresor libera en el sujeto una sucesión de demostraciones que expresan la aspecto de un inestabilidad sistémica relacionada con el entorno, el sujeto corresponderá proceder de modo tal de restituya el equilibrio perdido. Este proceso de acción se llevará a cabo gracias a una valoración vinculada a la capacidad de afrontamiento; cuando el ambiente es amenazador para el sujeto es este proceso psicológico de interpretación el que se realizará.

Se formuló el concepto de afrontamiento por Lazarus y Folkman (1986). La definen como "los procesos cognitivos y conductuales continuamente inconstantes que se extienden para manipular las peticiones delimitadas externas y/o internas que son valoradas como abundantes de los recursos del sujeto".

“Las estrategias de afrontamiento realizadas no serán constantemente iguales y obedecerán a las características de la situación. Afrontamiento no es lo mismo que resultado, sino lo que uno hace independientemente de si resulta eficaz para solucionar el contexto” (Martínez, Arenas, Páez, Casado, Ahumada & Cuello et al., 2005).

Para Casullo & Fernández Liporace (2005 en Posada Lecompte, 2006) es "el conglomerado de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que una persona usa para manipular circunstancias problemáticas y disminuir las

resistencias que ellas generan" pero para Frydenberg y Lewis (1997 en Posada Lecompte, 2006) viene a ser "las estrategias conductuales y cognitivas para alcanzar una transición y una armonía positivas" (p.31).

En resumen, el afrontamiento es un procedimiento de cambio en el que la persona, debe valerse esencialmente de estrategias de defensa, y en otros usando estrategias para la solución de un problema. A medida que su dependencia con el ambiente va modificándose (Martínez, Arenas, Páez, Casado, Ahumada & Cuello et al., 2005). Posada Lecompte (2006) muestra que en cuanto al foco del afrontamiento, la persona logrará adecuar hacia la solución de la dificultad, o por el contrario hacia el control emocional.

“El estrés es afrontado a través de conductas de huida/evitación o disminución de la tensión, como comer excesivamente, ingerir bebidas alcohólicas, fumar en demasía, etc. las que disminuirán el estrés a breve plazo desempeñando a modo de estrategias de afrontamiento desadaptativas. Estos procederles permitirían acarrear dificultades en la salud”. Por consiguiente, es más sano usar estrategias de afrontamiento adaptativas y convenientes (Caballo & Anguiano Serrano, 2002).

#### **2.2.2.3.6 Evaluación del Estrés Académico a través del Inventario SISCO:**

Prueba elaborada y validada por Arturo Barraza en México en el 2007 (Barraza, 2007; Malo, Cáceres & Peña, 2010; Malo et al. 2010; Puestas, 2010).

La prueba evalúa el nivel de estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista. “Es un inventario de autoreporte formado por cinco apartados, con

31 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si/no), admite establecer si el encuestado es aspirante a responder la prueba. Un ítem que, en una escalada tipo Likert de cinco valores numéricos (donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Ocho ítems que, en una escalada tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), admiten identificar la periodicidad en que las demandas del ambiente son estimadas como estímulos estresores.

Quince ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se muestran los síntomas o reacciones al estímulo estresor, distribuidos según las dimensiones: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Finalmente, seis ítems que, en una escalada tipo Likert de cinco valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la periodicidad de uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

Para la confiabilidad y validez de la medición realizada por el Inventario SISCO, Barraza aplicó el mismo a una muestra de 152 alumnos de postgrado.

La confiabilidad la realizó en dos etapas, utilizando la confiabilidad por mitades y el índice de consistencia interna alfa de Cronbach: la primera, tomando como base la totalidad de ítems (41), y la segunda, eliminados los ítems que reportaban problemas en las evidencias de validez (10). La confiabilidad por mitades arrojó un índice de 0.87 para

el instrumento completo, 0.82 para estresores, 0.88, para síntomas y 0.71 para afrontamiento.

El alfa de Cronbach para la prueba total fue 0.90; para la dimensión estresores, 0.85, para síntomas, 0.91 y para el afrontamiento 0.69 (Barraza, 2007).

En cuanto a la validez, recolectó evidencia fundamentándose en la estructura interna, mediante el análisis factorial, el análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. El análisis factorial usado fue de tipo exploratorio, mediante el método de componentes principales con rotación varimax, con el cual los componentes explicaron el 46% de la varianza total.

Para el análisis de consistencia interna se aplicó el estadístico  $r$  de Pearson, tras lo cual se hallaron 10 ítems que no mostraban una correlación significativa.

Por último, para el análisis de grupos contrapuestos, se usó el estadístico  $t$  Student para evaluar la diferencia de medias entre los que mostraban mayor y menor presencia de estrés académico, hallándose ítems que no exhibían diferencia significativa. Derivadas las correlaciones, el autor decidió eliminar aquellos ítems que presentaran problemas de correlación en, por lo menos, dos de estas; así, se estableció la versión definitiva compuesta por 31 ítems” (Barraza, 2007).

## **2.3 Bases filosóficas**

### **2.3.1 Base filosófica de la Inteligencia emocional**

En la filosofía de la ciencia se puede anexar a las emociones a partir de la separación peirceana y de la discusión de teorías, donde se mezclan una sucesión de capacidades emocionales por parte de las audiencias en el diálogo

deliberativo. “Esta perspectiva es contradictoria a las perspectivas tradicionales en filosofía de la ciencia como el positivismo lógico y el racionalismo crítico, interpretaciones que pensaron que las emociones se hallaban en la propiedad de la metafísica o afuera del contexto de testimonio, y por ende, no podrían demostrar coherentemente. Por el contrario, hay otras interpretaciones de la filosofía de la ciencia que agregan a las emociones en la actividad científica: la postura de Ch. S. Peirce y la de T. S. Kuhn. En Peirce se tiene que en la separación, paso anterior a la elaboración de hipótesis se hallan las emociones combinadas con imaginación y racionalidad. En Kuhn, por su parte, surgen las emociones de los científicos en las etapas de crisis revolucionaria, en La estructura de las revoluciones científicas, este intelectual de la ciencia describe las emociones tanto de Einstein como de Pauli en periodos dificultosos de ciencia extraordinaria. De esta forma, se puede establecer que, en el nombramiento de teorías kuhniana surgen las emociones implicadas en el juicio reflexivo, pues, los científicos, igualmente de experimentar una emoción individual, al juzgar, requieren confrontar sus juicios con los miembros de la comunidad científica. A fin de establecer las emociones en esta parte, se ha acudido al párrafo cuarenta de la tercera Crítica kantiana, en donde se introduce el *sensus communis*, que significa que lo subjetivo pasa a ser objetivo al comparar el juicio particular con el juicio de la comunidad; no obstante, si se apela a la psicología de la inteligencia emocional, y más necesariamente, a la inteligencia social, hay una inteligencia emocional social, ya que el hombre de ciencia, al reflexionar y confrontar su particular juicio con el de los otros miembros de la comunidad científica, se tiene que tomar en consideración las emociones y los sentimientos de los demás, así como asumir un autocontrol emotivo, si es que pretende aprender de los otros; debe de tener conciencia social y facilidad social que involucran tanto el control emotivo personal como una aceptación de las emociones de los demás en la escucha. Asimismo, darle importancia a las emociones en la filosofía de la ciencia representa aumentar la noción de coherencia científica, pues dicha racionalidad no sólo es lógica, sino también emocionante y va de la mano tanto para la creación científica como para la deliberación entre teorías en competitividad. Esto representa que si ha acaecido un impulso del conocimiento científico es justificadamente

puesto que ha existido la emotividad de los científicos, difundida en la separación y la cuestión entre teorías.

### 2.3.2 Base Filosófica de Estrés Académico

Los seres humanos sienten estrés a través de las situaciones de la vida en sus formas disparejas, los compromisos y compromisos en el trabajo, las crisis económicas en la familia, el sentimiento de culpa, lo amenazador del futuro, el descontento con los ciclos del pasado, entre otras causas, les consiguen implicar dificultosa de tolerar, lo cual pone en peligro la salud física y mental del individuo. White (1855) alude que el estrés tiende a robustecerse en la casa y que a los padres incumben priorizar la autoridad de sus impulsos antes de provocar en sus hijos una conducta provocadora, consiguiendo tener una voz dulce y amable, guiando a sus hijos a ser educados en la palabra de Dios, asimismo enseña que es necesario que en el hogar se despliegue un ambiente donde las reglas y los límites sean definidos y firmes para que la familia sea metódica y considerada a fin de que el espíritu celestial duren en ella y se vivencie un contexto de concordia y armonía. Además, White (1920) señala que varios aparentes convertidos no resisten el estrés de la experiencia y la tentación. No poseen profundidad de práctica espiritual. Impiden utilizar la veracidad del corazón y la conciencia. Hay carencia de piedad impoluta; y esta escasez los hace sensibles significativamente para la mejora completa cuando podrían ser magnánimos guías si estuvieran preparados a ser efectivamente transformados. Además, en Salmos 77:2 se indica (a Dios busco en el día de mi angustia. Sin cesar extendiendo a él mis manos en la noche; mi alma rehúsa el consuelo). David encontró fortaleza mental y espiritual. Por todo ello se señala que a partir una cosmovisión bíblica filosófica el utilizar apropiadamente el tiempo es significativo, porque esta práctica conlleva a la superación particular, académica y profesional del ser humano.”

## 2.4 Definición de términos básicos

- a) **Adaptabilidad:** es el liderazgo que no consiste solo en manejarse con el cambio y la incertidumbre, sino que conecta también con los valores. Comprende y

aprecia cuan exitosa es la persona, para tener una resolución adecuada de las situaciones problemáticas.

- b) **Estado de ánimo en general:** es una actitud o disposición en la vida emocional. No es una situación emocional transitoria. Es un estado, una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada y destiñe sobre el resto del mundo psíquico.
- c) **Estrés académico:** Es la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades diarias, agentes productores de malestares, drogas, costumbres de vida impropios, cambios abruptos en el ambiente laboral y familiar), que consiguen intervenir en el sujeto.
- d) **Inteligencia emocional:** conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que establecen la conducta de la persona, sus reacciones, estados psíquicos, y que puede precisarse como la capacidad para examinar los sentimientos personales y de los otros.
- e) **Interpersonal:** está dada por la capacidad de descubrir e interpretar los deseos y las intenciones de los demás. Se trata, por lo tanto, de una habilidad vinculada a la empatía.
- f) **Intrapersonal:** hace referencia a la conciencia que tiene un individuo de sus capacidades y limitaciones, la capacidad de ver con realismo quiénes somos, cómo somos y qué queremos.
- g) **Manejo de estrés:** un buen manejo del estrés es entender cómo reaccionas ante el estrés y hacer cambios si es necesario. Echa un vistazo honesto a cómo reaccionas ante el estrés y luego adopta o modifica las técnicas de control del estrés para asegurarte de que el estrés en tu vida no conduzca a problemas de salud.

## 2.5 Hipótesis de investigación

### 2.5.1 Hipótesis general

La inteligencia emocional se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión

### 2.5.2 Hipótesis específicas

1. La dimensión intrapersonal se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.
2. La dimensión interpersonal se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.
3. La dimensión adaptabilidad se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.
4. La dimensión manejo de estrés se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.
5. La dimensión estado de ánimo se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

## 2.6 Operacionalización de las variables

Operacionalización de la variable X: Inteligencia emocional

Dimensiones	Indicador	Ítems	Instrumentos
Intrapersonal	• Comprensión emocional	7,9,23,35,52,63,88,116	Encuesta /
	• Asertividad	22,37,67,82,96,11,126	Inventari
	• Auto concepto	11,24,40,56,70,85,100,114,129	o del
	• Autorrealización	6,21,36,51,66,81,95,110,125	cociente



	• Independencia	3,19,32,48,92,107,121	emocional de ICE Bar On
Interpersonal	• Empatía	18,44,55,61,72,98,119,124	
	• Relaciones interpersonales	10,23,31,39,55,62,69,84,99,113,128	
	• Responsabilidad social	16,30,46,61,72,76,90,98,104,119	
Adaptabilidad	• Solución de problemas	1,15,29,45,60,75,89,118	
	• Prueba de realidad	8,35,38,53,68,83,88,97,112,127	
	• Flexibilidad	14,28,43,59,74,87,103,131	
Manejo de estrés	• Tolerancia al estrés	4,20,33,49,64,78,93,108,122	
	• Control de los impulsos	13,27,42,58,73,86,102,117,130	
Estado de ánimo	• Felicidad	2,17,31,47,62,77,91,105,120	
	• Optimismo	11,20,26,54,80,106,108,132,133	
<b>Inteligencia emocional</b>			

*Operacionalización de la variable Y: Estrés académico*

Dimensiones	Indicador	Ítems	Instrumentos
Estresores del entorno académico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia con compañeros</li> <li>• Sobrecarga de trabajos</li> <li>• Personalidad del profesor</li> <li>• Evaluaciones de profesores</li> <li>• Tipo de trabajo</li> <li>• No entender los temas</li> <li>• Participación en clase</li> <li>• Tiempo limitado</li> </ul>	1,2,3,4,5,6,7,8	Encuesta/ Inventario SISCO del Estrés Académico
Síntomas (reacciones) – Manifestaciones psicósomáticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones o síntomas físicos</li> <li>• Psicológicos</li> <li>• Comportamentales</li> </ul>	9,10,11,12,13,14,15	
Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidad asertiva</li> <li>• Concentrarse en resolver la</li> </ul>		

	situación que me preocupa • Elaboración y ejecución de plan • Elogios así mismo • La religiosidad • Búsqueda de información • Ventilación de la situación y confidencias	16,17,18,19,20,21,22	
--	---	----------------------	--

---

**Estrés académico**

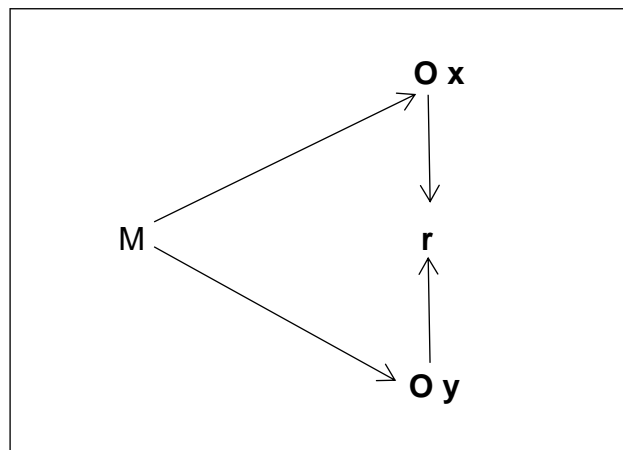
---

## CAPÍTULO III METODOLOGÍA

### 3.1 Diseño metodológico

Según Hernández Sampieri Et, Al. (2003) “los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado”.

Por lo cual la presente investigación pertenece al Diseño “**Transeccional** o conocido como **diseño Transversal** (No experimental), ya que se basa en las observaciones de los variables se demuestra y describe en un momento único, tal y conforme se presentan sin manipulación deliberadamente).



**Denotación:**

**M** = Población

**Ox** = Observación a la variable tutoría.

**Oy** = Observación a la variable desarrollo personal.

**r** = Relación entre variables.

## 3.2 Población y muestra

### 3.2.1 Población

La población de estudio está constituida por 26 estudiantes de VIII ciclo 2020-I de la carrera profesional de Ciencia Sociales y Turismo.

*Población del estudio*

Ciclo	Carrera Profesional	Género		Cantidad
		Varones	Mujeres	
VIII	Ciencias Sociales y Turismo	11	15	26
<b>TOTAL</b>				<b>26</b>

**Fuente:** Dirección de escuela de Educación Secundaria de la facultad de educación

### 3.2.2 Muestra

La muestra es similar al universo y está constituida por 26 estudiantes del VIII ciclo 2020-I de la carrera profesional de Ciencia Sociales y Turismo a quienes se les aplicará los instrumentos de recolección de datos.

## 3.3 Técnicas de recolección de datos

### Instrumentos utilizados

La técnica empleada en el desarrollo del presente estudio fue la observación y el instrumento aplicado fueron los inventarios **Inteligencia emocional (Inventario ICE de Bar On)** y **Estrés académico (Inventario SISCO)**.

**Pontajes Estándares Del I-CE BARON (Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez - 2003):**

**130 y más:** Capacidad emocional muy desarrollada: Marcadamente Alta.

**115 a 129:** Capacidad emocional muy desarrollada: Alta. Buena Capacidad emocional.

**86 a 114:** Capacidad emocional adecuada: Promedio

**70 a 85:** Necesita mejorar: Baja capacidad emocional.

**69 y menos:** Necesita mejorar: Muy baja capacidad emocional

### **Versión Adaptada:**

La adaptación peruana fue realizada por Nelly Ugarriza (2003), el cual presenta las siguientes propiedades psicométricas:

**Validez:** Los resultados del análisis factorial confirmatorio de segundo orden en la muestra peruana, las cargas factoriales de los componentes son: C. intrapersonal tiene la carga factorial más elevada (0.92) seguida de C. estado de ánimo general (0.88), C. adaptabilidad (0.78), C. interpersonal (0.68) y C. manejo de estrés (0.61).

**Confiabilidad:** Se ha centrado en la consistencia interna y la confiabilidad retest, para la muestra peruana los coeficientes alfa de Cronbach se observan apreciándose que la consistencia interna para el inventario total es muy alta: 0.93; para los componentes del I-CE oscila entre 0.77 y 0.91. Los bajos coeficientes son para los subcomponentes de flexibilidad 0.48, independencia y solución de problemas 0.60. Los 13 factores restantes arrojan valores por encima de 0.70.

### **Ficha técnica:**

- **Nombre original:** EQ-I Bar-On. Emotional Quotient inventory.
- **Autor:** Reuven Bar-On.
- **Procedencia:** Toronto-Canadá.
- **Adaptación Peruana:** Nelly Ugarriza.
- **Administración:** Individual o colectiva.
- **Duración:** Sin límite de tiempo. Aproximadamente de 30 a 40 minutos.
- **Aplicación:** Sujetos de 15 años y más. Nivel lector de sexto grado de primaria.
- **Puntuación:** Calificación manual o computarizada.
- **Significación:** Estructura factorial: 1 CE-T-5. Factores componentes: 15 subcomponentes.
- **Tipificación:** Baremos peruanos.
- **Usos:** Educativo, clínico, jurídico, médico, laboral y en la investigación.

Para medir la variable Inteligencia emocional, se consideró la siguiente escala de Likert:

**N**= Nunca

**RV**= Rara vez

**AV**= A veces

**AM**= A menudo

**CS**= Casi siempre

### **Inventario SISCO:**

Para evaluar el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico, prueba construida y validada por Arturo Barraza en México en el 2007 (Barraza, 2007; Malo, Cáceres & Peña, 2010; Malo et al. 2010; Puestas, 2010).

Esta prueba mide el nivel de estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista, con 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

### **Estructura:**

El Inventario SISCO del Estrés Académico es un inventario compuesto por cinco apartados, el cual se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí/no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

### **Aplicación:**

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

### **Propiedades Psicométricas:**

- a) **Confiabilidad:** se obtuvo una confiabilidad por mitades de ,87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según De Vellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).
- b) **Validez:** se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.
- c) **Validez y Confiabilidad:** del Inventario SISCO del Estrés Académico hallados en una muestra de la población estudiada.

Los resultados que se obtuvieron son las siguientes: en cuanto a la **CONFIABILIDAD**, la fiabilidad por alfa de Cronbach del instrumento en general es  $\alpha=0.82$ , esto indica que la confiabilidad es elevada. Según Nunally (1978), quien indica que el coeficiente de 0,7 es el más confiable y aceptable.

En cuanto a la **VALIDEZ** se halló la validez de contenido del Inventario a través del Coeficiente de Validación (V) de Aiken, llevándose a cabo con cuatro jueces; y los resultados indican que, de acuerdo con lo planteado, los ítems son válidos estadísticamente significativo con un margen de error de 0.05 y con un

intervalo inferior que supera a 0.5 de V de Aiken. Es decir, cumple con los criterios estadísticos siendo mayor al valor mínimo estándar válido liberal. ( $V_0=0.50$ ).

**Ficha técnica:**

- **Nombre original:** Inventario SISCO del estrés académico.
- **Autor:** Arturo Barraza Macías
- **Procedencia:** México
- **Administración:** Individual y Colectiva.
- **Tiempo:** Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aproximadamente.
- **Aplicación:** Estudiantes de Nivel Superior.
- **Puntuación:** Calificación manual.
- **Objetivos:** Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
- **Tipo de respuesta:** Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).
- Se realizó la validez y confiabilidad del instrumento a partir de una muestra de estudiantes de la Facultad de Educación de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo VIII ciclo 2020-I.

Para medir la variable Estrés académico, se consideró la siguiente escala de Likert:

0= Nunca

1= Casi nunca

2= Rara vez

3= Algunas veces

4= Casi siempre

5= siempre

### 3.4 Técnicas para el procedimiento de la información

El procesamiento de la información consiste en desarrollar una estadística descriptiva e inferencial con el fin de establecer cómo los datos cumplen o no, con los objetivos de la investigación.



### **a. Descriptiva**

Luego de la recolección de datos, se procedió al procesamiento de la información, con la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, se utilizó para ello el SPSS (programa informático Statistical Package for Social Sciences versión 22.0 en español), para hallar resultados de la aplicación de los cuestionarios.

- Análisis descriptivo por variables y dimensiones con tablas de frecuencias y gráficos.

### **b. Inferencial**

Proporcionará la teoría necesaria para inferir o estimar la generalización o toma de decisiones sobre la base de la información parcial mediante técnicas descriptivas. Se someterá a prueba:

- La Hipótesis Central
- La Hipótesis específicas
- Análisis de los cuadros de doble entrada

Se hallará el Coeficiente de correlación de Spearman, ( $r_s$ ) que es una medida para calcular de la correlación (la asociación o interdependencia) entre dos variables aleatorias continuas”.

$$= 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

## CAPÍTULO IV

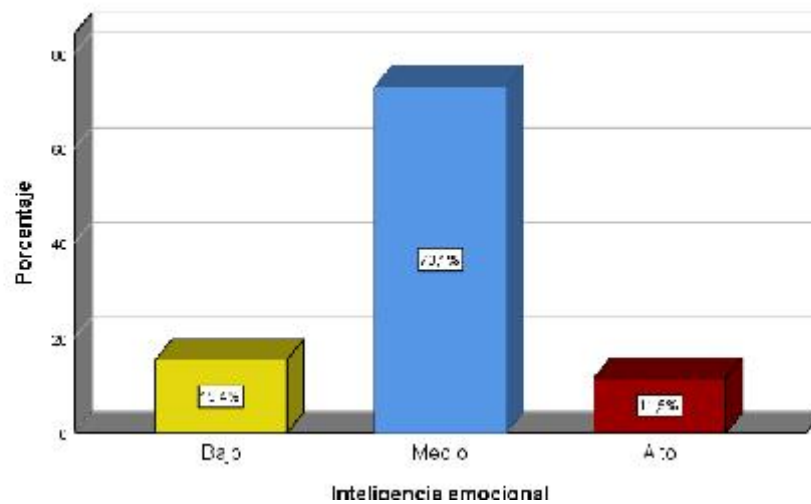
### RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de resultados

*Tabla 1.* Inteligencia emocional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	15,4	15,4	15,4
	Medio	19	73,1	73,1	88,5
	Alto	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



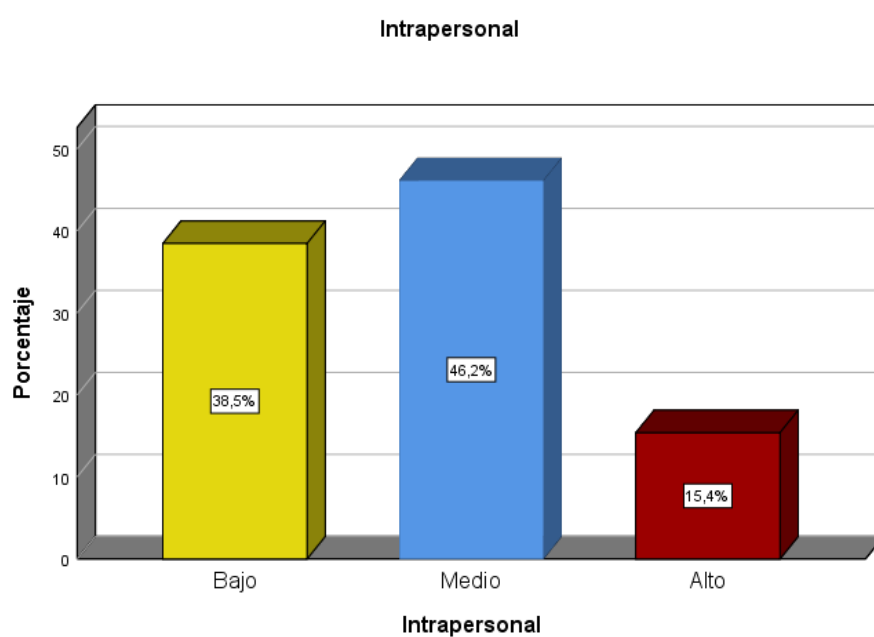
**Figura 1:** *Inteligencia emocional*

De la figura 1, un 73,1% de los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la variable de inteligencia emocional, un 15,4% un nivel bajo y un 11,5% un nivel alto en la “Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 2.** Intrapersonal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	10	38,5	38,5	38,5
	Medio	12	46,2	46,2	84,6
	Alto	4	15,4	15,4	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



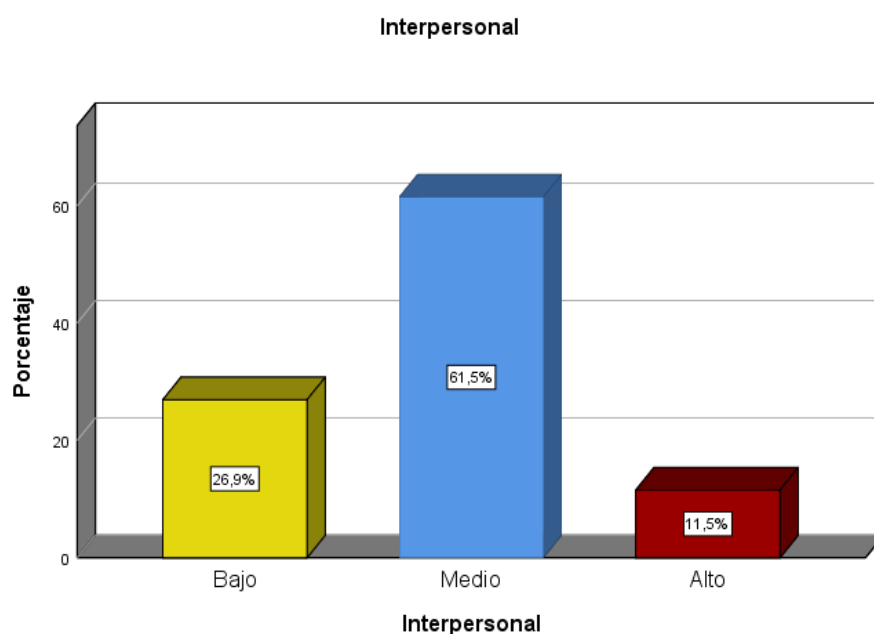
**Figura 2:** *Intrapersonal*

De la figura 2, un 46,2% de los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de intrapersonal, un 38,5% un nivel bajo y un 15,4% un nivel alto en la Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 3.** Interpersonal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	26,9	26,9	26,9
	Medio	16	61,5	61,5	88,5
	Alto	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



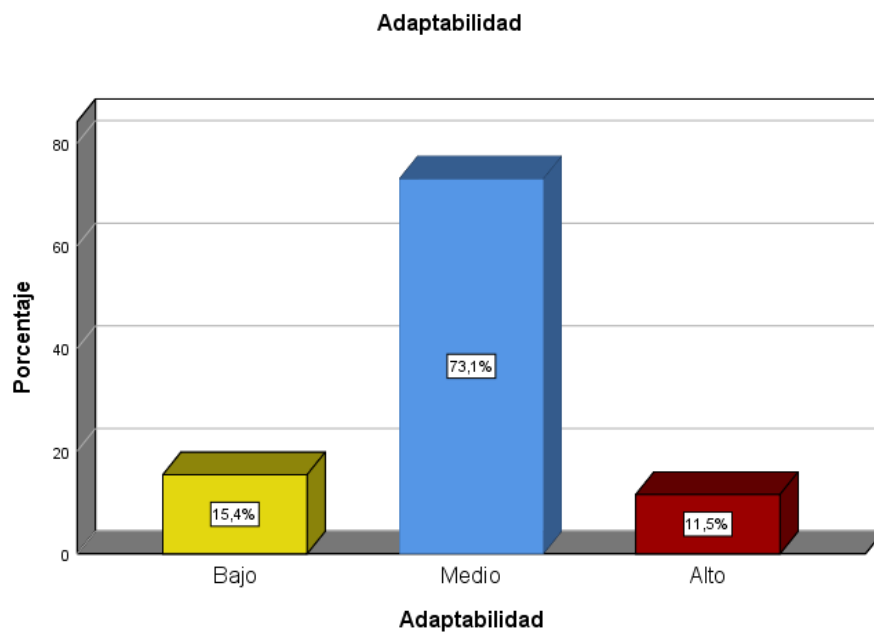
**Figura 3:** *Interpersonal*

De la figura 3, un 61,5% de los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de interpersonal, un 26,9% un nivel bajo y un 11,5% un nivel alto en la Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 4.** Adaptabilidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	15,4	15,4	15,4
	Medio	19	73,1	73,1	88,5
	Alto	3	11,5	11,5	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



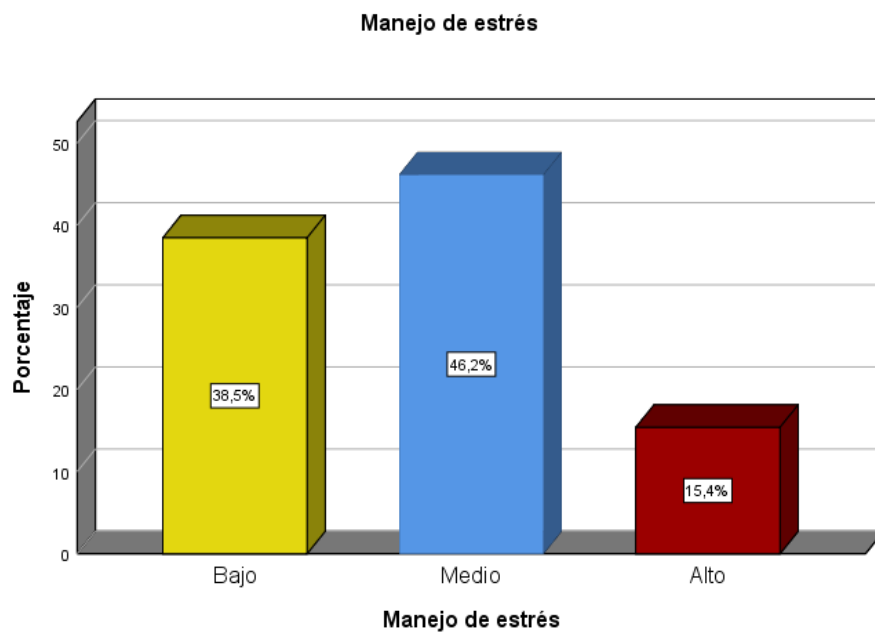
**Figura 4:** Adaptabilidad

De la figura 4, un 73,1% de los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de adaptabilidad, un 15,4% un nivel bajo y un 11,5% un nivel alto en la Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 5.** Manejo de estrés

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	10	38,5	38,5	38,5
	Medio	12	46,2	46,2	84,6
	Alto	4	15,4	15,4	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



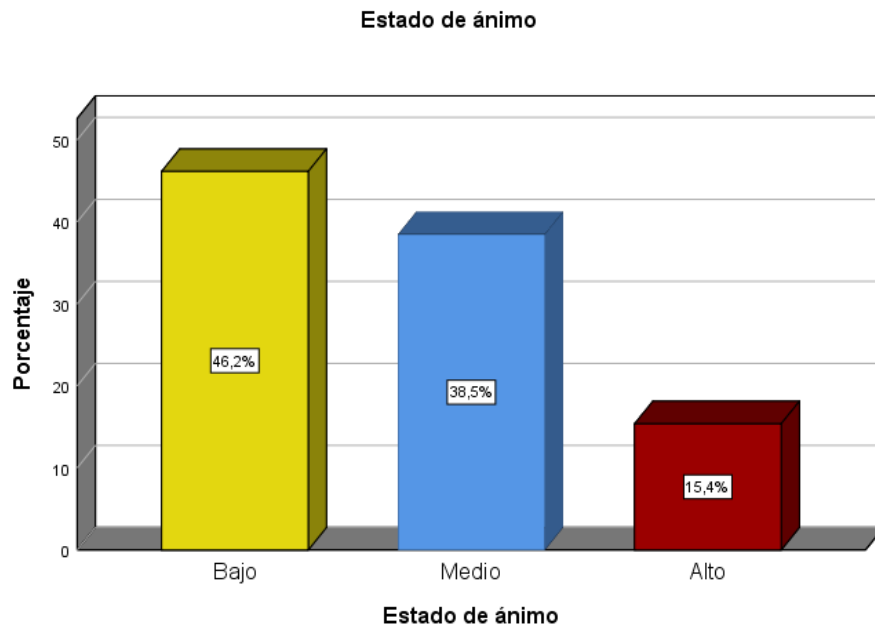
**Figura 5:** Manejo de estrés

De la figura 5, un 46,2% de los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de manejo de estrés, un 38,5% un nivel bajo y un 15,4% un nivel alto en la Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 6.** Estado de ánimo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	12	46,2	46,2	46,2
	Medio	10	38,5	38,5	84,6
	Alto	4	15,4	15,4	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



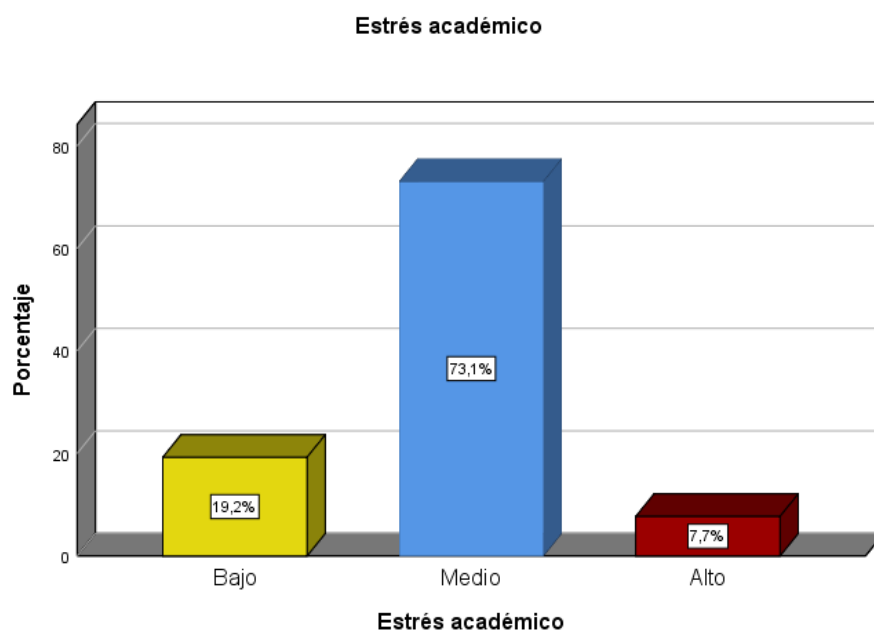
**Figura 6:** Estado de ánimo

De la figura 6, un 46,2% de los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel bajo en la dimensión de estado de ánimo, un 38,5% un nivel medio y un 15,4% un nivel alto en la Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 7.** Estrés académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	5	19,2	19,2	19,2
	Medio	19	73,1	73,1	92,3
	Alto	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



**Figura 7:** *Estrés académico*

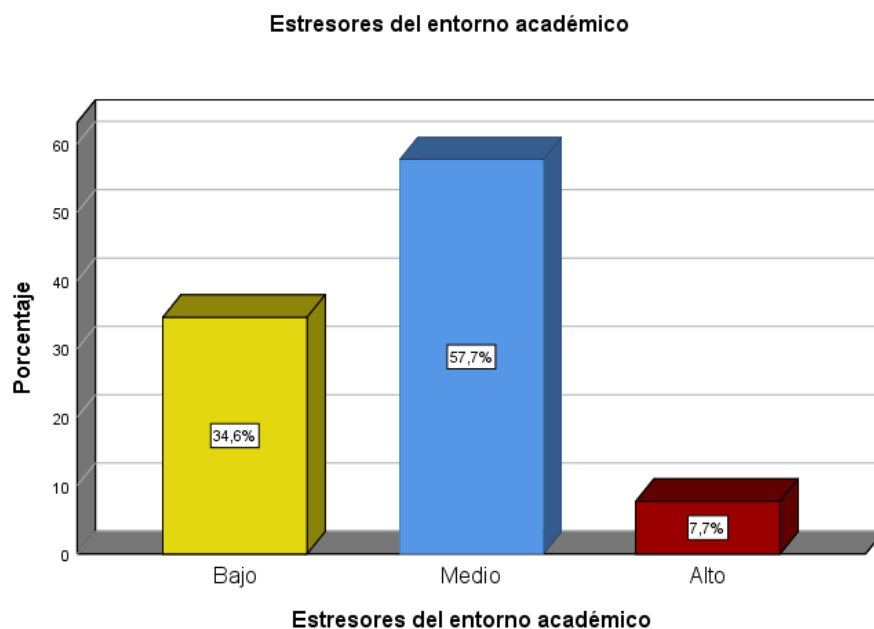
De la figura 7, un 73,1% de los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel bajo en la variable de estrés académico, un 19,2% un nivel bajo y un 7,7% un nivel alto en la Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión.



**Tabla 8.** Estresores del entorno académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	34,6	34,6	34,6
	Medio	15	57,7	57,7	92,3
	Alto	2	7,7	7,7	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



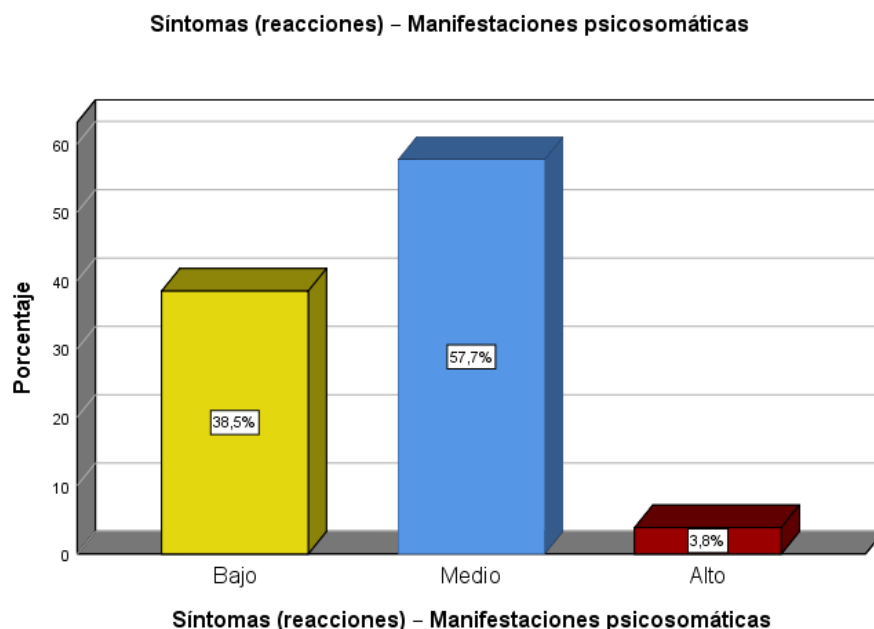
**Figura 8:** *Estresores del entorno académico*

De la figura 8, un 57,7% de los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de estresores del entorno académico, un 34,6% un nivel bajo y un 7,7% un nivel alto en la Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 9.** Síntomas (reacciones) – Manifestaciones psicósomáticas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	10	38,5	38,5	38,5
	Medio	15	57,7	57,7	96,2
	Alto	1	3,8	3,8	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



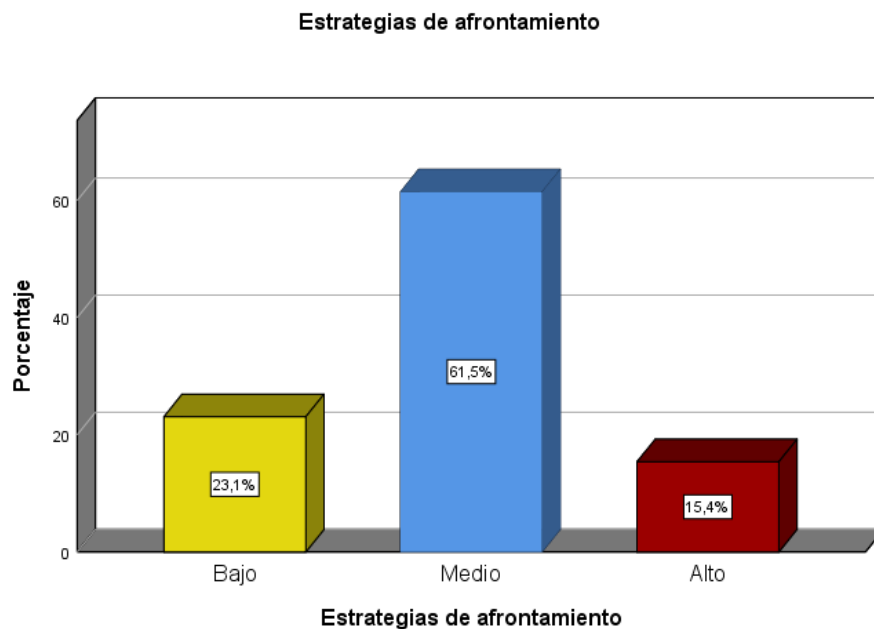
**Figura 9:** *Síntomas (reacciones) – Manifestaciones psicósomáticas*

De la figura 9, un 57,7% de los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de síntomas (reacciones) – Manifestaciones psicósomáticas, un 38,5% un nivel bajo y un 3,8% un nivel alto en la Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 10.** Estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	23,1	23,1	23,1
	Medio	16	61,5	61,5	84,6
	Alto	4	15,4	15,4	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



**Figura 10:** Estrategias de afrontamiento

De la figura 10, un 61,5% de los estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de estrategias de afrontamiento, un 23,1% un nivel bajo y un 15,4% un nivel alto en la Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión.

## 4.2 Contrastación de hipótesis

### Hipótesis General

Hipótesis Alternativa: La inteligencia emocional se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula: La inteligencia emocional no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 11:** La inteligencia emocional y el estrés académico

		Inteligencia emocional	Estrés académico
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,749**
		N	26
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,749**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	26

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 11 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r= 0.749$ , con una  $p=0.000(p<0.05)$  con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **buena**.

### Hipótesis Especifica 1

Hipótesis Alternativa: La dimensión intrapersonal se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula: La dimensión intrapersonal no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 12:** La dimensión intrapersonal y el estrés académico

			Intrapersonal	Estrés académico
Rho de Spearman	Intrapersonal	Coeficiente de correlación	1,000	,827**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	26	26
Estrés académico	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,827**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	26	26

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 12 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r=0.827$ , con una  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre la dimensión intrapersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud muy **buena**.

## Hipótesis Especifica 2

Hipótesis Alternativa: La dimensión interpersonal se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula: La dimensión interpersonal se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 13:** La dimensión interpersonal y el estrés académico

		Interperson al	Estrés académico
Rho de Spearman	Interpersonal	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,460*
	Estrés académico	N	.
			,018
	Interpersonal	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,460*
	Estrés académico	N	.
			,018

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

Como se muestra en la tabla 13 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r=0.460$ , con una  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre la dimensión interpersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

### Hipótesis Especifica 3

Hipótesis Alternativa: La dimensión adaptabilidad se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula: La dimensión adaptabilidad no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 14:** La dimensión adaptabilidad y el estrés académico

			Adaptabilidad	Estrés académico
Rho de Spearman	Adaptabilidad	Coefficiente de correlación	1,000	,716**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	26	26
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,716**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	26	26

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 14 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r= 0.716$ , con una  $p=0.000(p<0.05)$  con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre la dimensión adaptabilidad y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **buena**.

#### Hipótesis Especifica 4

Hipótesis Alternativa: La dimensión manejo de estrés se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula: La dimensión manejo de estrés no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 15:** La dimensión manejo de estrés y el estrés académico

			Manejo de estrés	Estrés académico
Rho de Spearman	Manejo de estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,832**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	26	26
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,832**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	26	26

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 15 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r= 0.832$ , con una  $p=0.000(p<0.05)$  con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre la dimensión manejo de estrés y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.



### Hipótesis Especifica 5

Hipótesis Alternativa: La dimensión estado de ánimo se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula: La dimensión estado de ánimo no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla 16:** La dimensión estado de ánimo y el estrés académico

		Estado de ánimo	Estrés académico
Rho de Spearman	Estado de ánimo	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,838**
	Estrés académico	N	26
		Coefficiente de correlación	,838**
	Sig. (bilateral)	1,000	
	N	26	

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 16 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r= 0.838$ , con una  $p=0.000(p<0.05)$  con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre la dimensión estado de ánimo y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN**

#### **5.1 Discusión de resultados**

Los resultados estadísticos demuestran que: “Existe una relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión”, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.749, representando una buena asociación. Entre las variables estudiadas, luego analizamos estadísticamente por dimensiones las variables el cual la primera dimensión se puede apreciar también” “Existe una relación entre la dimensión intrapersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión”, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0,827, representando una muy buena asociación. En la segunda dimensión se puede apreciar también que: “Existe una relación entre la dimensión interpersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión”, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.460, representando moderada asociación.

En la tercera dimensión se puede apreciar también que: “Existe una relación entre la dimensión adaptabilidad y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión”, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.716, representando buena asociación. En la cuarta dimensión se puede apreciar también que existe una relación entre la dimensión manejo de estrés y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad

José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.832, representando muy buena asociación.

En la Quinta dimensión se puede apreciar también que: “Existe una relación entre la dimensión estado de ánimo y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión”, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.838, representando muy buena asociación. Esto nos sirve para conocer la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes. En este punto, concordamos con Salovey y Mayer (1990), donde expresó que:

“Son considerados los primeros en usar la expresión Inteligencia Emocional, como una especie de inteligencia social que involucra la pericia para regir los propios sentimientos y emociones, así como de los otros, saber diferenciar entre ellos, y utilizar esta investigación para guiar el pensamiento y el propio quehacer”.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1 Conclusiones

De las pruebas realizadas podemos concluir:

1. **Primero:** Existe relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.749, representando una buena asociación.
  
2. **Segundo:** Existe una relación entre la dimensión intrapersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0,827, representando una muy buena asociación.
  
3. **Tercero:** Existe una relación entre la dimensión interpersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.460, representando moderada asociación.
  
4. **Cuarto:** Existe una relación entre la dimensión adaptabilidad y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.716, representando buena asociación.

5. **Quinto:** Existe una relación entre la dimensión manejo de estrés y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.832, representando muy buena asociación.
  
6. **Sexto:** Existe una relación entre la dimensión estado de ánimo y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.838, representando muy buena asociación.

## **6.2 Recomendaciones**

1. Realizar investigaciones relacionadas con las variables de un estudio muestral más amplio a nivel nacional para estandarizar y establecer estándares más específicos sobre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes.
2. Identificar otras variables relacionadas con el estudio del proceso entre la inteligencia emocional y el estrés académico con el fin de optimizar las relaciones entre estas para mejorar en las situaciones en los estudiantes.
3. Utilizar los instrumentos de medición trabajados en el presente estudio, con el fin de obtener datos de medición precisa en el análisis de características del trabajo de investigación.

## REFERENCIAS

### 7.1 Fuentes Bibliográficas

- Chiroque Macalupú, B. D. M., & Vásquez Barboza, F. A. (2021). Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de contabilidad de la universidad Nacional Autónoma de Chota 2020.
- De León, A. P. M. (2013). Relación entre inteligencia emocional y estrés en los mandos medios del área administrativa de una institución bancaria Guatemalteca.
- García Muñoz, F. J. (1999). El estrés académico: Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis de doctorado para la obtención del título de doctor en Psicología Social, Departamento de Psicología Social, Universidad de Sevilla, Sevilla, España.
- Mercado, C. (2000) Inteligencia Emocional en estudiantes Pre-Universitarios. Tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología. Lima, Perú: Universidad Nacional Federico Villareal. Citado en López, O. (2008).
- Ocoruro Quico, D. N. (2021). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de psicología de la universidad Alas Peruanas Juliaca-2019.
- Pacco Alanocca, J. L. (2017). Inteligencia emocional y el estrés académico de los alumnos quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca.
- Picoy Barzola, J. V. (2015). Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la facultad de Psicología de la universidad nacional Hermilio Valdizán-Huánuco, 2014.
- Tanco Cirilo, Y. M. (2018). Inteligencia emocional y estrés laboral en enfermeras del servicio gineco obstetricia del hospital nacional docente Madre Niño San Bartolomé-2018.
- Trujillo Mariño, M. F. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019.

## 7.2 Fuentes bibliográficas

- Benjamin Stora Jean (1992), *El estrés*, México: Presses Universitaires de France y Publicaciones Cruz.
- Cooper, R. K. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo ya las organizaciones*. Editorial Norma.
- Cruz Marín Carlos y Luís Vargas Fernández (2001), *Estrés; entenderlo es manejarlo*, México: Alfa Omega.
- García Muñoz, F. J. (2004) *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Gardner, H. (1993). *Multiples Intelligences*. New York: Basic Books, Traducción española en Ed. Paidós.
- Goleman D., (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: editorial Kairos S. A.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós S.A.
- Goleman, D. (1996) *La Inteligencia Emocional*. Argentina, Javier Vergara Editor S.A.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Martineaud, S. y Engelhart, D. (1996). *El Test de inteligencia emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Orlandini, A (1999) *El Estrés. Qué es y cómo evitarlo*. (2a ed.) México: Fondo de Cultura Económica.
- Rossi Roberto (2001), *Para superar el estrés*, Barcelona, España: De Cecchi.
- Shturman Sirota, Silvia (2005), *El poder del estrés*, México: EDAMEX
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1997). *El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente*. Paidós.
- White, E. (1855). *Testimonios para la Iglesia*. California, USA.
- White, E. (1920). *Reflejemos a Jesús*. Argentina: Asociación de la Casa Editora Sudamericana.

## 7.3 Fuentes hemerográficas

- Ardiles Irrazabal, R., Barraza López, R., Koscina Rojas, I., & Espínola Salas, N. (2020). *Inteligencia emocional y su potencial preventivo de síntomas ansioso-depresivos y estrés en estudiantes de enfermería*. *Ciencia y enfermería*, 26.



- Al Nakeeb, Z., Alcázar Palomares, J., Fernández Jiménez-Ortiz, H., Malagón Caussade, F., & Molina Gil, B. (2002). Evaluación del estado de salud mental en estudiantes universitarios, ponencia presentada en el XV Congreso de Estudiantes de Medicina Preventiva y Salud Pública y Microbiología: Hábitos saludables en el S. XXI.
- Barraza, A, Silero, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Revista Investigación Educativa*, 7, pp. 48-65.
- BarOn, R. (1997). Inteligencia emocional.
- Bar-On, R. (1997). The emotional quotient inventory (EQ-1): A test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems. Citado en Extremera, N. y Fernández Berrocal, P. (2004).
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). En R. Bar-On y J.D.A. Parker (Eds.). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace.* (pp. 363-387). San Francisco, CA: Jossey-Bass Inc.
- Bar-On, R. (2006). El modelo Bar-On de Emotona l-Social Intelligence (ESI. Psicothema)
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2).
- Bittar, C. (2008). Síndrome de burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios presentado en V Encuentro Nacional y II Latinoamericano "La Universidad como objeto de investigación", 1-112, Mendoza, Argentina: Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Facultad de Ciencias humanas.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of emotional intelligence*, 99(6), pp. 343-362.
- Caballo, V. & Anguiano Serrano, S. (2002).Estrés, estilos de personalidad y contratiempos cotidianos. En L. Reynoso Erazo & I. Nisenbaum (Eds.), *Psicología y Salud (Proyecto CONACYT N° 25185-H)* (pp.71-105). México D. F: Universidad Nacional Autónoma de México Ciudad Universitaria.
- Castillos, K., & Greco, C. (2014). Inteligencia Emocional: un estudio exploratorio en escolares argentinos de contextos rurales. *Revista de psicología universidad Chile*, 23-2.

- García, M., & Gimenez, S. (2010). *La Inteligencia Emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador*. España: espiral cuaderno del profesorado
- García Muñoz, F. J. (2004) *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- González Cabanach, R., Souto-Gestal, A., & Fernández-Cervantes, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), pp. 57-67.
- González C., Villatoro J. A., Medina M. E., Juárez F., Carreño S. & Berenzon S. et al. (1997). Indicadores sociodemográficos de riesgo de estrés psicosocial en estudiantes de educación media y media superior en la república Mexicana. *Revista Salud Mental*, 20 (4), pp. 1-7.
- González, B. R., Montoya, C. I., Martina, C. M. y Bernabéu, V. J (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 2(14), pp. 363-368.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1992). Estrés y trabajo: una perspectiva gerencial. In *Estrés y trabajo: una perspectiva gerencial* (pp. 267-267).
- Malo, D., Cáceres, G. y Peña, G. (2010). Validación del Inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, secciona! Bucaramanga, Colombia. En *Revista electrónica Praxis Investiga ReDIE*, 2(3), pp. 26-42.
- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), pp. 11-22.
- Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios [versión online]. *Apuntes de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla*. Universidad de La Rioja, 25(1), 87-99. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.
- Mayer, J. D. y Cobb, C. D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense? *Educational Psychology Review*, 12(2), pp. 163-183.
- Navarro, M. y Romero, D. (2001). Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de medicina? ponencia presentada en la II Jornada Científica Estudiantil Virtual de Ciencias Médicas, Habana, Cuba.
- Organización Mundial de la Salud, (2018). *Inteligencia emocional*. Fundación PASS (Programa de Ayuda Solidaria).

- Orozco, J., Ramírez, V., Saavedra, M. J., & Arrieta, J. Y. (2021). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios. *CARTA DE PSICOLOGÍA*. Año XXXI. Número 53. Bogotá, D.C.
- Pardo Montero, J. (2008). Estrés en estudiantes de educación social. *Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle Boletín de estudios e investigación*, 9, pp. 9-22, Madrid: España.
- Pass, f. (2018). Inteligencia emocional.
- Polo, A, Hernández, J. & Poza, C (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios [versión electrónica]. *Análisis y Estrés en el Ámbito Educativo*, Universidad de La Rioja, 2(2), pp. 159-172.
- Posada Lecompte, M. (2006). Estrategias de afrontamiento académico y laboral en estudiantes universitarios. *Revista Dialéctica. Biblioteca Digital de la OEI CREDI. Fundación universitaria panamericana*, 20, Bogotá: Colombia.
- PUCP, I. (2018). *Una Mirada a la Salud Mental desde la Opinión de los Peruanos*". Perú: Instituto de Opinión Pública.
- Quiliano Navarro, M., & Quiliano Navarro, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26.
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández Y. (2008). El Estrés Académico en Estudiantes Latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de educación*.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). La inteligencia emocional forma parte del ser humano".
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 10, pp. 230-231.
- Trianes, M. (2002). Niños con estrés: cómo evitarlo, cómo tratarlo.
- Ugarriza Nelly. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, (4), 129-160. Sistema de Información Científica Redalyc.
- Viñas Poch, F. y Caparrós Caparrós, B. (2000). Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática.
- Weisinger, H. (2001). Inteligencia emocional en el trabajo. Estados Unidos.

#### **7.4 Fuentes electrónicas**

- Barraza, A (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica.com*. <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Barraza Macías, A (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica Psicología Científica* disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Barraza, A (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*. <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Barraza, Macías, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Electrónica Psicología Científica* disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Barraza Macías, A (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Av. Psicol. Latinoam.* [online]. 2008, vol.26, n.2, pp. 270-289. Available from: <http://www.scielo.org>.
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar-On (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>

## **ANEXOS**

**Anexo 1** Matriz de consistencia

**Anexo 2.** Instrumento de recolección de datos

**Anexo 3.** Confiabilidad de Alfa de Cronbach

**Anexo 4.** Base de datos

## Anexo 01. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p><b>Problema general</b> ¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Qué relación existe entre la dimensión intrapersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión? ¿Qué relación existe entre la dimensión interpersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión? ¿Qué relación existe entre la dimensión adaptabilidad y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión? ¿Qué relación existe entre la dimensión manejo de estrés y el</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Establecer la relación entre la dimensión intrapersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión. Establecer la relación entre la dimensión interpersonal y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión. Establecer la relación entre la dimensión adaptabilidad y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión. Establecer la relación entre la dimensión manejo de estrés y el</p>	<p><b>Hipótesis general</b> La inteligencia emocional se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> La dimensión intrapersonal se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión. La dimensión interpersonal se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión. La dimensión adaptabilidad se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión. La dimensión manejo de estrés se relaciona significativamente con</p>	VARIABLE INDEPENDIENTE (X): <b>Inteligencia emocional</b>				Encuest a/ Inventar io del cociente emocion al de ICE Bar On
			DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO	
			Intrapersonal	• Comprensión emocional	7,9,23, 35,52,6 3,88,11 6		
				• Asertividad	22,37,6 7,82,96 ,11,126		
				• Auto concepto	11,24,4 0,56,70 ,85,100 ,114,12 9		
				• Autorrealización	6,21,36 ,51,66, 81,95,1 10,125		
				• Independencia	3,19,32 ,48,92, 107,12 1		
			Interpersonal	• Empatía	18,44,5 5,61,72 ,98,119 ,124		
				• Relaciones interpersonales	10,23,3 1,39,55 ,62,69, 84,99,1 13,128		

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES		
<p>estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión?</p> <p>¿Qué relación existe entre la dimensión estado de ánimo y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p>Establecer la relación entre la dimensión estado de ánimo y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p>La dimensión estado de ánimo se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Responsabilidad social</li> </ul>	16,30,4 6,61,72 ,76,90, 98,104, 119
			Adaptabilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solución de problemas</li> </ul>	1,15,29 ,45,60, 75,89,1 18
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Prueba de realidad</li> </ul>	8,35,38 ,53,68, 83,88,9 7,112,1 27
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexibilidad</li> </ul>	14,28,4 3,59,74 ,87,103 ,131
			Manejo de estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tolerancia al estrés</li> </ul>	4,20,33 ,49,64, 78,93,1 08,122
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Control de los impulsos</li> </ul>	13,27,4 2,58,73 ,86,102 ,117,13 0
			Estado de ánimo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Felicidad</li> </ul>	2,17,31 ,47,62, 77,91,1 05,120
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Optimismo</li> </ul>	11,20,2 6,54,80 ,106,10 8,132,1 33

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
			VARIABLE DEPENDIENTE (Y): <b>Estrés académico</b>			
			DIMENSIONES	INDICADORES		INDICES
			Estresores del entorno académico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia con compañeros</li> <li>• Sobrecarga de trabajos</li> <li>• Personalidad del profesor</li> <li>• Evaluaciones de profesores</li> <li>• Tipo de trabajo</li> <li>• No entender los temas</li> <li>• Participación en clase</li> <li>• Tiempo limitado</li> </ul>	1,2,3,4, 5,6,7,8	Encuesta/ Inventario SISCO del Estrés Académico
			Síntomas (reacciones) – Manifestaciones psicósomáticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones o síntomas físicos</li> <li>• Psicológicos</li> <li>• Comportamentales</li> </ul>	9,10,11, 12,13, 14,15	
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidad asertiva</li> <li>• Concentrarse en resolver la situación que me preocupa</li> <li>• Elaboración y ejecución de plan</li> <li>• Elogios así mismo</li> <li>• La religiosidad</li> <li>• Búsqueda de información</li> <li>• Ventilación de la situación y confidencias</li> </ul>	16,17,18, 19,20, 21,22	



## Anexo 2. Instrumento de recolección de datos



# UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN FACULTAD DE EDUCACIÓN

## INSTRUMENTO 01 INTELIGENCIA EMOCIONAL (Inventario ICE de Bar On)

**Estimado estudiante:** El presente cuestionario tiene el propósito de recopilar información para el desarrollo de un proyecto de investigación a nivel universitario

Por favor indique cuál es su grado de acuerdo con las siguientes frases en su caso durante el mes último. Si una situación particular no le ha ocurrido recientemente, responda de acuerdo con cómo cree que se habría sentido. Marque con una “X” la opción que mejor describa cómo se siente.

N= Nunca    RV= Rara vez    AV= A veces    AM= A menudo    CS= Casi siempre

Nº	Ítems	N	RV	AV	AM	CS
1	Para superar las dificultades que se me presentan, actúo paso a paso					
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida					
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo de hacer					
4	Sé cómo manejar los problemas más desagradables					
5	Me agradan las personas que conozco					
6	Trato de valorar y darle sentido a mi vida					
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos					
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto (a)					
9	Entro fácilmente en contacto con mis emociones					
10	Soy incapaz de demostrar afecto					
11	Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de las situaciones					
12	Tengo la sensación de que algo no está bien en mi cabeza					
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo					
14	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas					
15	Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando					
16	Me gusta ayudar a la gente					
17	Me es difícil sonreír					
18	Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás					
19	Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías					

20	Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles					
21	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno (a).					
22	No soy capaz de expresar mis sentimientos					
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos					
24	No tengo confianza en mismo (a)					
25	Creo que he perdido la cabeza					
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo					
27	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo					
28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios					
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo					
30	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen					
31	Soy una persona bastante alegre y optimista.					
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mi					
33	Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso (a)					
34	Tengo pensamientos positivos para con los demás					
35	Me es difícil entender como me siento					
36	He logrado muy poco en los últimos años					
37	Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir					
38	He tenido experiencias extrañas que son inexplicables					
39	Me resulta fácil hacer amigos (as)					
40	Me tengo mucho respeto					
41	Hago cosas muy raras					
42	Soy impulsivo (a) y esto me trae problemas					
43	Me resulta difícil cambiar de opinión					
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos					
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar					
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí					
47	Estoy contento (a) con mi vida					
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a)					
49	No resisto al estrés					
50	En mi vida no hago nada malo					
51	No disfruto lo que hago					
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos					
53	La gente no comprende mi manera de pensar					
54	En general espero que suceda lo mejor					
55	Mis amistades me confían sus intimidades					
56	No me siento bien conmigo mismo					
57	Percibo cosas extrañas que los demás o ven					
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto					
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.					
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que Considero					
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo, aunque en ese momento tenga otro Compromiso					
62	Soy una persona divertida					
63	Soy consciente de cómo me siento					

64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad					
65	Nada me perturba					
66	No me entusiasman mucho mis intereses					
67	Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir					
68	Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear					
69	Me es difícil relacionarme con los demás					
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy					
71	Me siento como si estuviera separado (a) de mi cuerpo					
72	Me importa lo que puede sucederle a los demás					
73	Soy impaciente					
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres					
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema					
76	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones					
77	Me deprimó					
78	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles					
79	Nunca he mentado					
80	En general, me siento motivado (a) para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles					
81	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan					
82	Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo					
83	Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías					
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos					
85	Me siento feliz conmigo mismo (a)					
86	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar					
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana					
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a)					
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes					
90	Soy respetuoso (a) con los demás					
91	No estoy muy contento (a) con mi vida					
92	Prefiero seguir a otros, a ser líder					
93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida					
94	Nunca he violado la ley					
95	Disfruto de las cosas que me interesan					
96	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso					
97	Tengo tendencia a exagerar					
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas					
99	Mantengo buenas relaciones con la gente					
100	Estoy contento (a) con mi cuerpo					
101	Soy una persona muy extraña					
102	Soy impulsivo (a)					
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres					
104	Considero que es importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley.					
105	Disfruto las vacaciones y los fines de semana.					

106	En general, tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surjan inconvenientes					
107	Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente					
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.					
109	No me siento avergonzado (a) por nada de lo que he hecho hasta ahora					
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan					
111	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza					
112	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad					
113	Los demás opinan que soy una persona sociable					
114	Estoy contento (a) con la forma en que me veo					
115	Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender					
116	Me es difícil describir lo que siento					
117	Tengo mal carácter					
118	Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema					
119	Me es difícil ver sufrir a la gente					
120	Me gusta divertirme					
121	Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan					
122	Me pongo ansioso					
123	Nunca tengo un mal día					
124	Intento no herir los sentimientos de los demás					
125	No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida					
126	Me es difícil hacer valer mis derechos					
127	Me es difícil ser realista					
128	No mantengo relación con mis amistades					
129	Mis cualidades superan a mis defectos y éstos me permiten estar contento (a) conmigo mismo (a)					
130	Tengo una tendencia a explotar de rabia fácilmente					
131	Si me viera obligado (a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.					
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.					
133	He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.					
	<b>TOTAL</b>					

Fíjate si respondiste el total de las preguntas. Gracias por tu colaboración.



**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**INSTRUMENTO 02**  
**ESTRÉS ACADÉMICO (Inventario SISCO)**

**Estimado estudiante:** El presente cuestionario tiene el propósito de recopilar información para el desarrollo de un proyecto de investigación a nivel universitario. Por favor responde con veracidad.

**0= Nunca 1= Casi nunca 2= Rara vez 3= Algunas veces 4= Casi siempre 5= siempre**

Nº	Ítems	0	1	2	3	4	5
<b>Estresores del entorno académico</b>							
1	La competencia con mis compañeros de grupo						
2	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
3	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
4	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as						
6	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
7	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
8	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						
<b>Síntomas (reacciones) – Manifestaciones psicósomáticas</b>							
9	Fatiga crónica (cansancio permanente)						
10	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
11	Ansiedad, angustia o desesperación						
12	Problemas de concentración						
13	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
14	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
15	Desgano para realizar las labores escolares						
<b>Estrategias de afrontamiento</b>							
16	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
17	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
18	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
19	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
20	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
21	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
22	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Fíjate si respondiste el total de las preguntas. Gracias por tu colaboración.

### Anexo 3. Confiabilidad de Alfa de Cronbach

## CONFIABILIDAD

### FORMULACIÓN

El alfa de Cronbach no deja de ser una media ponderada de las correlaciones entre las variables (o ítems) que forman parte de la escala. Puede calcularse de dos formas: a partir de las varianzas o de las correlaciones de los ítems. Hay que advertir que ambas fórmulas son versiones de esta y que pueden deducirse la una de la otra.

#### **A partir de las varianzas**

A partir de las varianzas, el alfa de Cronbach se calcula así:

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right],$$

donde

- $S_i^2$  es la varianza del ítem  $i$ ,
- $S_t^2$  es la varianza de la suma de todos los ítems y
- $K$  es el número de preguntas o ítems.

#### **A partir de las correlaciones entre los ítems**

A partir de las correlaciones entre los ítems, el alfa de Cronbach se calcula así:

$$\alpha = \frac{np}{1 + p(n-1)},$$

donde

- $n$  es el número de ítems y
- $p$  es el promedio de las correlaciones lineales entre cada uno de los ítems.

### Midiendo los ítems del cuestionario

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,981	155

Anexo 4. Base de datos

N	Inteligencia emocional																																								S1	D1	
	Dimensión Intrapersonal																																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40			
1	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	2	2	3	1	2	3	2	3	1	4	2	<b>93</b>	Bajo	
2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	<b>68</b>	Bajo	
3	3	2	5	1	3	2	5	1	3	2	5	3	2	3	2	5	3	2	3	2	5	1	3	2	5	1	3	2	5	3	3	2	5	3	2	3	2	5	1	3	<b>116</b>	Medio	
4	5	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	2	5	2	5	5	<b>164</b>	Alto	
5	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	3	2	<b>109</b>	Medio
6	1	3	3	5	1	3	3	5	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	5	1	3	3	5	1	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	3	5	1	<b>102</b>	Medio	
7	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	<b>85</b>	Bajo	
8	4	2	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2	4	2	3	4	2	4	2	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2	4	2	3	4	4	<b>127</b>	Medio	
9	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	3	1	3	1	2	3	1	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	3	3	1	2	3	1	3	1	2	2	3	<b>82</b>	Bajo	
10	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	<b>166</b>	Alto
11	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	<b>84</b>	Bajo	
12	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	2	3	<b>97</b>	Medio	
13	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	2	2	3	<b>118</b>	Medio	
14	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	2	4	2	3	4	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	4	4	2	3	4	2	4	2	3	2	4	<b>117</b>	Medio	
15	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	3	4	2	3	2	3	4	3	2	<b>115</b>	Medio	
16	5	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	<b>164</b>	Alto		
17	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	<b>103</b>	Medio	
18	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	4	1	4	1	2	4	1	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	4	4	1	2	4	1	4	1	2	3	4	<b>101</b>	Medio	
19	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	2	2	3	1	2	3	2	3	1	4	2	<b>93</b>	Bajo	
20	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	3	1	3	1	2	3	1	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	3	3	1	2	3	1	3	1	2	2	3	<b>82</b>	Bajo	
21	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	<b>101</b>	Medio	
22	5	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	<b>164</b>	Alto		
23	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	2	2	3	1	2	3	2	3	1	3	2	<b>88</b>	Bajo	
24	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	2	2	3	1	2	3	2	3	1	4	2	<b>93</b>	Bajo	
25	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	<b>68</b>	Bajo	
26	3	2	5	1	3	2	5	1	3	2	5	3	2	3	2	5	3	2	3	2	5	1	3	2	5	1	3	2	5	3	3	2	5	3	2	3	2	5	1	3	<b>116</b>	Medio	

## Inteligencia emocional

### Dimensión Interpersonal

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	S2	D2
3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	1	3	2	3	3	<b>70</b>	Bajo
5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	3	1	1	5	5	<b>79</b>	Medio
2	5	2	3	2	5	2	3	2	5	2	3	2	5	2	3	5	2	3	2	5	2	3	2	5	2	5	2	3	2	2	<b>93</b>	Medio
4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	3	5	5	4	4	<b>131</b>	Alto
2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	<b>77</b>	Medio
3	3	1	4	3	3	1	4	3	3	1	4	3	3	1	4	3	1	4	3	3	1	4	3	3	1	3	1	4	3	3	<b>84</b>	Medio
2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	<b>78</b>	Medio
1	5	4	3	1	5	4	3	1	5	4	3	1	5	4	3	5	4	3	1	5	4	3	1	5	4	5	4	3	1	1	<b>101</b>	Medio
3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	3	<b>63</b>	Bajo
3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	<b>78</b>	Medio
5	2	3	3	5	2	3	3	5	2	3	3	5	2	3	3	2	3	3	5	2	3	3	5	2	3	2	3	3	5	5	<b>101</b>	Medio
2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	<b>61</b>	Bajo
2	3	1	5	2	3	1	5	2	3	1	5	2	3	1	5	3	1	5	2	3	1	5	2	3	1	3	1	5	2	2	<b>83</b>	Medio
1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	1	1	<b>62</b>	Bajo
3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	<b>94</b>	Medio
4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	3	5	5	4	4	<b>131</b>	Alto
2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	<b>70</b>	Bajo
4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	4	<b>93</b>	Medio
3	2	5	3	3	2	5	3	3	2	5	3	3	2	5	3	2	5	3	3	2	5	3	3	2	5	2	5	3	3	3	<b>101</b>	Medio
3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	3	<b>63</b>	Bajo
1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	<b>77</b>	Medio
4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	3	5	5	4	4	<b>131</b>	Alto
2	5	1	5	2	5	1	5	2	5	1	5	2	5	1	5	5	1	5	2	5	1	5	2	5	1	5	1	5	2	2	<b>99</b>	Medio
3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	1	3	2	3	3	<b>70</b>	Bajo
5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	3	1	1	5	5	<b>79</b>	Medio
2	5	2	3	2	5	2	3	2	5	2	3	2	5	2	3	5	2	3	2	5	2	3	2	5	2	5	2	3	2	2	<b>93</b>	Medio



## Inteligencia emocional

### Adaptabilidad

72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	S3	D3
3	2	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	<b>60</b>	Bajo
1	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	2	2	1	2	2	1	2	1	5	1	<b>64</b>	Medio
3	2	3	2	5	2	3	2	5	2	3	2	5	2	3	2	5	3	3	2	5	3	2	3	3	2	3	<b>80</b>	Medio
5	3	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	2	5	5	2	5	5	3	5	<b>113</b>	Alto
2	3	5	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	3	5	<b>72</b>	Medio
4	4	2	3	3	1	4	3	3	1	4	3	3	1	4	3	3	1	1	3	3	1	3	1	4	4	2	<b>72</b>	Medio
3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	4	<b>72</b>	Medio
4	2	3	1	5	4	3	1	5	4	3	1	5	4	3	1	5	4	4	2	3	4	2	4	4	2	3	<b>86</b>	Medio
2	2	4	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	3	1	2	3	1	3	2	2	4	<b>61</b>	Bajo
2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	5	5	3	5	5	3	5	2	2	4	<b>83</b>	Medio
1	3	2	5	2	3	3	5	2	3	3	5	2	3	3	5	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	<b>73</b>	Medio
3	5	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	5	1	<b>64</b>	Medio
2	3	2	2	3	1	5	2	3	1	5	2	3	1	5	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	<b>74</b>	Medio
4	1	3	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	4	4	2	3	4	2	4	4	1	3	<b>66</b>	Medio
3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	3	4	2	3	2	3	2	4	<b>79</b>	Medio
5	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	2	5	5	2	5	5	5	5	<b>117</b>	Alto
3	3	5	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	5	<b>73</b>	Medio
2	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	4	1	2	4	1	4	2	2	2	<b>75</b>	Medio
2	2	2	3	2	5	3	3	2	5	3	3	2	5	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	<b>71</b>	Medio
2	2	4	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	3	1	2	3	1	3	2	2	4	<b>61</b>	Bajo
3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	<b>69</b>	Medio
5	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	2	5	5	2	5	5	5	5	<b>117</b>	Alto
2	3	2	2	5	1	5	2	5	1	5	2	5	1	5	2	5	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	<b>75</b>	Medio
3	2	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	<b>60</b>	Bajo
1	5	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	1	1	5	3	2	2	1	2	2	1	2	1	5	1	<b>64</b>	Medio
3	2	3	2	5	2	3	2	5	2	3	2	5	2	3	2	5	3	3	2	5	3	2	3	3	2	3	<b>80</b>	Medio

## Inteligencia emocional

### Dimensión de manejo de estrés

99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	S4	D4
5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	<b>54</b>	Medio
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	<b>63</b>	Medio
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>90</b>	Alto
5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	<b>81</b>	Alto
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>72</b>	Alto
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	<b>45</b>	Medio
2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	<b>63</b>	Medio
2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	<b>54</b>	Medio
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	<b>27</b>	Bajo
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	<b>63</b>	Medio
2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	<b>54</b>	Medio
3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	<b>36</b>	Bajo
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>54</b>	Medio
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>90</b>	Alto
2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	<b>54</b>	Medio
5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	<b>81</b>	Alto
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	<b>45</b>	Medio
1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	<b>45</b>	Medio
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>36</b>	Bajo
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	<b>27</b>	Bajo
2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	<b>63</b>	Medio
5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	<b>81</b>	Alto
4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	<b>54</b>	Medio
5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	<b>54</b>	Medio
3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	<b>63</b>	Medio
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>90</b>	Alto

## Inteligencia emocional

Dimensión de Estado de ánimo																		ST1	X	
117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	S5	D5		
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	25	Bajo	302	Bajo
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Medio	325	Medio
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Medio	430	Medio
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	42	Bajo	531	Alto
4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	76	Alto	406	Medio
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	Bajo	337	Medio
4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	52	Medio	350	Medio
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	43	Medio	411	Medio
3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	1	35	Bajo	268	Bajo
5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	69	Alto	459	Medio
2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	2	5	58	Medio	370	Medio
5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	5	2	61	Medio	319	Medio
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	Bajo	363	Medio
5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	5	2	61	Medio	396	Medio
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	Bajo	376	Medio
5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	5	2	61	Medio	554	Alto
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	Bajo	325	Medio
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	43	Medio	357	Medio
3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	1	35	Bajo	336	Medio
5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	3	69	Alto	302	Bajo
2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	2	5	58	Medio	368	Medio
5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	5	2	61	Medio	554	Alto
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	43	Medio	359	Medio
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	25	Bajo	302	Bajo
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Medio	325	Medio
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Medio	430	Medio

Estrés académico																														
N	Estresores del entorno académico										Síntomas (reacciones) – Manifestaciones psicósomáticas								Estrategias de afrontamiento								ST2	Y		
	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	D1	9	10	11	12	13	14	15	S2	D2	16	17	18	19	20	21	22	S3	D3		
1	1	4	3	3	1	4	3	1	20	Medio	3	2	3	2	3	2	3	18	Medio	3	4	1	3	4	1	2	18	Medio	56	Medio
2	2	2	4	5	2	2	4	3	24	Medio	1	4	1	3	1	1	1	12	Bajo	1	1	3	1	1	3	1	11	Bajo	47	Bajo
3	5	1	2	2	5	1	2	5	23	Medio	2	3	3	3	2	3	3	19	Medio	3	5	3	3	5	3	3	25	Medio	67	Medio
4	5	5	5	4	5	5	5	3	37	Alto	2	2	2	3	2	3	1	15	Bajo	5	4	2	5	4	2	5	27	Medio	79	Medio
5	2	3	2	2	2	3	2	2	18	Bajo	3	3	2	3	3	3	2	19	Medio	2	4	4	2	4	4	5	25	Medio	62	Medio
6	3	5	3	3	3	5	3	3	28	Medio	1	4	4	4	1	2	4	20	Medio	4	2	2	4	2	2	2	18	Medio	66	Medio
7	1	2	3	2	1	2	3	3	17	Bajo	3	2	3	2	3	2	3	18	Medio	3	5	4	3	5	4	4	28	Alto	63	Medio
8	3	4	5	1	3	4	5	5	30	Medio	4	3	4	3	4	3	4	25	Medio	4	5	3	4	5	3	3	27	Medio	82	Alto
9	2	2	2	3	2	2	2	2	17	Bajo	2	1	2	1	2	1	2	11	Bajo	2	2	3	2	2	3	4	18	Medio	46	Bajo
10	5	3	3	3	5	3	3	3	28	Medio	2	2	2	2	2	2	2	14	Bajo	2	5	5	2	5	5	4	28	Alto	70	Medio
11	3	1	2	5	3	1	2	2	19	Bajo	3	3	1	3	3	3	1	17	Bajo	1	5	2	1	5	2	2	18	Medio	54	Medio
12	1	2	3	2	1	2	3	1	15	Bajo	2	3	3	3	2	3	3	19	Medio	3	4	5	3	4	5	1	25	Medio	59	Medio
13	2	2	2	2	2	2	2	3	17	Bajo	1	5	2	5	1	5	2	21	Medio	2	3	2	2	3	2	2	16	Bajo	54	Medio
14	3	2	1	1	3	2	1	2	15	Bajo	3	2	4	2	3	2	4	20	Medio	4	4	5	4	4	5	3	29	Alto	64	Medio
15	4	3	3	3	4	3	3	4	27	Medio	3	2	3	2	3	2	3	18	Medio	3	5	2	3	5	2	4	24	Medio	69	Medio
16	5	5	5	4	5	5	5	3	37	Alto	5	5	5	5	5	5	5	35	Alto	5	4	5	5	4	5	5	33	Alto	105	Alto
17	3	2	4	2	3	2	4	3	23	Medio	2	2	3	2	2	2	3	16	Bajo	3	4	2	3	4	2	5	23	Medio	62	Medio
18	2	3	3	4	2	3	3	3	23	Medio	2	3	2	3	2	3	2	17	Bajo	2	2	3	2	2	3	2	16	Bajo	56	Medio
19	1	4	2	3	1	4	2	2	19	Bajo	5	3	2	3	5	3	2	23	Medio	2	5	3	2	5	3	2	22	Medio	64	Medio
20	2	2	2	3	2	2	2	2	17	Bajo	2	1	2	1	2	1	2	11	Bajo	2	2	5	2	2	5	4	22	Medio	50	Bajo
21	3	2	5	1	3	2	5	3	24	Medio	3	3	3	3	3	3	3	21	Medio	3	1	2	3	1	2	3	15	Bajo	60	Medio
22	1	4	3	3	1	4	3	1	20	Medio	3	2	3	5	3	2	3	21	Medio	5	4	1	5	4	1	5	25	Medio	66	Medio
23	2	2	4	5	2	2	4	3	24	Medio	1	1	1	5	1	1	1	11	Bajo	2	1	3	2	1	3	2	14	Bajo	49	Bajo

24	1	4	3	3	1	4	3	1	<b>20</b>	Medio	3	2	3	2	3	2	3	<b>18</b>	Medio	3	4	1	3	4	1	2	<b>18</b>	Medio	<b>56</b>	Medio
25	2	2	4	5	2	2	4	3	<b>24</b>	Medio	1	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>	Bajo	1	1	3	1	1	3	1	<b>11</b>	Bajo	<b>42</b>	Bajo
26	5	1	2	2	5	1	2	5	<b>23</b>	Medio	2	3	3	3	2	3	3	<b>19</b>	Medio	3	5	3	3	5	3	3	<b>25</b>	Medio	<b>67</b>	Medio

---

**M(o). Carlos Alberto GUTIÉRREZ BRAVO**  
**ASESOR**

---

**Dr. Jorge Alberto PALOMINO WAY**  
**PRESIDENTE**

---

**Dr. Abraham William GARCÍA CHAPOÑÁN**  
**SECRETARIO**

---

**M(o). Régulo CONDE CURIÑAUPA**  
**VOCAL**