

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA -  
ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO**



**TESIS**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA CARRERA PROFESIONAL  
DE CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ  
FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN – 2020**

**Presentado por:**

Roberto Juan Robles Verástegui

**Asesor:**

M(o). Carlos Alberto Gutiérrez Bravo

M(o) Carlos Alberto Gutiérrez Bravo  
DOCENTE

**LICENCIADO (a) EN EDUCACION Nivel SECUNDARIA Especialidad.  
CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO**

**Huacho – Perú**

**2021**

## **DEDICATORIA**

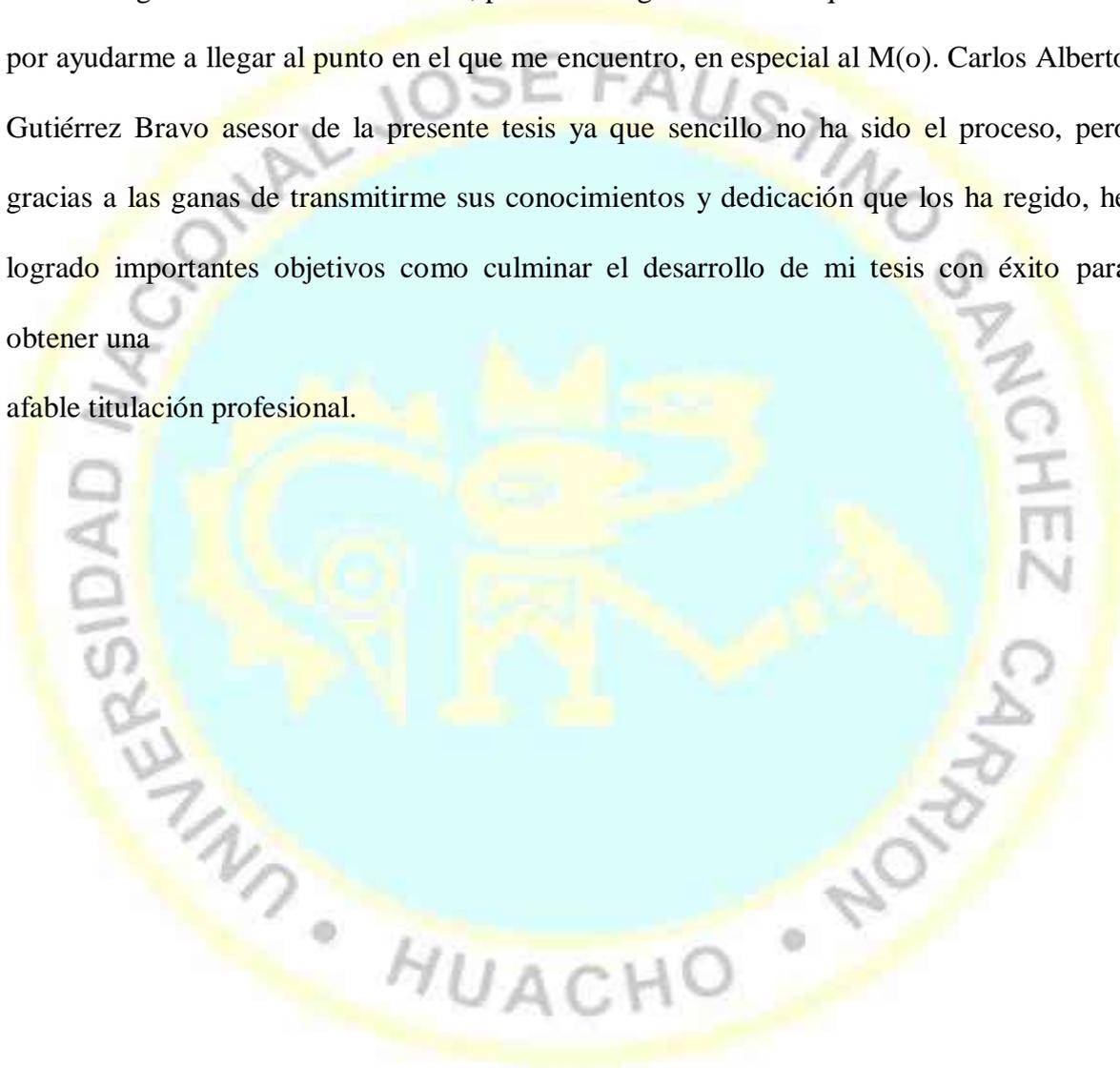
A mis padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ustedes entre los que se incluye este. Me formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas, me motivaron continuamente para alcanzar mi anhelo y éxito.



## 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.



## RESUMEN

**Título de la investigación:** “Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020”, **Autor:** Roberto Juan Robles Verastegui. **Objetivo:** Establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020. **Metodología:** Se empleó el método científico de tipo de investigación fue básica, conocida como pura o fundamental, el nivel de investigación fue correlacional, es decir, el investigador medita de manera razonada, haciendo uso del método deductivo, para responder a los problemas planteados y tiene como principal soporte, la observación. **Hipótesis:** Existe una relación directa y significativamente entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020. **Población:** La población estuvo constituida por 28 estudiantes del VII ciclo – 2020 de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales y Turismo, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - Huacho. 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 construye un cuestionario, con preguntas para medir la variable independiente y otro para medir la variable dependiente, 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 donde da un resultado de correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.763 en la hipótesis general, representando una buena asociación y finalmente

llega a la **conclusión general**: Existe una relación directa y significativamente entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

**Palabras Claves:** Inteligencia emocional, estrés académico.



## ABSTRACT

**Research title:** "Emotional intelligence and academic stress in students of the VII cycle of the professional career of Social Sciences and Tourism of the José Faustino Sánchez Carrión University - 2020", **Author:** Roberto Juan Robles Verastegui. **Objective:** To establish the relationship that exists between emotional intelligence and its incidence in academic stress in students of the VII cycle of the professional career of Social Sciences and Tourism of the José Faustino Sánchez Carrión University - 2020. **Methodology:** The scientific method of type Research was basic, known as pure or fundamental, the level of research was correlational, that is, the researcher meditates in a reasoned way, making use of the deductive method, to respond to the problems raised and has observation as its main support. **Hypothesis:** There is a direct and significant relationship between emotional intelligence and its incidence in academic stress in students of the VII cycle of the professional career of Social Sciences and Tourism of the José Faustino Sánchez Carrión University - 2020. **Population:** The population consisted of 28 students of the VII cycle - 2020 of the professional career of education in Social Sciences and Tourism, of the Faculty of Education of the National University José Faustino Sánchez Carrión - Huacho. The techniques used in the present research were unstructured observation, the interview, the structured survey and the documentary sources with each of its instruments. To collect the information, a questionnaire is constructed, with questions to measure the independent variable and another To measure the dependent variable, 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 where it gives a correlation result of Spearman that returns a value of 0.763 in the general hypothesis, representing a good association and finally reaches the **general conclusion:** There is a direct and significant relationship between emotional intelligence

and its incidence in academic stress in students of the VII cycle of the professional career of Social Sciences and Tourism of the University Jos é Faustino Sánchez Carrión - 2020.

Key Words: Emotional intelligence, academic stress.



## INDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT .....	vi
ÍNDICE DE TABLA .....	x
ÍNDICE DE FIGURA.....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xii
<b>Capítulo I. Planteamiento del problema .....</b>	<b>14</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	14
1.2. Formulación del problema.....	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos .....	15
1.3. Objetivos de la investigación.....	16
1.3.1. Objetivo general .....	16
1.3.2. Objetivos específicos .....	17
1.4. Justificación de la investigación .....	17
1.5. Delimitaciones del estudio .....	20
1.6. Viabilidad del estudio .....	20
<b>Capítulo II. Marco teórico .....</b>	<b>22</b>
2.1. Antecedentes de la investigación .....	22
2.1.1. Antecedentes internacionales .....	22
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	25
2.2. Bases teóricas.....	31
2.3. Definiciones conceptuales .....	57
2.4. Formulación de las hipótesis .....	57
2.4.1. Hipótesis general .....	57
2.4.2. Hipótesis específica .....	58
2.5. Operacionalización de variables e indicadores.....	58
<b>Capítulo III. Metodología .....</b>	<b>61</b>
3.1. Diseño metodológico .....	61
3.2. Población y muestra .....	61
3.2.1. Población.....	61

3.2.2. Muestra .....	62
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	63
3.4. Técnicas para el procedimiento de la información .....	64
<b>Capítulo IV. Resultados .....</b>	<b>65</b>
4.1. Análisis de resultados.....	65
4.2. Contrastación de hipótesis .....	78
<b>Capítulo V. Discusión.....</b>	<b>90</b>
5.1. Discusión .....	90
<b>Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones .....</b>	<b>92</b>
6.1. Conclusiones .....	92
6.2. Recomendaciones .....	93
<b>Capítulo VII. Referencias bibliográficas .....</b>	<b>95</b>
7.1. Fuentes bibliográficas .....	95
7.2. Fuentes electrónicas .....	97
<b>ANEXOS .....</b>	<b>99</b>



## ÍNDICE DE TABLA

<b>Tabla 1.</b> Inteligencia emocional.....	65
<b>Tabla 2.</b> Intrapersonal.....	67
<b>Tabla 3.</b> Interpersonal.....	68
<b>Tabla 4.</b> Adaptabilidad o ajuste .....	69
<b>Tabla 5.</b> Manejo de Estrés .....	70
<b>Tabla 6.</b> Estado de Ánimo .....	71
<b>Tabla 7.</b> Estrés académico .....	72
<b>Tabla 8.</b> Dimensión estresores.....	73
<b>Tabla 9.</b> Dimensión física.....	74
<b>Tabla 10.</b> Dimensión psicológica.....	76
<b>Tabla 11.</b> Dimensión comportamental .....	77
<b>Tabla 12:</b> Inteligencia emocional y el estrés académico .....	78
<b>Tabla 13:</b> Dimensión intrapersonal y el estrés académico .....	80
<b>Tabla 14:</b> Dimensión interpersonal y el estrés académico .....	82
<b>Tabla 15:</b> Dimensión adaptabilidad y el estrés académico .....	84
<b>Tabla 16:</b> Dimensión manejo de estrés y el estrés académico .....	86
<b>Tabla 17:</b> Dimensión estado de ánimo y el estrés académico .....	88

## ÍNDICE DE FIGURA

<b>Figura 1. <i>Inteligencia emocional</i></b> .....	65
<b>Figura 2. <i>Intrapersonal</i></b> .....	67
<b>Figura 3. <i>Interpersonal</i></b> .....	68
<b>Figura 4. <i>Adaptabilidad o ajuste</i></b> .....	69
<b>Figura 5. <i>Manejo de Estrés</i></b> .....	70
<b>Figura 6. <i>Estado de Ánimo</i></b> .....	71
<b>Figura 7. <i>Estrés académico</i></b> .....	72
<b>Figura 8. <i>Dimensión estresores</i></b> .....	73
<b>Figura 9. <i>Dimensión física</i></b> .....	74
<b>Figura 10. <i>Dimensión psicológica</i></b> .....	76
<b>Figura 11. <i>Dimensión comportamental</i></b> .....	77
<b>Figura 12. <i>Inteligencia emocional y el estrés académico</i></b> .....	79
<b>Figura 13. <i>Dimensión intrapersonal y el estrés académico</i></b> .....	81
<b>Figura 14. <i>Dimensión interpersonal y el estrés académico</i></b> .....	83
<b>Figura 14. <i>Dimensión adaptabilidad y el estrés académico</i></b> .....	85
<b>Figura 16. <i>Dimensión manejo de estrés y el estrés académico</i></b> .....	87
<b>Figura 17. <i>Dimensión estado de ánimo y el estrés académico</i></b> .....	89

## INTRODUCCIÓN

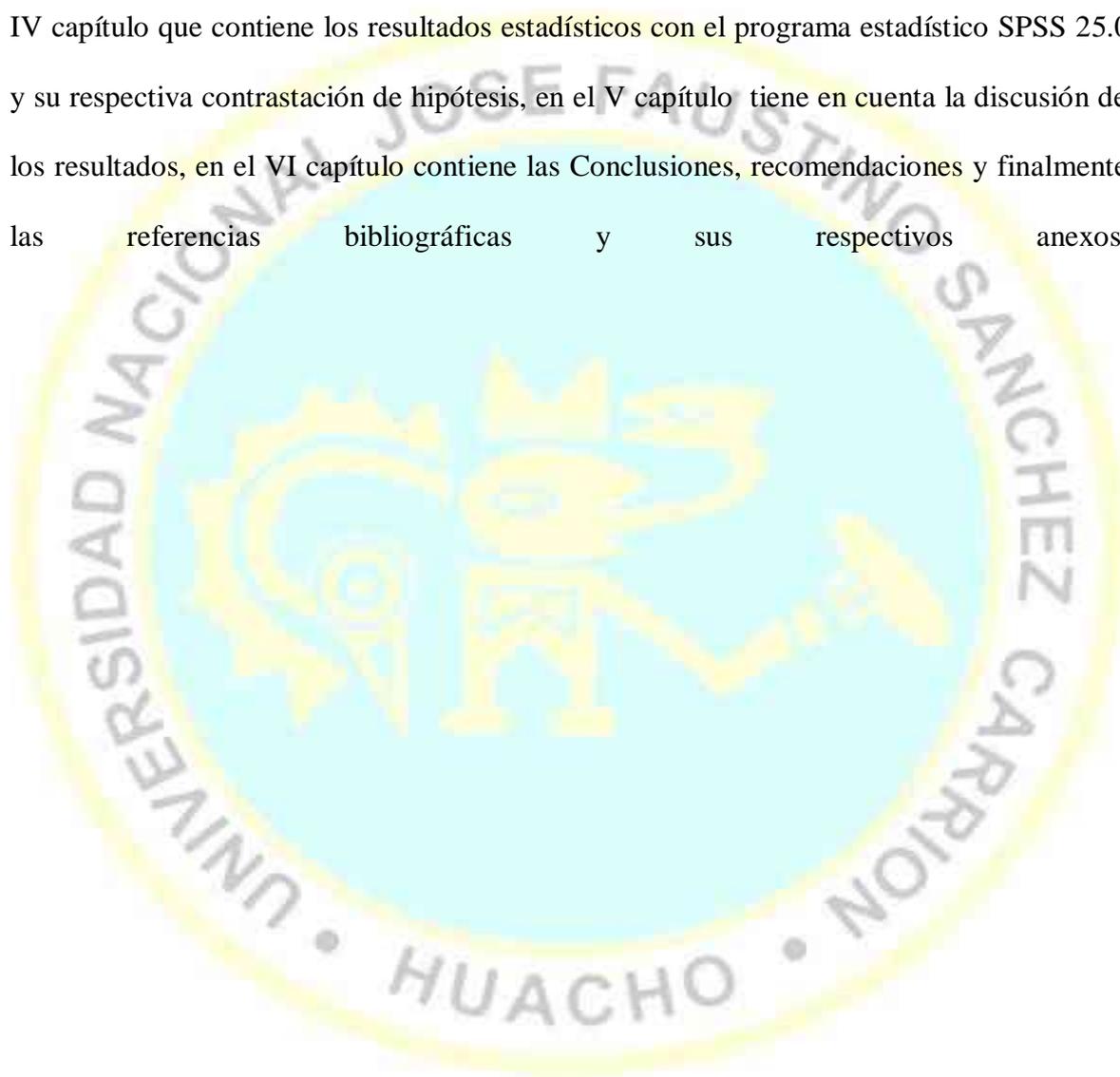
El presente Trabajo de Investigación titulado “Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020”. Picasso, Lizano y Anduaga, (2016). Definen a la inteligencia emocional como:

"Aquella parte de la inteligencia que nos permite ser consciente de las emociones: percibirlas, identificarlas, comprenderlas, manejarlas y expresarlas del modo más adecuado para cada circunstancia. Esta capacidad le permite al individuo alcanzar un equilibrio en sus estados internos, incluyendo aspectos como el autodomínio emocional, la motivación, perseverancia y disciplina, así como la comprensión y empatía hacia los demás" (p. 156)

También Domínguez, (2019), mencionó que: “El estrés académico es un malestar producido en el entorno escolar, al exponer a un estudiante a frecuentes demandas y exigencias que este califica como estresoras y amenazantes, las cuales afectan el bienestar holístico del estudiante” (p. 37).

La investigación se ha estructurado de la siguiente manera: en el I capítulo se tiene en cuenta el planteamiento del problema donde se hace la descripción de la realidad problemática, luego la formulación del problema con su respectivos objetivos de la investigación, tiene en cuenta Justificación de la investigación ,delimitaciones del estudio, viabilidad del estudio y las estrategias metodológicas en el II capítulo el marco teórico, que comprende los antecedentes del estudio, el cual tiene en cuenta las Investigaciones

relacionadas con el estudio y tras publicaciones , en las bases teóricas hacemos el tratado de las Teorías sobre la variable independiente y dependiente , definiciones de términos básicos, Sistema de hipótesis y la operacionalización de variables en el III capítulo el marco metodológico que contiene el diseño de la investigación, la población y muestra, las técnicas de recolección de datos y las técnicas para el procesamiento de la información, el IV capítulo que contiene los resultados estadísticos con el programa estadístico SPSS 25.0 y su respectiva contrastación de hipótesis, en el V capítulo tiene en cuenta la discusión de los resultados, en el VI capítulo contiene las Conclusiones, recomendaciones y finalmente las referencias bibliográficas y sus respectivos anexos.



## Capítulo I. Planteamiento del problema

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

En el país la educación pasa por una fuerte crisis en lo relacionado al uso de estrategias capaces de resolver la problemática del estrés académico, en los varios niveles educativos que existen. Este terrible escenario se extiende al sistema universitario, particularmente en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, donde los estudiantes que cursan los primeros ciclos de estudios presentan problemas para el análisis, comprensión e interpretación crítica de la información en distintos tipos de textos, lo que influye en un rendimiento académico adverso, que se refleja en las evaluaciones de las diversas asignaturas.

Las averiguaciones admiten que los estudiantes no utilizan estrategias de lectura y menos estrategias cognitivas para comprender las lecturas, como un medio para procesar la información, es decir no hacen uso de su inteligencia emocional.

Tampoco existe una política educativa marcada hacia la enseñanza de estrategias cognitivas, entre ellas la inteligencia emocional como una herramienta que deba de ser utilizada en el proceso de enseñanza aprendizaje en general y, en específico en el ambiente universitario, pero lo peor es que no se ha emprendido una discusión seria en el claustro universitario acerca de que tipos de estrategias debería promoverse entre los estudiantes, contribuyendo así en la mejora de su interés académico.

De continuar la insuficiencia académica producida por el estrés entre los estudiantes, y de no instruirse en la utilización de estrategias cognitivas como el desarrollo de la inteligencia emocional para procesar adecuadamente la información, se corre el peligro de que se incremente la cantidad de educandos con una imperfecta comprensión de lectura, con un aprendizaje repetitivo y memorístico, o que desarrollen un analfabetismo funcional, así mismo, se incrementará la proporción de estudiantes con rendimiento académico deplorable y en consecuencia desaprobados.

Para que se logre distinguirse en este ambiente es inevitable la enseñanza de estrategias como el desarrollo de la inteligencia emocional para evitar el estrés académico o situaciones estresantes, para ellos se aplicará un test de inteligencia emocional, para identificar el nivel en que se hallan los estudiantes, posteriormente se usará una prueba de estrés para establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación que existe entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020?

### **1.2.2. Problemas específicos**

1. ¿Qué relación existe entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias

Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020?

2. ¿Qué relación existe entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020?
3. ¿Qué relación existe entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020?
4. ¿Qué relación existe entre la dimensión manejo de estrés y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020?
5. ¿Qué relación existe entre la dimensión estado de ánimo y su incidencia en el estrés en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020?

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

#### **1.3.1. Objetivo general**

Establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

### **1.3.2. Objetivos específicos**

1. Determinar la relación que existe entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.
2. Determinar la relación que existe entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.
3. Determinar la relación que existe entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.
4. Determinar la relación que existe entre la dimensión manejo de estrés y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.
5. Determinar la relación que existe entre la dimensión estado de ánimo y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

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

El actual trabajo tiene estimación académica debido a que trata acerca de dos aspectos concernientes al desarrollo integral de la persona, como son: Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes.

Se sabe que a nivel de formación básica y superior el aprender haciendo es parte de toda una transformación para los estudiantes en materia de la educación. A nivel superior, en el que las exigencias académicas por una formación de mayor profundización del conocimiento en el campo profesional son relevantes, mecanismos como seleccionar, procesar y organizar la información implican procesos en el que son necesarios la reflexión y la crítica de manera autónoma y eficiente para que se pueda desarrollar un buen aprendizaje. En la actualidad se hace muy necesario tener un nivel óptimo nivel de inteligencia emocional para evitar el estrés académico muy presente en el estudiante universitario del siglo XXI

#### **1.4.1. Justificación teórica**

Esta investigación se justifica debido a que intenta construir una contribución teórica, a través de la averiguación se accederá a revalidar con la averiguación empírica acerca de la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios, lo que permitirá hacer un aporte a la educación. Por otro lado, a partir de este trabajo se consigue beneficiar otras líneas de investigación científica, relacionándolo con otras variables.

#### **1.4.2. Justificación Practica**

Así mismo, la presente investigación se convertirá en un aporte práctico debido a que pretende conocer el manejo de inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico. Esto permitirá a los docentes conocer los tipos de estrategias de aprendizaje que usan los estudiantes afines con su inteligencia emocional y así plantear estrategias de enseñanza que permitan favorecer y afinar sus aprendizajes, como resultado de ello no existirá un estrés académico y ello permitirá estar en correspondencia con un orden académico-

profesional dentro de lo esperado en concordancia a la inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico.

### **1.4.3. Justificación social**

Se puede señalar de manera concluyente, que el presente trabajo se instituye en un aporte social en cuanto se ajusta dentro de lo que la formación académica actual demanda, para luego desarrollarlo con situaciones nuevas con estrategias adecuadas, entre ellas la inteligencia emocional

En relación con los alcances, con el presente estudio se llega a un estado inicial de conocimiento de la Inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico solamente en estudiantes universitarios de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo que se hallaban cursando el séptimo ciclo de estudios. El sustentáculo teórico de la presente investigación es parte del enfoque cognitivo del aprendizaje porque el estudiante procesa la información al leer para comprender y posteriormente desarrollar su aprendizaje.

En relación con los alcances, con el presente estudio se llega a un estado inicial de conocimiento de la Inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico solamente en estudiantes universitarios de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo que se hallaban cursando el séptimo ciclo de estudios. El sustentáculo teórico de la presente investigación es parte del enfoque cognitivo del aprendizaje porque el estudiante procesa la información al leer para comprender y posteriormente desarrollar su aprendizaje

### **1.5. Delimitaciones del estudio**

#### **a) Delimitación temporal**

Esta investigación es de actualidad, inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes universitarios es vigente como parte del ámbito educativo.

#### **b) Delimitación espacial**

Esta investigación está comprendida solamente a los estudiantes del séptimo ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la Facultad de Educación más no a las otras carreras profesionales de la misma facultad.

#### **c) Delimitación cuantitativa**

Esta investigación se efectuará con una muestra intencional y el procesamiento estadístico correspondiente.

#### **d) Delimitación conceptual**

Esta investigación abarca dos conceptos fundamentales: Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes pertenecientes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

### **1.6. Viabilidad del estudio**

El presente trabajo de investigación es viable porque cuenta con el presupuesto autofinanciado por el investigador, existen fuentes teóricas que sustentan esta investigación, cuenta con el apoyo de docentes especializados en la materia e investigación, como metodólogos, asesores temáticos, una lengua extranjera. traductor y técnico informático para desarrollar la investigación



## Capítulo II. Marco teórico

### 2.1. Antecedentes de la investigación

Para la confección de la investigación, se acudió al estudio de tesis y artículos en bibliotecas y revistas; asimismo, se examinaron fuentes virtuales de información. En este segmento se definirá el término inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios, de acuerdo con las diversas ópticas que se publican en correspondencia al tópico a investigar. A la postre se va a constituir la hipótesis de investigación.

La presente investigación posee fuentes referenciales de estudio fuera del país y en el Perú

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Barraza-López, Muñoz-Navarro y Behrens-Pérez (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 55(1), pp. 18-25.

**Tuvo como objetivo:** Determinar el grado de relación entre la autopercepción de habilidad en inteligencia emocional y el autorreporte de los síntomas depresivos, ansiosos y estrés, en una muestra de estudiantes de primer año de medicina (p. 21). **Metodología:** El presente estudio corresponde a un diseño no experimental de carácter correlacional, mediante un muestreo no probabilístico de participantes voluntarios (p. 19). **Resultados:** Los resultados indican la existencia de correlaciones inversas entre las ramas claridad y reparación con los síntomas depresivos ansiosos y estrés y correlaciones directas entre la rama de atención y depresión (p. 20).

González Cabanach, Souto-Gestal y Fernández-Cervantes (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), pp. 57-67. **Tuvo como objetivo:** Identificar los diferentes perfiles de regulación emocional presentes en una muestra de estudiantes universitarios (p. 57). **Metodología:** Es una investigación descriptiva y correlacional (p. 60). **Conclusiones:** 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).

Rodríguez (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), pp. 41-48. **Tuvo como objetivo:** Analizar diferencias estadísticamente significativas en las estrategias de afrontamiento, el autoconcepto, las habilidades sociales y la inteligencia emocional entre estudiantes de ESO y de ciclos formativos, examinando además las relaciones entre dichas variables (p. 43). **Metodología:** Se utilizó un diseño ex post facto. Se realizó una exploración (estadísticos descriptivos y pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov) de las variables del estudio (p. 43). **Conclusión:** Como conclusión, cabe señalar la relevancia de estos datos para mejorar las orientaciones a adolescentes con intervenciones psicoeducativas/programas que ayuden al afrontamiento de posibles transiciones y reducir la sintomatología derivada de estresores cotidianos, como puede resultar evidente revisando algún estudio (p. 48).

Bonilla (2018). La relación de las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista de Educación y Desarrollo Social*, 12(1), p. 90. **Tuvo como objetivo:** adecuada expresión emocional en momentos de sentimientos negativos y, el adecuado procesamiento de la información emocional como un elemento que favorece la toma de decisiones con base en juicios que tienen en cuenta múltiples puntos de vista (p. 111). **Metodología:** El estudio propuesto se adecuó a un diseño de integración múltiple (DIM), que implica la mezcla más completa entre metodología cuantitativa y cualitativa (p. 94). **Conclusión:** Se concluye que un mejor manejo de las emociones contribuye positivamente a valorar los estímulos que pueden ser estresantes y a efectuar los procesos de afrontamiento (p. 107).

Amaral y Germinario (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios: el caso de la ansiedad ante exámenes (Doctoral dissertation). **Tuvo como objetivo:** Establecer las características diferenciales del afrontamiento de la ansiedad ante exámenes en universitarios de la ciudad de Mar del Plata (p. 17). **Metodología:** El estudio empírico se basó en un diseño no experimental, transversal de alcance descriptivo-correlacional (p. 18). **Conclusiones:** Con respecto a la ansiedad ante exámenes, las mujeres informaron menos confianza sobre su propio desempeño y un incremento de pensamientos negativos asociados. Los varones informaron más uso de supresión emocional lo que puede actuar modulando la respuesta emocional de mayor inhibición de la expresión emocional. También se analizaron estas diferencias para los tramos formativos. Los estudiantes próximos a finalizar sus estudios informaron estar más orientados a la tarea. Es probable que se deba a

la adquisición afianzada de recursos y habilidades que les permitan centrarse mejor en actividades propias de la vida académica y a las expectativas de logro ya que la motivación podría jugar un papel importante en este modo de afrontamiento en estudiantes próximos a finalizar sus estudios, lo cual reforzaría este tipo de conducta. En ansiedad ante exámenes se presentaron diferencias en emocionalidad e interferencia. Otro resultado significativo indica que los alumnos del primer y segundo tramo formativo informaron más tensión y activación fisiológica y más pensamientos intrusivos durante las situaciones de examen que interfieren el foco atencional en la tarea. En este sentido, en las primeras experiencias de la vida universitaria adquiere relevancia lo novedoso e incierto por sobre lo conocido que acompaña la adaptación a situaciones de cambio en general y de examen en particular, algo que favorecería la intrusión de pensamientos ajenos durante la evaluación que atenten contra el buen desempeño del mismo (Heredia et al., 2008). Por último, no se hallaron diferencias en regulación emocional entre los tramos formativos. Probablemente la habilidad de modular las emociones dependa de la posibilidad de lograr un afrontamiento más adaptativo de las situaciones académicas y reducir los niveles de incertidumbre en la vida universitaria (p. 30)

### 2.1.2. Antecedentes nacionales

Pozo, Amado y Lescano (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. Revista KIRU, 13(2). **Tuvo como objetivo:** Determinar el nivel de estrés académico e Inteligencia Emocional (IE), y la relación entre ambas variables en estudiantes de odontología de la Universidad de San Martín de Porres (FO-USMP). Lima -

Perú (p. 157). **Metodología:** El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y transversal (p. 157). **Conclusiones:** La mayoría de los estudiantes refirió haber presentado momentos de estrés durante el transcurso del semestre. Asimismo, la mayoría presentó una percepción deficiente de sus emociones, y un alto porcentaje debía mejorar respecto a la comprensión y la regulación de las mismas. Se encontró que los estudiantes que presentaron una comprensión excelente de sus emociones presentaron una menor frecuencia de síntomas asociados al estrés (p. 155).

Pacco (2017). 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. Por las características de la investigación el presente estudio es de diseño no experimental 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, haciendo una reflexión en los resultados obtenidos a través de

los instrumentos se puede mencionar que la relación existente entre dimensiones de la inteligencia emocional y el estrés académico es altamente positivo porque es directa; mientras se tiene un manejo adecuado del estrés académico se contara con una inteligencia emocional positivo y listo para enfrentar cualquier dificultad (p. 87).

Domínguez (2019). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular. **Tiene por objetivo:** Determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular de la institución educativa Renán Elías Olivera, 2018 (p. 34). **Metodología:** El diseño de esta investigación es no experimental y transversal. Asimismo, el tipo de investigación es correlacional y descriptivo (p. 36). **Conclusiones:** Los puntajes obtenidos por los estudiantes del primer año de educación secundaria evidencian niveles medios de inteligencia emocional. Y en lo que respecta a los resultados del segundo año de educación secundaria se obtuvo un nivel de alto de inteligencia emocional. Asimismo, los estudiantes del primer y segundo año presentan niveles medios de estrés académico. Además, se concluyó que si existe correlación positiva baja entre las variables de inteligencia emocional y estrés académico con un valor de 0.20 en estudiantes de educación básica regular. Finalmente, se determinó el nivel de relación entre las variables de estudio realizando la prueba T para el contraste de hipótesis, el cual tiene un nivel de confiabilidad del 95% que se considera significativo, permitiendo aceptar la hipótesis de investigación planteada: Si existe un alto nivel inteligencia emocional, entonces disminuye el nivel de estrés académico en los

estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular de la institución educativa Renán Elías Olivera, 2018 (p. 104).

Quispe (2019). Inteligencia Emocional y manejo del Estrés para el Rendimiento Académico, Escuela Profesional de Administración y Negocios Internacionales–Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez 2017. **Tuvo como objetivo:** Establecer el manejo de la inteligencia emocional en relación al estrés según su capacidad intrapersonal con sus compañeros, escuela profesional de administración y negocios internacional (p. 13). **Metodología:** En el presente estudio de investigación se aplica el método hipotético deductivo, puesto que por medio de ella se ha verificado y se ha comprobado la verdad de los enunciados deducidos, los cuales han sido comparados con la experiencia (p. 78). **Conclusiones:** Se estableció el manejo de la inteligencia emocional según el estrés mostrado, donde los estudiantes en 38% muestran dificultades para resolver sus problemas “ausencia de independencia” y en un 46% muestran dificultad para respetar a sus compañeros, siendo ello un factor por el cual se dan por vencidos fácilmente ante la presión académica o sobrecarga de trabajos y/o exámenes. Se determinó según observación indirecta como elemento físico en un 59% muestran mayor somnolencia o necesidad de dormir y psicológicamente muestran problemas de inquietud y desesperación que los motiva a buscar otras actividades como el consumo alcohol, cigarro u otro vicio. Se identificó que los estudiantes durante el desarrollo del semestre académico muestran en un 35% un alto nivel de estrés y en un 47% un regular nivel de estrés en la escuela profesional de administración y negocios internacionales (p. 95).

Montenegro (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Tzhoecoen*, 12(4), pp. 449-461. **Tuvo como objetivo:** Determinar el papel protector de la inteligencia emocional ante la ansiedad, depresión, estrés académico y el burnout académico en estudiantes universitarios (p. 451).

**Metodología:** La presente investigación pertenece al enfoque de investigación cuantitativo. El diseño de investigación es de tipo explicativo (p. 453).

**Conclusiones:** La Inteligencia emocional con la Ansiedad, se encuentran relacionados (una depende de la otra), dado que el valor del estadístico Chi Cuadrado (calculado) es mayor al valor crítico (valor tabular) ( $41,743 > 9,4877$ ), además, el valor de  $p = 0.000 < p = 0.05$ , en tal sentido son significativas. Por lo tanto, concluimos que debemos aceptar la hipótesis planteada, entonces asumimos que la inteligencia emocional posee un papel protector ante la ansiedad. La Inteligencia emocional con la Depresión, se encuentran relacionados (una depende de la otra), dado que el valor del estadístico Chi Cuadrado (calculado) es mayor al valor crítico (valor tabular) ( $31,597 > 9,4877$ ), además, el valor de  $p = 0.000 < p = 0.05$ , en tal sentido son significativas. Por lo tanto, concluimos que debemos aceptar la hipótesis planteada, entonces asumimos que la inteligencia emocional posee un papel protector ante la depresión. Igualmente, la Inteligencia emocional con Estrés Académico, se encuentran relacionados (una depende de la otra), dado que el valor del estadístico Chi Cuadrado (calculado) es mayor al valor crítico (valor tabular) ( $46,731 > 9,4877$ ), además, el valor de  $p = 0.000 < p = 0.05$ , en tal sentido son significativas. Por lo tanto, concluimos que debemos aceptar la

hipótesis planteada, entonces asumimos que la inteligencia emocional posee un papel protector ante el estrés académico. Del mismo modo, la Inteligencia emocional con la Escala de Burnout, se encuentran relacionados (una depende de la otra), dado que el valor del estadístico Chi Cuadrado (calculado) es mayor al valor crítico (valor tabular) ( $27,269 > 9,4877$ ), además, el valor de  $p = 0.000 < p = 0.05$ , en tal sentido son significativas. Por lo tanto, concluimos que debemos aceptar la hipótesis planteada, entonces asumimos que la inteligencia emocional posee un papel protector ante la escala de Burnout (p. 458).

Quiliano y Quiliano (2020). 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 realizado con estudiantes de Enfermería de la Facultad de Enfermería de una universidad peruana (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 (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019. **Tuvo como 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:** Se consideró el enfoque cuantitativo. El diseño es de tipo No experimental de corte transversal correlacional (p. 16). **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. Existe correlación inversa alta entre inteligencia emocional y elementos estresores de acuerdo a los resultados de Rho de Spearman  $-0,778$  y una correlación significativa de  $0,000$ . Existe correlación inversa alta entre la inteligencia emocional y síntomas considerando los resultados de Rho de Spearman igual a  $-0,722^{**}$  y una correlación significativa de  $0,000$ . Existe correlación alta entre la inteligencia emocional y las acciones de afrontamiento considerando los resultados de Rho de Spearman igual a  $0,917^{**}$  y una correlación significativa de  $0,000$ . (p. 34)

## 2.2. Bases teóricas

La presente investigación pretende examinar inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

Para ello se presentan las siguientes bases teóricas que sirven como soporte científico al presente estudio

## **2.2.1 Inteligencia emocional**

### **2.2.1.1 Definiciones**

Picasso, Lizano y Anduaga (2016) menciono que:

“La inteligencia emocional podría definirse como aquella parte de la inteligencia que nos permite ser consciente de las emociones: percibir las, identificarlas, comprenderlas, manejarlas y expresarlas del modo más adecuado para cada circunstancia. Esta capacidad le permite al individuo alcanzar un equilibrio en sus estados internos, incluyendo aspectos como el autodomínio emocional, la motivación, perseverancia y disciplina, así como la comprensión y empatía hacia los demás” (p. 156).

Pacco (2017) indico que: “Es una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestro comportamiento” (p. 15)

“Es cuando los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento para superar el estresor modificando y mitigando conductas, disminuyendo el malestar y el dolor de las emociones, así mismo

empleara estilos pasivos, la evitación cognitiva, la resignación, la aceptación” (Pacco, 2017, p. 34). Por otro lado, Domínguez (2019) indico que:

“Es una suma de capacidades emocionales intrapersonales e interpersonales que influyen significativamente en la habilidad para enfrentar de forma exitosa las exigencias y demandas del entorno. Por ende, la inteligencia emocional ejerce un papel importante en el proceso de alcanzar el éxito en los diversos aspectos de la vida, ya que está asociada al bienestar emocional”. (, p. 14).

“Es la capacidad del dominio de las habilidades, puesto que el manejo de las emociones mejora el desempeño personal, y por ende se obtiene un éxito, ya que realiza con más facilidad la creatividad, la motivación, y la seguridad” (Quispe, 2019, p. 45)

“Mayer y Salovey hacen referencia a la capacidad para evaluar, comprender y regular nuestras propias emociones, así como de las otras personas con las cuales interactuamos, con la finalidad de promover el desarrollo emocional e intelectual” (Montenegro, 2020, p. 449).

La inteligencia emocional según Goleman se refiere que “las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para

enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado”; además, cada emoción juega un papel singular, es decir da una respuesta a cada situación, dependiendo de los factores elementos que en ella intervienen o forman parte. Describe las emociones básicas: ira, miedo, tristeza, pacer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza. Estas emociones, y otras, administradas adecuadamente, pueden proporcionarnos habilidades para enfrentar situaciones que desafían nuestra salud emocional. Él lo denomina “inteligencia emocional” (Montenegro, 2020, p. 451).

La Inteligencia Emocional se define como “la capacidad para razonar sobre las emociones refleja la capacidad del individuo para hacer mejor uso de sus propias cualidades y competencias sociales para el desarrollo individual, emocional, intelectual y profesional” (Quiliano M. y Quiliano M., 2020, p. 2).

Para Ranasinghe, Mathangasinghe y Ponnampereuma es “un conjunto de habilidades priorizados por la sensibilidad que se siente por los demás, así como la automotivación, el autocontrol y la determinación” (Trujillo, 2020, p. 6).

## **2.2.1.2 La inteligencia emocional**

### **2.2.1.2.1 Características de la Inteligencia Emocional**

“La inteligencia emocional se divide en dos capacidades: las básicas como la: autoevaluación,

autoconciencia, asertividad, empatía, relaciones sociales, afrontamiento, control de impulsos, prueba de realidad, adaptabilidad y la resolución de conflictos; y las capacidades facilitadoras como: optimismo, autorrealización, alegría, independencia y responsabilidad social” (Bar-On, 1997). Igualmente, indica que “una característica principal de la inteligencia emocional es que se asocia con la percepción, análisis y evaluación de los datos emocionales, realizando un manejo cognitivo. El objetivo es identificar, comprender y regular las emociones” (Salovey & Mayer, 1990). Una característica más de la inteligencia emocional es que: “Se le debe de considerar una teoría del desarrollo, debido a que es aplicable integralmente en las etapas del desarrollo humano, ya que contiene procesos psicológicos cognoscitivos y no cognoscitivos” (Goleman, 1995).

#### **2.2.1.2.2 Dimensiones de la Inteligencia Emocional**

##### **2.2.1.2.2.1 Dimensión de la Inteligencia Emocional según Bar-On**

###### **Dimensión intrapersonal:**

Referida a la capacidad de ser autoconsciente y establecer correctas relaciones interpersonales.

Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para equilibrar y pensar las emociones y sentimientos propios, examinando que los origina”. (Bar-On, 1997). Sus indicadores son: Entiende sus sentimientos y la causa de estos. Asertividad: expresa sentimientos, opiniones y pensamientos sin lastimar a los otros, preserva sus propios derechos constructivamente” (Bar-On, 1997). Su principal indicador es: expresa emociones y defiende sus derechos.

“Autoconcepto: habilidad que acepta las diferencias positivas y negativas, así como sus propias debilidades y capacidades” (Bar-On, 1997). “Sus indicadores son: Aceptación de sí mismo e Identidad de habilidades y debilidades.

Autorrealización: Capacidad para identificar y plantear metas y objetivos para el desarrollo integral” (Bar-On, 1997). “Sus indicadores son: Proyecto de metas y objetivos. Independencia: destreza para autodirigirse, instituir creencias, comportamientos y generar autonomía al

tomar decisiones” (Bar-On, 1997). Sus principales indicadores son: Autonomía y toma de decisiones.

### **Dimensión interpersonal**

“Empatía: consiste en identificar, entender y valorar los sentimientos de los otros” (Bar-On, 1997). Sus indicadores son: Identifica los sentimientos de los otros y comprende sus sentimientos.

“Relaciones interpersonales: habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales estables” (Bar-On, 1997). Sus indicadores son: Establece y mantiene relaciones interpersonales.

“Responsabilidad social: destreza de ser productivo, contribuyente y constructivo en la sociedad” (Bar-On, 1997). Su indicador es: la contribución social.

### **Dimensión de adaptabilidad o ajuste**

“Solución de problemas: pericia para identificar problemas y tender a salidas eficaces” (Bar-On, 1997). Su indicador es: Soluciona dificultades.

“Prueba de la realidad: Valora la comunicación entre eventos o tendencias subjetivas y objetivas.” (Bar-On, 1997)

“Sus indicadores son: Análisis objetivo y análisis subjetivo. Flexibilidad: Ajuste de sus emociones, reflexiones y comportamientos frente a situaciones y contextos cambiantes” (Bar-On, 1997). Su indicador es: ajuste de sí mismo.

#### **Dimensión de manejo de estrés**

“Tolerancia al estrés: capacidad de atreverse a eventos, pensamientos y emociones estresantes, posesionándose de manera eficaz y efectiva” (Bar-On, 1997). Su indicador es: tolerancia al estrés.

“Control de los impulsos: capacidad para regular o postergar un impulso de proceder descontroladamente” (Bar-On, 1997) Su indicador es: autocontrol.

#### **Dimensión de estado de ánimo**

“Felicidad: capacidad que haya gozo en la vida propia, articulando sentimientos positivos<sup>2</sup> (Bar-On, 1997). Sus indicadores

son: satisfacción de sí mismo, emociones positivas.

“Optimismo: habilidad para ampliar y aplicar una visión y actitud positiva de la vida ante la adversidad” (Bar-On, 1997). Su indicador es: actitud positiva.

#### **2.2.1.2.2 Dimensiones de la Inteligencia Emocional según Salovey y Mayer**

“Percepción e identificación emocional: construcción emocional, que se inicia en la habilidad de percibir las exigencias emocionales. A medida que el individuo logra la madurez esta habilidad se afina y desarrolla un bagaje emocional de percepción. Las emociones avistadas se procesan a nivel de pensamiento siendo contrastadas con otras sensaciones” (Salovey & Mayer, 1990).

“Resolución de conflictos: La emoción consciente, experimentada y evaluada, ordena la conducta y la toma de decisiones” (Salovey & Mayer, 1990).

“Normas y experiencia: guían la razón acerca de las emociones. Los influjos culturales y ambientales influyen en el individuo. Al cumplir este período las emociones son manipuladas y ajustadas” (Salovey & Mayer, 1990).

“Apertura y regulación de los sentimientos: proveen, forman, fortalecen y desarrollan a nivel propio y social” (Salovey & Mayer, 1990).

#### **2.2.1.2.2.3 Dimensiones de la Inteligencia Emocional según Goleman**

“Autoconciencia emocional: comprensión e identificación de sus propias emociones y el cómo influyen en nuestro comportamiento” (Goleman, 1995).

“Autocontrol emocional (o autorregulación): consiente autogestionar los sentimientos y emociones” (Goleman, 1995).

“Automotivación: orienta y gestiona las emociones al logro de una meta, mantiene la motivación y centra la atención a la meta” (Goleman, 1995).

“Reconocimiento de emociones ajenas: capacidades para descifrar y percibir las

señales emocionales no verbales de los otros. Permitiendo instituir y fortificar lazos sociales, convirtiéndolos en “perennes” (Goleman, 1995).

“Relaciones interpersonales (o habilidades sociales). Instituir relaciones sociales apropiadas y sólidas en nuestro entorno” (Goleman, 1995).

Para esta investigación se consideran las siguientes dimensiones con sus indicadores:

**Intrapersonal:** Comprende sentimientos, y su causal, expresa emociones, preserva sus derechos, se acepta a sí mismo, identifica sus habilidades y debilidades, plantea sus metas y objetivos, autonomía y toma de decisiones.

**Interpersonal:** Identifica y entiende los sentimientos de los otros, instituye y mantiene relaciones interpersonales y su contribución social.

**Adaptabilidad o ajuste:** soluciona problemas, análisis objetivo, análisis subjetivo y adaptación de sí mismo.

**Manejo de estrés:** Tolerancia al estrés y autocontrol.

Estado de ánimo: Complacencia de sí mismo, emociones y actitud positivas.

### **2.2.1.3 Teorías de la inteligencia emocional**

#### **2.2.1.3.1 Teoría Multifactorial de Reuven Bar-On**

“Es una suma de capacidades interpersonales e intrapersonales que median en la destreza para enfrentar positivamente los requerimientos y coacciones del medio. Además, se fundamenta en el conocimiento de sí mismo, en identificar, evaluar, analizar, regular y enunciar sus propias emociones eficientemente” (Bar-On, 1997). “Además, este modelo se focaliza en la inteligencia no cognitiva expresando cómo un individuo se relaciona con el entorno y con las personas que interactúan en él. Por ende, es estimada como una sumatoria de estímulos e interrelaciones emocionales, personales y sociales, siendo percibidos como conocimientos aplicados en el frente de la vida.” (Mayer, 2000)

#### **2.2.1.3.2 Teoría de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer**

Este modelo lo plantea en cuatro períodos “concibiéndola como un tipo de inteligencia ligada al análisis, evaluación e interpretación de la información emocional, a través del proceso cognitivo cuyo

objetivo primordial es identificar, comprender, y regular las propias emociones” (Salovey, Mayer & Brackett, 2004).

“Estos escritores organizan la inteligencia emocional como un modelo de cuatro ramas conexas: percepción de las emociones, procesamiento del pensamiento emocional, comprensión y regulación emocional” (Salovey, Mayer & Caruso, 2004).

#### **2.2.1.3.3 Teoría de la Inteligencia Emocional de Goleman**

“Refiere que para desenvolverse convenientemente dentro de un contexto social es fundamental la inteligencia racional y la inteligencia emocional. La inteligencia emocional se organiza en los primeros años de vida, siendo la base principal del aprendizaje, no obstante, esta se extiende desarrollándose y fortaleciéndose hasta la adolescencia” (Goleman, 1995). “Igualmente, se plantea que el éxito escolar no está asociado a la habilidad lingüística o lógico matemática, sino a los parámetros sociales y emocionales perfeccionados por el individuo como: mostrar seguridad sí mismo, motivaciones personales y académicas, mantener la atención y concentración,

identificar el comportamiento adecuado, autorregulación emocional, cumplimiento de instrucciones, solicitar ayuda y comunicar sus pensamientos y opiniones en la interacción con sus pares” (Goleman, 1995). Y es que si no se ha desarrollado una conveniente inteligencia emocional se evidencian como “Conductas asociadas al estrés frente a las presiones del entorno, las cuales afectan los sectores de aprendizaje en el cerebro, reduciendo su capacidad de atención y concentración. Es posible que el estudiante se manifieste inseguro, con predisposición a la depresión y se forme en él un bajo desempeño académico” (Goleman, 1995).

## **2.2.2 Estrés Académico**

### **2.2.2.1 Definiciones:**

“El estrés se define como una reacción fisiológica del organismo, en la que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Sin embargo, cuando la demanda es excesiva se desarrollan una serie de reacciones de adaptación que incluyen respuestas emocionales negativas como ansiedad, ira y depresión”. (Picasso, Lizano y Anduaga, 2016, p. 155).

“Para García Muñoz el estrés académico propiamente dicho apuntaría a aquellos procesos cognitivos y afectivos por lo que el

estudiante experimenta el impacto de los Estresores académico” (Pacco, 2017, p. 26).

“Para Barraza el estrés académico es un malestar general debido a la situación estresante que es considerada una amenaza al bienestar de estudiante, la cual se puede manifestar con síntomas físicos, cognitivos y psicológicos” (Domínguez, 2019, p. 37).

“El estrés académico es un malestar producido en el entorno escolar, al exponer a un estudiante a frecuentes demandas y exigencias que este califica como estresoras y amenazantes, las cuales afectan el bienestar holístico del estudiante” (Domínguez, 2019, p. 37).

Según Castillo es el estado que se da psicológicamente, las cargas que un individuo viene a ser los estresores, los cuales son percibidos por los mismos individuos como lo que son, esto por la valoración cognitiva que lo realiza el mismo individuo (Quispe, 2019, p. 51).

Belkis, Calcines y Monteagudo señalan que el Estrés Académico es aquel generado por las demandas que impone el ámbito educativo y lo padecen los alumnos fundamentalmente de educación media y superior, cuya fuente exclusiva son los estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito formativo, que impactan en su desempeño (Quiliano M. y Quiliano M., 2020, p. 7).

Toribio y Franco definen Estrés Académico como la situación que afecta el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes, generada por las demandas altamente estresantes que impone la adaptación a un nuevo ambiente, las aulas universitarias (Quiliano M. y Quiliano M., 2020, p. 7).

Barraza afirma que el proceso sistémico esencialmente adaptativo y psicológico, presentado en tres oportunidades: Primero, cuando el estudiante está supeditado a demandas considerados estresores; segundo, cuando estos elementos estresores fomentan síntomas provocando el desequilibrio sistémico y el tercero, las acciones de afrontamiento que realiza el estudiante para restablecer el equilibrio sistémico (Trujillo, 2020, p. 17).

#### **2.2.2.2 Estrés Académico**

##### **2.2.2.2.1 Característica del Estrés Académico**

“En el interactúan cuatro componentes: Estresores académicos, experiencia subjetiva, moderadores del estrés académico y efectos del estrés académico” (Barraza, 2006).

“Hay dos tipos de estrés: el Distrés se refiere al estrés negativo debido a que origina un desorden fisiológico (somatizaciones) y el estrés positivo que se presenta en contextos en los que el sujeto es capaz de desafiar contextos complejos” (Pereyra, 2010).

“El individuo percibe dos fuentes primordiales de estrés: los agentes estresantes asociados al entorno y circunstancias del mismo (familiar, laboral, académico); y el estrés causado por el mismo individuo, es decir, por las peculiaridades de su personalidad y por las habilidades que utiliza para desafiar y corregir sus dificultades” (Bensabat, 1987).

#### **2.2.2.2.2. - Dimensiones del Estrés Académico**

##### **2.2.2.2.2.1 Dimensión del estrés académico según Barraza**

“Se relaciona con un aumento de sintomatologías ansiosas, las cuales son el reflejo de la resistencia acostumbrada por el organismo ante la exhibición de acontecimientos estresantes. Por consiguiente, durante un proceso de estrés se distingue tres dimensiones sintomatológicas” (Barraza, 2006):

**“Dimensión física:** son síntomas que implican una reacción fisiológica, como: trastornos de sueño (insomnio,

pesadillas, somnolencia), dolores de cabeza o migrañas, sensación de mareos, dolores musculares, problemas de digestión o dolor abdominal, fatiga crónica (cansancio permanente), exceso de apetito o inapetencia” (Barraza, 2006).

**“Dimensión psicológica:** son síntomas asociados con reacciones cognoscitivas o emocionales: ansiedad (angustia, nerviosismo), irritabilidad, impaciencia, impulsividad, melancolía, dificultades para concentrarte, dificultades para memorizar y evocar, inseguridad (dificultad para tomar decisiones)” (Barraza, 2006).

**“Dimensión comportamental:** involucran es aspecto conductual del individuo: aislamiento y conflicto social, dilación o excesiva dedicación a las labores académicas, ausentismo escolar, onicofagia, inquietud motriz” (Barraza, 2006).

#### **2.2.2.2.2 Dimensión del estrés académico según García y Barraza**

**“Competitividad entre compañeros de clase:** suele confundirse con un interés de superación, no obstante, está asociado a conductas egoístas, envidiosas e incluso crueles, esto se genera ante la presión constante por ser mejor que los demás y destacar en su entorno” (Barraza y García, 2007). Su indicador es: competitividad.

**“Sobrecarga de asignaturas y trabajos universitarios:** enorme cantidad de tareas, trabajos y actividades académicas, sumado a las diversas asignaturas enunciadas en la educación en comparación a las experimentadas en el nivel primario” (Barraza y García, 2007). Sus indicadores son: sobrecarga de materias y sobrecargas de tareas.

**“Trato del docente:** El docente es visto como una figura de autoridad y conocimiento, manteniendo una relación distante de formalidad y puntualidad” (Barraza y García, 2007). Su indicador es: relación docente estudiante.

**“Dificultades para comprender la temática abordada en clase:** Esta dimensión está asociada a la profundidad y complejidad de los contenidos temáticos y a la metodología del docente. Estos aspectos proveen o limitan la asimilación de los contenidos dosificados en clase” (Barraza y García, 2007). Su indicador es: Complejidad de la temática.

**“Participaciones en situaciones públicas en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.):** Algunos estudiantes no han perfeccionado destrezas que les consientan mostrar en público sus ideas, opiniones y pensamientos, por consiguiente, estos contextos son generadoras de profundo temor, ansiedad y en ocasiones pánico” (Barraza & García, 2007). Sus indicadores son: Hablar en público.

#### **2.2.2.2.3 Dimensión del estrés académico según Oblitas.**

Plantea tres fases o dimensiones del estrés:

**Reacción de alarma:** florece cuando el sujeto se siente amenazado por la ocurrencia estresora, alterándose fisiológicamente gracias a la aceleración de diversas glándulas, en el hipotálamo, la hipófisis y las glándulas suprarrenales. El cerebro al descubrir la amenaza estimula al hipotálamo, en donde se producen factores liberadores, los cuales conforman sustancias cuya función es actuar como mensajeros para zonas corporales específicas. Igualmente, otro mensaje viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la medula suprarrenal activando la adrenalina, estas hormonas son las responsables de los ejercicios y reacciones orgánicas en todo el sistema corporal.

**Estado de resistencia:** si una persona está expuesto perennemente a agentes estresores ya sean físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo de dicho individuo es incapaz de mantener indefinidamente su reacción inicial, por ello prosigue una nueva adaptación a

dichas demandas de forma progresiva, formando una fase de adaptación o resistencia. Asimismo, ocurre una armonía dinámica u homeostasis entre el medio ambiente externo e interno del individuo.

**Agotamiento:** después de una prolongada exposición a los agentes estresores el ajuste obtenido posteriormente desaparecerá. Es decir que, al ocurrir la extenuación propia del estrés, el sujeto fenece ante las peticiones, oprimiendo al mínimo sus capacidades de ajuste e interrelación con el medio.

Para elaborar esta investigación se suponen las siguientes dimensiones fundamentadas en el modelo de Barraza:

**“Dimensión estresores académicos:** competitividad entre compañeros de clase, trato del docente, aprietos para entender la materia emprendida en clase, contribuciones en contextos públicos en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)”. (Barraza, 2006).

**“Dimensión física:** trastornos de sueño (insomnio, pesadillas, somnolencia), dolores de cabeza, sensación de mareos, dolores musculares, problemas de digestión o dolor abdominal, fatiga crónica, exceso de apetito o inapetencia” (Barraza, 2006).

**“Dimensión psicológica:** conductas ansiosas, irritabilidad, impaciencia, impulsividad, melancolía, dificultades para concentrarte, dificultades para memorizar y evocar, inseguridad” (Barraza, 2006).

**“Dimensión comportamental:** aislamiento y conflicto social, dilación o excesiva dedicación a las labores académicas, ausentismo escolar, onicofagia, inquietud motriz” (Barraza, 2006).

### 2.2.2.3 Teoría del estrés académico

#### 2.2.2.3.1 Teoría Sistémico-Cognoscitiva

“Está basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, fue elaborado únicamente para el estrés académico. La teoría de Barraza plantea dos supuestos” (Barraza, 2006): El primero es el supuesto

sistémico el cual se refiere a que “el individuo interactúa con el medio en un sistema de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado, seguido del supuesto cognoscitivista a través de un proceso de evaluación de las exigencias del ambiente y las capacidades requeridas para afrontar dichas peticiones” (Barraza, 2006, p. 55). La teoría sistémica plantea que “el estrés académico evidencia la siguiente etiología, tomando en cuenta la importancia que el individuo le proporciona al entorno en el que se desenvuelve y al conjunto de demandas y exigencias que conlleva, frente a dichos aspectos se genera un proceso de valoración, identifica y valora si estas intervienen de forma negativa en sus recursos. Si ese es el caso pasan a llamarse estresores” (Barraza, 2006). Dichos estresores liberan un desequilibrio holístico en el individuo, el cual tiene como: “Resultado un proceso de estimación en donde a la capacidad de afronte a situaciones estrés, lo que permite un conveniente manejo emocional, adaptación y superación de la situación estimada como estresante” (Barraza, 2006).

“Además, el estrés académico presenta síntomas mentales y físicos tales como: depresión, impulsividad, inestabilidad, falta de concentración, miedo, tensión, cansancio, fatiga, sudoración, dolores de espalda, palpitaciones cardiacas y sequedad en la boca.” (Barraza, 2006).

### 2.2.2.3.2 Teoría de los Estresores Académicos

“Una de las dimensiones que acceden al estrés académico son los estresores, es decir las fuentes o estímulos productores de estrés en el contexto escolar, los cuales son percibidos y experimentados por el estudiante como una tensión excesiva” (García, 2000). “Dichos estresores se dividen en cuatro grupos: El primero asociado al proceso de adaptación al nuevo escenario educativo y a los problemas que pueden derivar de este. En segundo lugar, los referidos a la evaluación, seguido de los estresores relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje y los relativos a los aspectos organizativos. Asimismo, esta teoría plantea también que los estresores académicos son aquellos factores o estímulos (eventos, demandas, etc.) del entorno escolar que influyen de forma negativa, presionan o sobrecargan al estudiante” (García, 2004). “Dicho autor plantea identifica los siguientes estresores académicos: Diversas materias a estudiar, tareas y trabajos asociadas a cada una, necesidad de mantenerse constantemente concentrado y atento, regular los impulsos y desprenderse de sentimientos, evaluación del docente desde su posición de autoridad y la excesiva cantidad de estudiantes en las aulas” (García, 2004). “Asimismo, esta teoría toma en cuenta también los siguientes estresores académicos: Competitividad entre compañeros de clase, sobrecarga de asignaturas y trabajos escolares, trato y apertura del docente, evaluaciones, tipos de

trabajos solicitados, dificultades para comprender la temática abordada en clase, participaciones en situaciones públicas en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) y tiempo limitado para desarrollar los trabajos escolares”. (Barraza y García, 2007).

### **2.2.2.3.3 Teoría Transaccional de Estrés y Afrontamiento**

“Este modelo tiene como eje principal los procesos cognitivos que florecen y se desenvuelven ante un contexto estresante. La situación estresante es compuesta por las transacciones entre el individuo y su entorno. Estas transacciones están ligadas al impacto del estresor ambiental, el cual está mediatizado por las percepciones y evaluaciones realizadas del estímulo estresor y las capacidades de éxito ante el contexto de estrés” (Folkman y Lazarus, 1984). “Por ello cuando un individuo se enfrenta a un evento latentemente estresante, primeramente, ejecuta una valoración inicial; un juicio sobre la situación para determinar si es estresante, positiva, controlable, cambiante o puramente irrelevante. Si es considerada como una situación estresora, se realiza una evaluación secundaria la cual establecerá las capacidades, opciones y recursos a disposición para enfrentar la situación” (Folkman y Lazarus, 1984). “Los resultados de esta valoración evaluativa cambian los resultados de la apreciación inicial y generan el desarrollo de estrategias de resistencia las cuales

puede ser de dos tipos: las estrategias encaminadas al problema, que son las conductas o cogniciones cuyo fin es negociar la situación estresante y las pericias encaminadas a la regulación emocional, las cuales tiene como objetivo formar en el modo de percibir y apreciar la situación estresante, sistematizando de forma efectiva las obstrucciones emocionales negativas” (Folkman y Lazarus, 1984).

### **2.3. Definiciones conceptuales**

#### **1. Inteligencia emocional:**

“Es la capacidad para evaluar, comprender y regular nuestras propias emociones, así como de las otras personas con las cuales interactuamos, con la finalidad de promover el desarrollo emocional e intelectual” (Montenegro, 2020, p. 449).

#### **2. Estrés académico:**

“Para Barraza el estrés académico es un malestar general debido a la situación estresante que es considerada una amenaza al bienestar de estudiante, la cual se puede manifestar con síntomas físicos, cognitivos y psicológicos” (Domínguez, 2019, p. 37).

### **2.4. Formulación de las hipótesis**

#### **2.4.1. Hipótesis general**

Existe una relación directa y significativamente entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera

profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

#### **2.4.2. Hipótesis específica**

1. Existe una relación directa entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.
2. Existe una relación directa entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.
3. Existe una relación directa entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.
4. Existe una relación directa entre la dimensión manejo de estrés y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.
5. Existe una relación directa entre la dimensión estado de ánimo y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

#### **2.5. Operacionalización de variables e indicadores**

Variables	Dimensión	Indicador	Ítems	Niveles
<b>Variable Independiente:</b> Inteligencia emocional	Intrapersonal	Comprende sus sentimientos Causal de sentimientos. Expresa emociones Defiende sus derechos. Aceptación de sí mismo. Identificación de habilidades. Identificación de debilidades. Planteamiento de metas y objetivos. Autonomía de decisiones.	1 al 18	Alto, medio y bajo.
	Interpersonal	Identifica los sentimientos de los demás. Comprende los sentimientos de los demás. Establece relaciones interpersonales. Mantiene relaciones interpersonales. Contribución social.	19 al 28	Alto, medio y bajo.
	Adaptabilidad o ajuste	Resuelve problemas. Análisis objetivo. Análisis subjetivo Adaptación de sí mismo.	29 al 36	Alto, medio y bajo.
	Manejo de Estrés	Tolerancia al estrés. Autocontrol	37 al 44	Alto, medio y bajo.
	Estado de Ánimo	Satisfacción de sí mismo. Emociones positivas.	45 al 52	Alto,

		Actitud positiva.		medio y bajo.
<b>Variable</b> <b>Dependiente:</b> Estrés académico	Dimensión estresores	Competitividad de asignaturas Sobrecargas de tareas. Relación docente alumno. Complejidad de la temática. Hablar en público.	1 al 12	Alto, medio y bajo.
	Dimensión física	Insomnio. Somnolencia. Dolores de cabeza Sensación de mareos. Dolores musculares. Problemas estomacales. Fatiga. Exceso de apetito. Inapetencia.	13 al 30	Alto, medio y bajo.
	Dimensión psicológica	Decodifica Conductas ansiosas. Irritabilidad Impaciencia. Impulsividad. Melancolía Dificultades para concentrarte. Dificultades para memorizar. Inseguridad.	31 al 46	Alto, medio y bajo.
	Dimensión comportamental	Aislamiento. Conflicto social. Dilación. Excesiva dedicación Ausentismo escolar. Onicofagia Inquietud motriz.	47 al 60	Alto, medio y bajo.

## Capítulo III. Metodología

### 3.1. Diseño metodológico

#### 3.1.1. Tipo de investigación

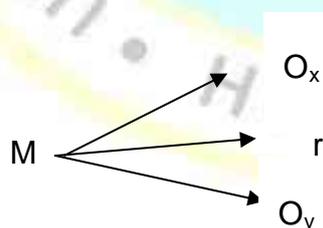
La investigación es de tipo descriptivo-cuantitativo, correlacional. Es descriptivo debido a que describe y mide las variables de la investigación: inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico.

De la misma forma es correlacional debido a que da a conocer las relaciones entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico.

#### 3.1.2. Enfoque

El tipo de diseño que empleamos para alcanzar los objetivos de esta investigación corresponde a la investigación No Experimental. El diseño que consideramos apropiado para esta investigación es Transversal, ya que los datos son recolectados en un tiempo único, buscando describir las variables del estudio y analizar su incidencia e interrelación.

El esquema del presente diseño es:



### 3.2. Población y muestra

#### 3.2.1. Población

El universo está conformado por 28 estudiantes del VII ciclo – 2020 de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales y Turismo, de la

Facultad de Educación de la “Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión” - Huacho, para el trabajo de investigación

### 3.2.2. Muestra

La muestra que se ha considerado corresponde a la misma cantidad de la población de estudiantes, cuyas edades oscilan entre los 20 a 23 años, que equivale a 28 estudiantes.

#### **CUADRO DE ESTUDIANTES MATRICULADOS 2019 I**

CICLO	SECCIÓN	VARONES	MUJERES	Nº DE ESTUDIANTES
I	A	13	15	28
<b>TOTAL</b>		<b>13</b>	<b>15</b>	<b>28</b>

*Fuente: Dirección Escuela de Educación Secundaria de la Facultad de Educación.*

Niveles	Cantidades	%
<u>Población:</u> Estudiantes del VII ciclo – 2020 de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales y Turismo, de la Facultad de Educación de la “Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión” - Huacho.	28	100%
<u>Muestra:</u> Totalidad de estudiantes del VII ciclo – 2020 de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales y Turismo, de la Facultad de Educación de la “Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – Huacho”.	28	100%

### **3.3. Técnicas de recolección de datos**

#### **3.3.1 Técnicas para emplear**

Teniendo en cuenta los tipos de procedimientos se utilizarán las siguientes técnicas:

- Técnica de Observación.
- Técnica de Encuesta.

#### **3.3.2 Descripción de los instrumentos**

- Guías de Observación: Se aplicó la revisión y observación del comportamiento de las personas, y cómo actúan en su medio natural. La finalidad es obtener determinada información necesaria para la investigación.
- Para la recolección de los datos se empleó, como instrumentos dos cuestionarios elaborados por Daniela del Carmen Domínguez Castañeda (2019), que han sido validados y poseen un nivel de confiabilidad a nivel del Perú.
- Sin embargo, para constatar su validez de contenido y estructura fue sometido a juicio de expertos y su confiabilidad y consistencia fue medido mediante la fórmula de Kuder Richardson en este estudio de estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020, se utilizarán cuestionarios de preguntas a manera de encuestas, tal como se muestra en el Anexo.

### **3.4. Técnicas para el procedimiento de la información**

#### **3.4.1 Procesamiento manual**

En este estudio de inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, se usará un cuestionario de preguntas a manera de encuestas, tal como se muestra en el Anexo.

#### **3.4.2 Procesamiento electrónico**

Después de aplicar las escalas a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, se procederá a tabular con el software Microsoft Excel, y se procederá luego a la clasificación de los ítems, y finalmente a la tabulación de los resultados.

#### **3.4.3 Tratamiento estadístico (se aplicará el procesador Statistical package of social sciences – Spss)**

- Procesamiento, análisis e Interpretación de Datos.
- Media, moda y desviación estándar.
- Prueba de hipótesis de Chi Cuadrado

## Capítulo IV. Resultados

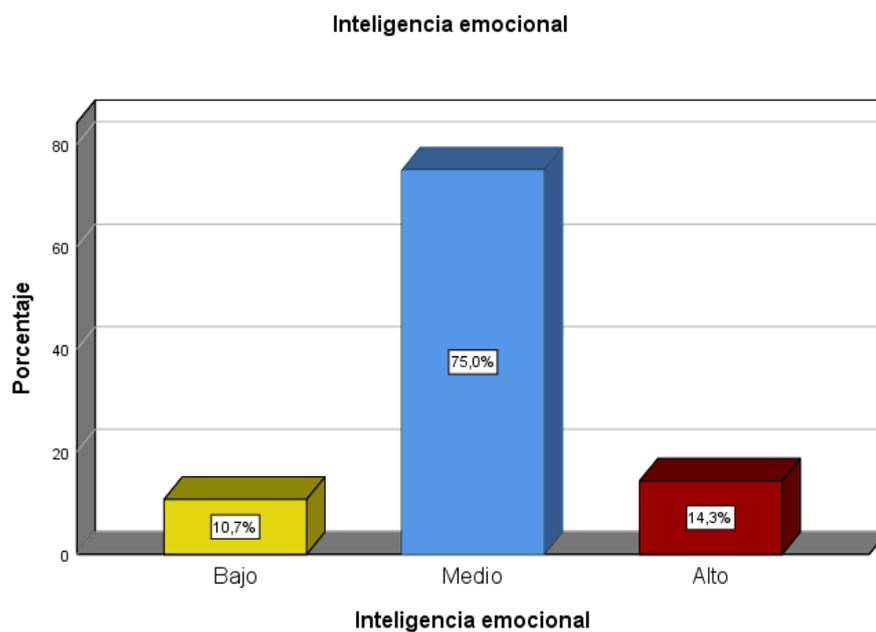
### 4.1. Análisis de resultados

**Tabla 1.** *Inteligencia emocional*

		<i>Inteligencia emocional</i>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	3	10,7	10,7	10,7
	Medio	21	75,0	75,0	85,7
	Alto	4	14,3	14,3	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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



**Figura 1.** *Inteligencia emocional*

De la figura 1, un 75,0% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la variable de

inteligencia emocional, un 14,3% un nivel alto y un 10,7% un nivel bajo en la “universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

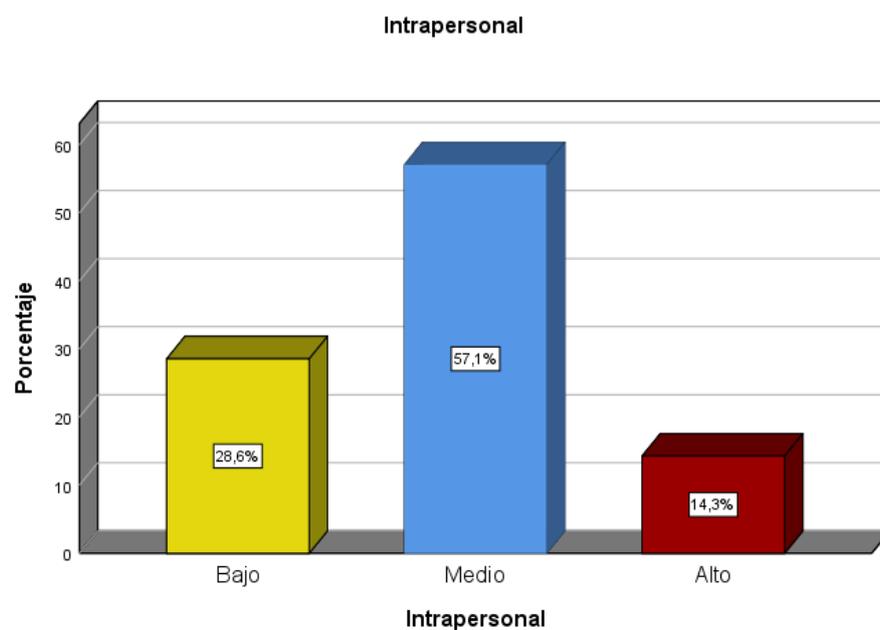


**Tabla 2. Intrapersonal***Intrapersonal*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	28,6	28,6	28,6
	Medio	16	57,1	57,1	85,7
	Alto	4	14,3	14,3	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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

**Figura 2. Intrapersonal**

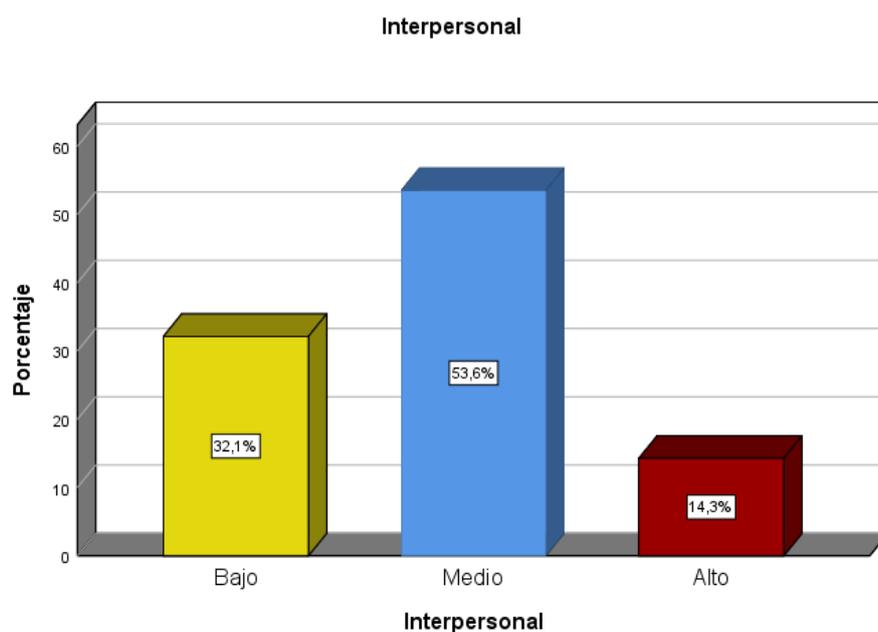
De la figura 2, un 57,1% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de intrapersonal, un 28,6% un nivel bajo y un 14,3% un nivel alto en la “universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

**Tabla 3. Interpersonal**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	32,1	32,1	32,1
	Medio	15	53,6	53,6	85,7
	Alto	4	14,3	14,3	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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

**Figura 3. Interpersonal**

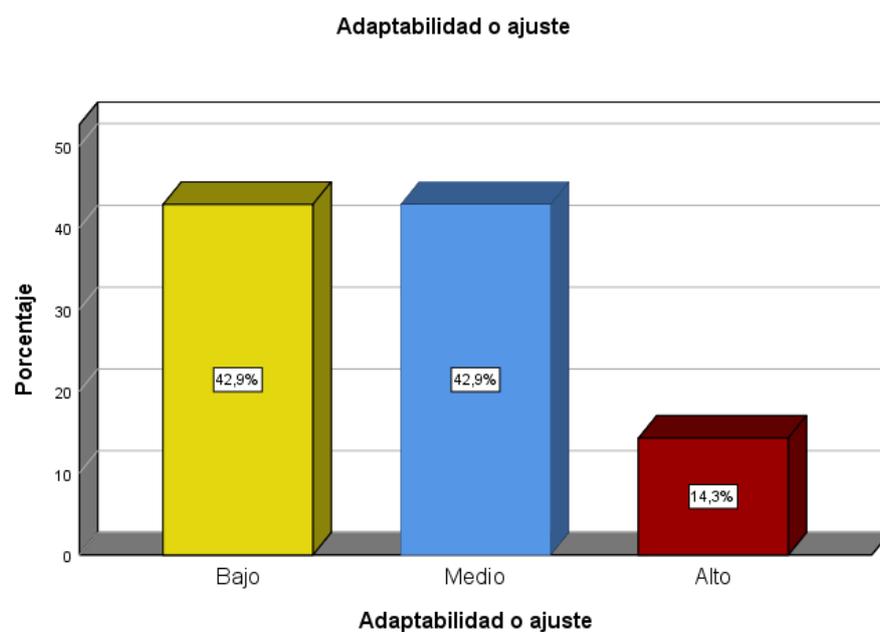
De la figura 3, un 53,6% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de interpersonal, un 32,1% un nivel bajo y un 14,3% un nivel alto en la “universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

**Tabla 4. Adaptabilidad o ajuste***Adaptabilidad o ajuste*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	12	42,9	42,9	42,9
	Medio	12	42,9	42,9	85,7
	Alto	4	14,3	14,3	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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

**Figura 4. Adaptabilidad o ajuste**

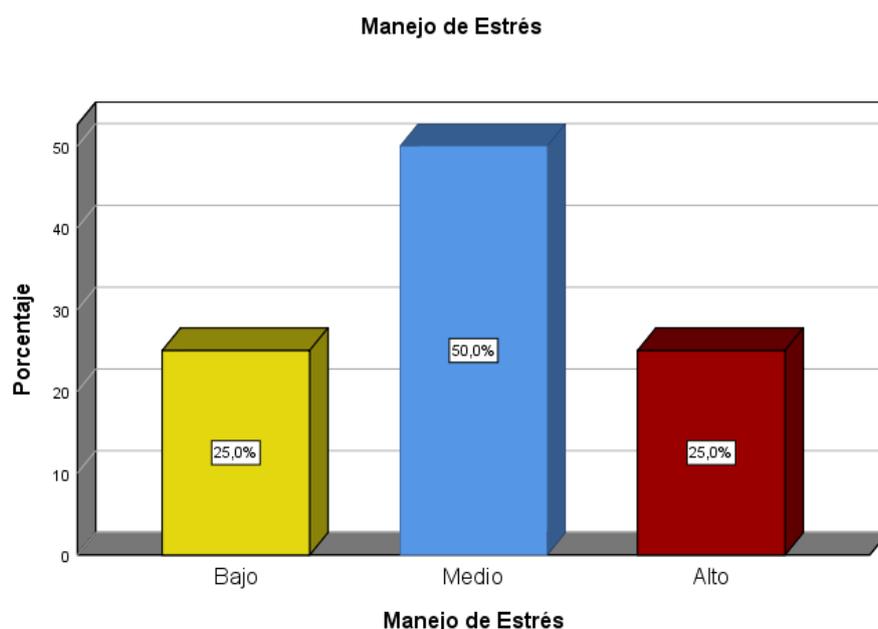
De la figura 4, un 42,9% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de adaptabilidad o ajuste, un 42,9% un nivel bajo y un 14,3% un nivel alto en la “universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

**Tabla 5. Manejo de Estrés***Manejo de Estrés*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	25,0	25,0	25,0
	Medio	14	50,0	50,0	75,0
	Alto	7	25,0	25,0	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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

**Figura 5. Manejo de Estrés**

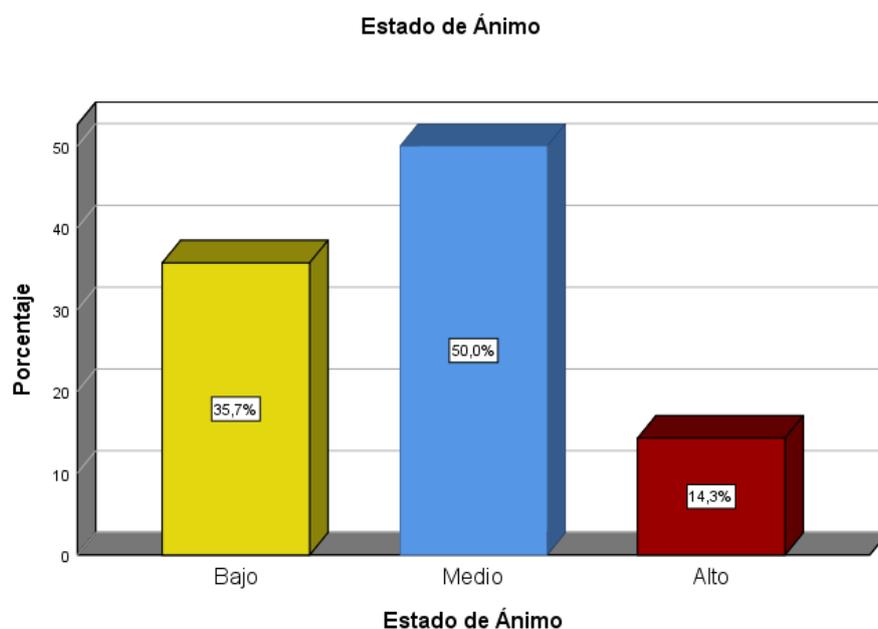
De la figura 5, un 50,0% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de manejo de estrés, un 25,0% un nivel bajo y un 25,0% un nivel alto en la “universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

**Tabla 6.** Estado de Ánimo*Estado de Ánimo*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	10	35,7	35,7	35,7
	Medio	14	50,0	50,0	85,7
	Alto	4	14,3	14,3	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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

**Figura 6.** Estado de Ánimo

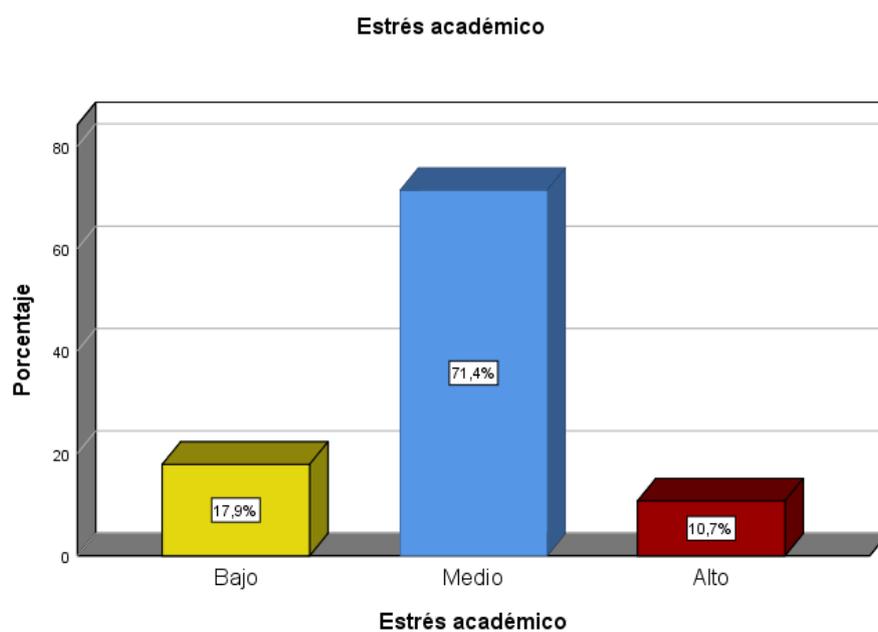
De la figura 6, un 50,0% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de estado de ánimo, un 35,7% un nivel bajo y un 14,3% un nivel alto en la “universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

**Tabla 7. Estrés académico***Estrés académico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	5	17,9	17,9	17,9
	Medio	20	71,4	71,4	89,3
	Alto	3	10,7	10,7	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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

**Figura 7. Estrés académico**

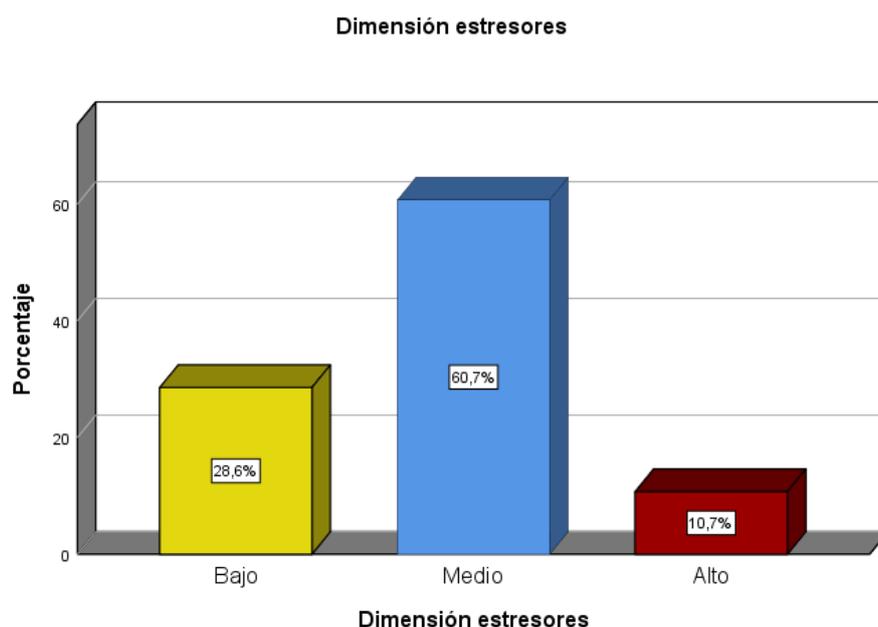
De la figura 7, un 71,4% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la variable de estrés académico, un 17,9% un nivel bajo y un 10,7% un nivel alto en la “universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

**Tabla 8. Dimensión estresores***Dimensión estresores*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	28,6	28,6	28,6
	Medio	17	60,7	60,7	89,3
	Alto	3	10,7	10,7	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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

**Figura 8. Dimensión estresores**

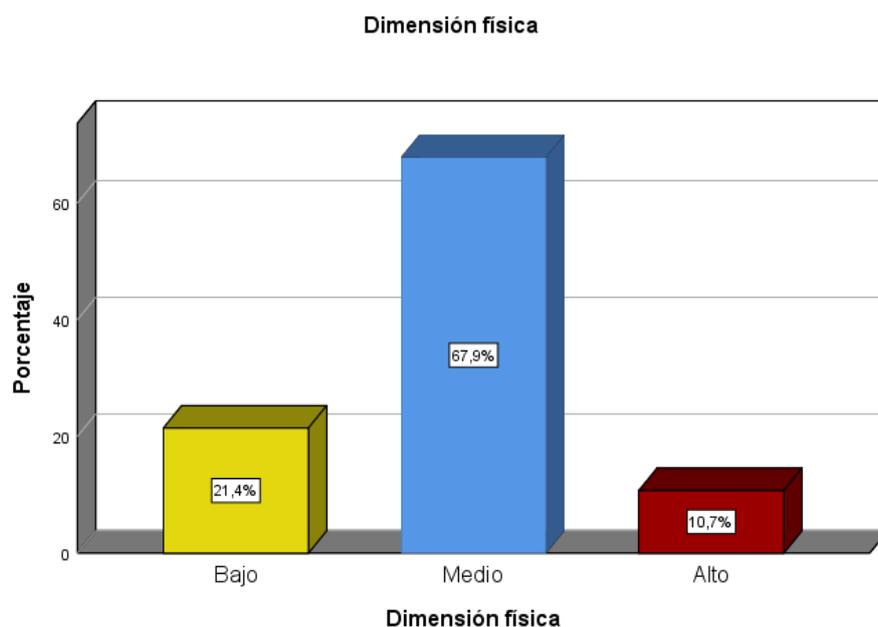
De la figura 8, un 60,7% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión estresores, un 28,6% un nivel bajo y un 10,7% un nivel alto en la “universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

**Tabla 9. Dimensión física***Dimensión física*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	6	21,4	21,4	21,4
	Medio	19	67,9	67,9	89,3
	Alto	3	10,7	10,7	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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

**Figura 9. Dimensión física**

De la figura 9, un 67,9% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión

física, un 21,4% un nivel bajo y un 10,7% un nivel alto en la “universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

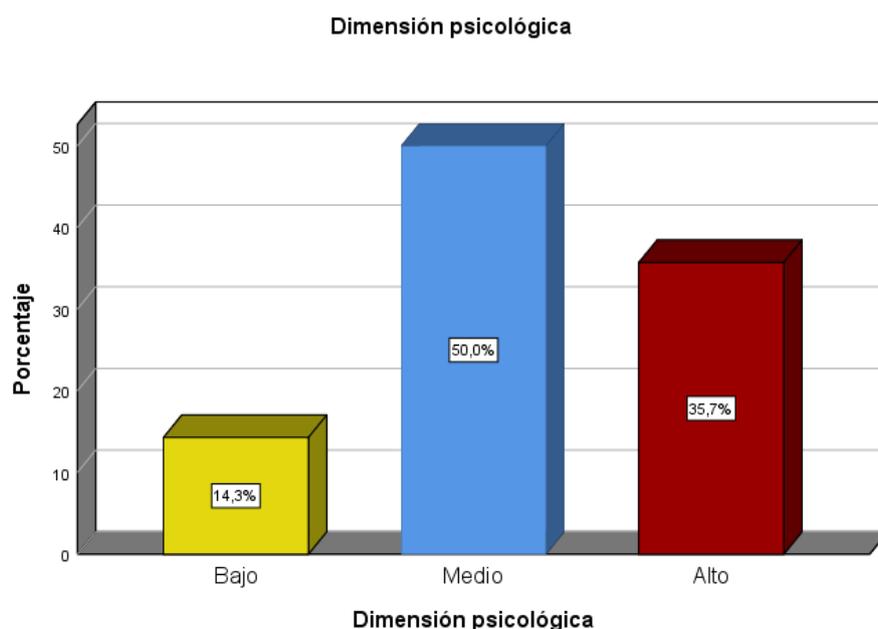


**Tabla 10. Dimensión psicológica***Dimensión psicológica*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	14,3	14,3	14,3
	Medio	14	50,0	50,0	64,3
	Alto	10	35,7	35,7	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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

**Figura 10. Dimensión psicológica**

De la figura 10, un 50,0% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión psicológica, un 35,7% un nivel alto y un 14,3% un nivel bajo en la “Universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

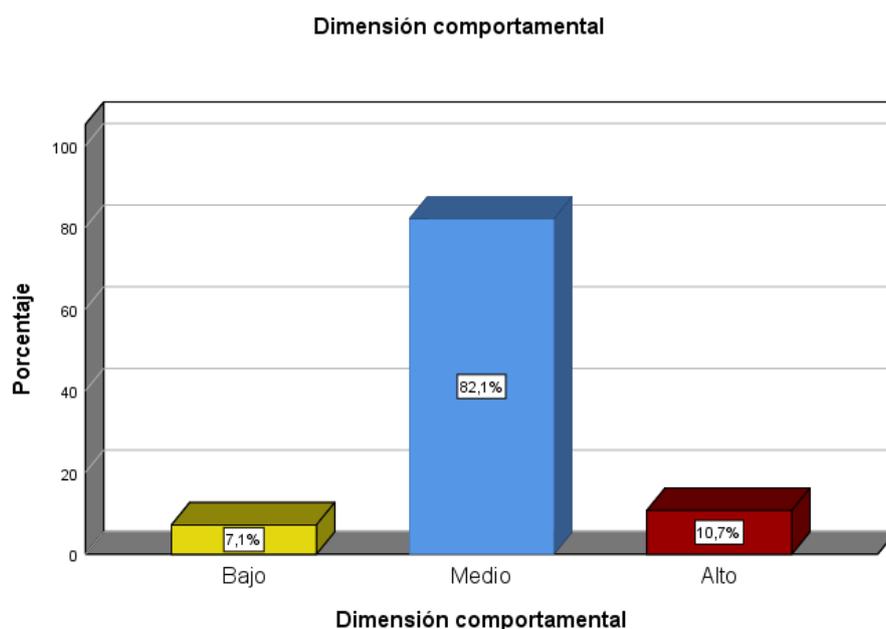
**Tabla 11. Dimensión comportamental**

*Dimensión comportamental*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	7,1	7,1	7,1
	Medio	23	82,1	82,1	89,3
	Alto	3	10,7	10,7	100,0
	Total	28	100,0	100,0	

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020

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

**Figura 11. Dimensión comportamental**

De la figura 11, un 82,1% de los estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión comportamental, un 10,7% un nivel alto y un 7,1% un nivel bajo en la “Universidad José Faustino Sánchez Carrión”.

## 4.2. Contrastación de hipótesis

### Hipótesis General

Hipótesis Alternativa: Existe una relación directa y significativamente entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

Hipótesis nula: No existe una relación directa y significativamente entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

**Tabla 12:** Inteligencia emocional y el estrés académico

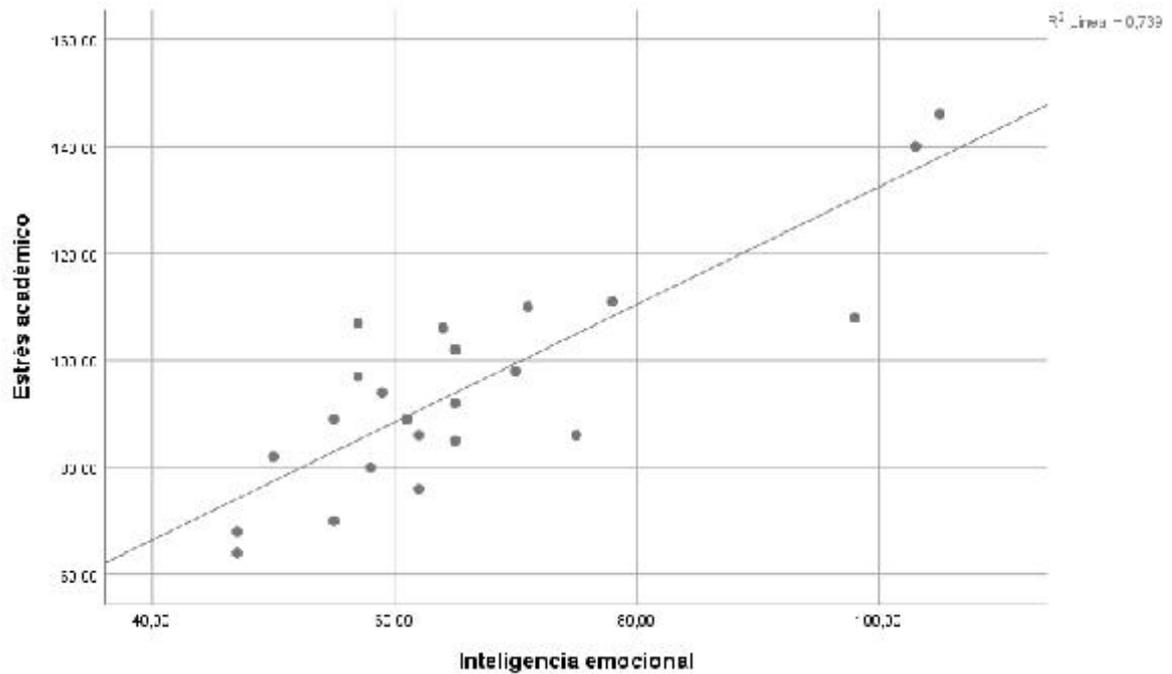
			Inteligencia emocional	Estrés académico
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación	1,000	,763**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	28	28
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,763**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	28	28

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

Como se muestra en la tabla 12 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0.763$ , 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 directa y significativamente entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “Universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020.

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

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



**Figura 12. Inteligencia emocional y el estrés académico**

### Hipótesis Especifica 1

Hipótesis Alternativa: Existe una relación directa entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

Hipótesis nula: No existe una relación directa entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

**Tabla 13:** Dimensión intrapersonal y el estrés académico

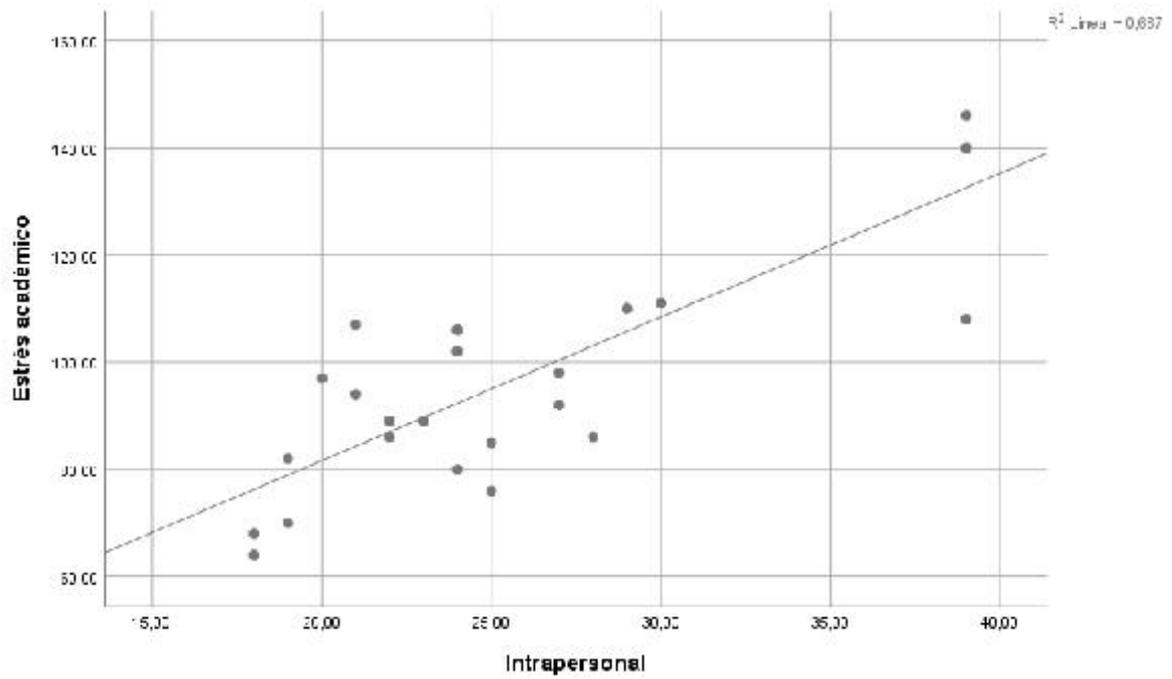
			Intrapersonal	Estrés académico
Rho de Spearman	Intrapersonal	Coeficiente de correlación	1,000	,705**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	28	28
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,705**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	28	28

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

Como se muestra en la tabla 13 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0.705$ , 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 directa entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “Universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020.

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

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



**Figura 13. Dimensión intrapersonal y el estrés académico**

## Hipótesis Especifica 2

Hipótesis Alternativa: Existe una relación directa entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

Hipótesis nula: No existe una relación directa entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

**Tabla 14:** Dimensión interpersonal y el estrés académico

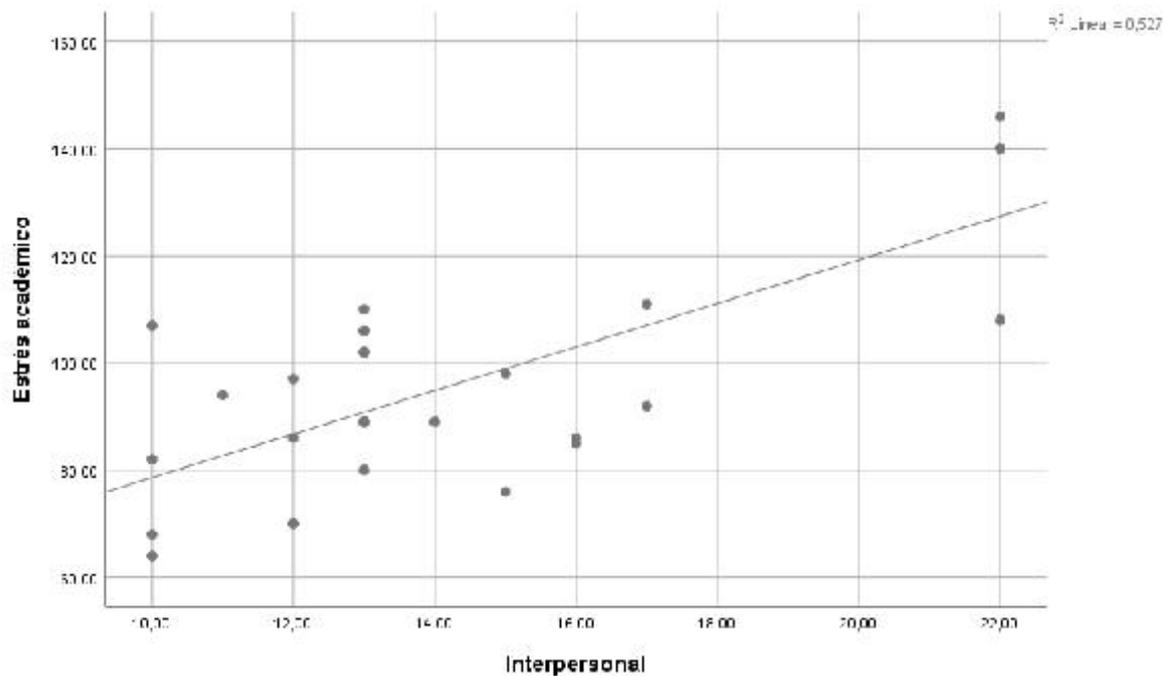
			Interperson al	Estrés académico
Rho de Spearman	Interpersonal	Coeficiente de correlación	1,000	,550**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	28	28
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,550**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	28	28

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

Como se muestra en la tabla 14 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0.550$ , 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 directa entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “Universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020”.

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

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



**Figura 14. Dimensión interpersonal y el estrés académico**

### Hipótesis Especifica 3

Hipótesis Alternativa: Existe una relación directa entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

Hipótesis nula: No existe una relación directa entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

**Tabla 15:** Dimensión adaptabilidad y el estrés académico

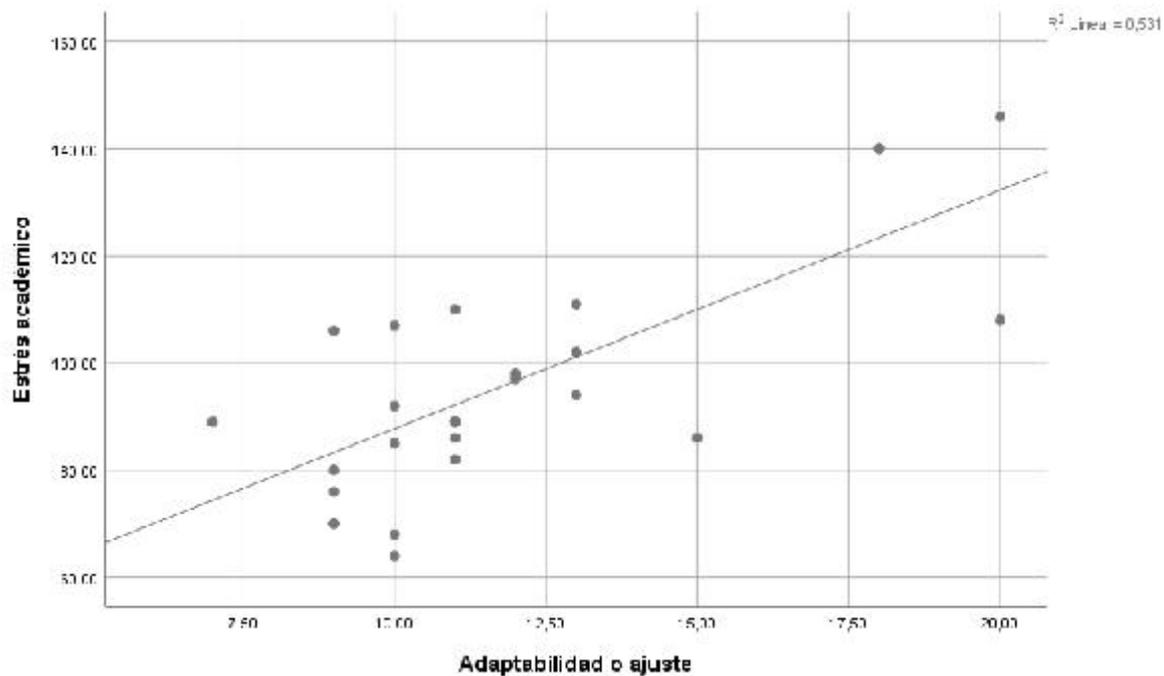
			Adaptabilidad o ajuste	Estrés académico
Rho de Spearman	Adaptabilidad o ajuste	Coefficiente de correlación	1,000	,597**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	28	28
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,597**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	28	28

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

Como se muestra en la tabla 15 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0.597$ , 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 directa entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “Universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020.

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

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



**Figura 15. Dimensión adaptabilidad y el estrés académico**

#### Hipótesis Especifica 4

Hipótesis Alternativa: Existe una relación directa entre la dimensión manejo de estrés y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

Hipótesis nula: No existe una relación directa entre la dimensión manejo de estrés y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

**Tabla 16:** Dimensión manejo de estrés y el estrés académico

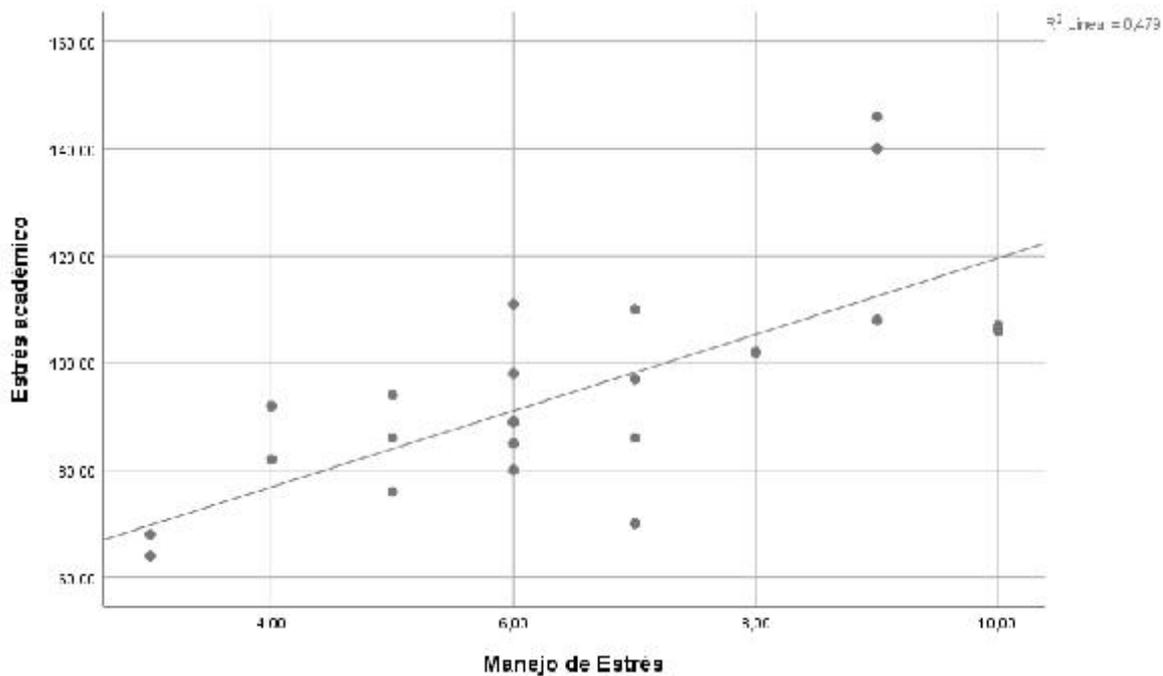
			Manejo de Estrés	Estrés académico
Rho de Spearman	Manejo de Estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,691**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	28	28
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,691**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	28	28

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

Como se muestra en la tabla 16 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0.691$ , 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 directa entre la dimensión manejo de estrés y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “Universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020.

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

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



**Figura 16. Dimensión manejo de estrés y el estrés académico**

### Hipótesis Especifica 5

Hipótesis Alternativa: Existe una relación directa entre la dimensión estado de ánimo y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

Hipótesis nula: No existe una relación directa entre la dimensión estado de ánimo y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.

**Tabla 17:** Dimensión estado de ánimo y el estrés académico

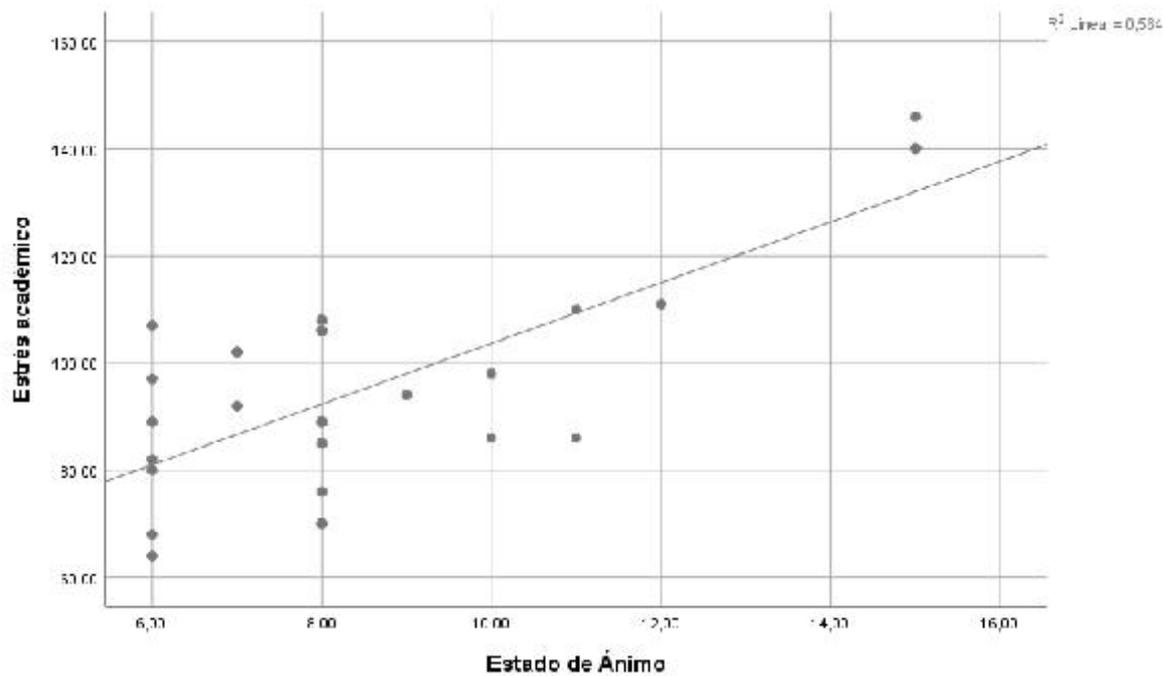
			Estado de Ánimo	Estrés académico
Rho de Spearman	Estado de Ánimo	Coeficiente de correlación	1,000	,520**
		Sig. (bilateral)	.	,005
		N	28	28
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,520**	1,000
		Sig. (bilateral)	,005	.
		N	28	28

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

Como se muestra en la tabla 17 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0.520$ , 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 directa entre la dimensión estado de ánimo y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “Universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020.

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

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



**Figura 17. Dimensión estado de ánimo y el estrés académico**

## Capítulo V. Discusión

### 5.1. Discusión

Los resultados estadísticos demuestran que existe una relación directa y significativamente entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.673, representando una buena asociación. Entre las variables estudiadas, luego analizamos estadísticamente por dimensiones las variables el cual la primera dimensión se puede apreciar también que existe relación directa entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.705 representando buena asociación.

En la segunda dimensión se puede apreciar también que existe una relación directa entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.550, representando una moderada asociación. En la tercera dimensión se puede apreciar también que existe una relación directa entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.597, representando una moderada asociación.

En la cuarta dimensión se puede apreciar también que existe una relación directa entre la dimensión manejo de estrés y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.691, representando una buena asociación. En la quinta dimensión se puede apreciar también que existe una relación directa entre la dimensión estado de ánimo y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.520, representando una moderada asociación.

Esto nos sirve para conocer la inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes. En este punto, concordamos con lo planteado Según la Picasso, Lizano y Anduaga, (2016). Definen a la inteligencia emocional como:

"Aquella parte de la inteligencia que nos permite ser consciente de las emociones: percibirlas, identificarlas, comprenderlas, manejarlas y expresarlas del modo más adecuado para cada circunstancia. Esta capacidad le permite al individuo alcanzar un equilibrio en sus estados internos, incluyendo aspectos como el autodomínio emocional, la motivación, perseverancia y disciplina, así como la comprensión y empatía hacia los demás" (p. 156)

## Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones

### 6.1. Conclusiones

De las pruebas realizadas podemos concluir:

- 1. Primero:** Existe relación directa y significativamente entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.663, representando una buena asociación.
- 2. Segundo:** Existe una relación directa entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.705, representando una buena asociación.
- 3. Tercero:** Existe una relación directa entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.550, representando moderada asociación.
- 4. Cuarto:** Existe una relación directa entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino

Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.597, representando una moderada asociación

**5. Quinta:** Existe una relación directa entre la dimensión manejo de estrés y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.691, representando una buena asociación

**6. Sexto:** Existe una relación directa entre la dimensión estado de ánimo y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la “universidad José Faustino Sánchez Carrión” – 2020, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.520, representando una moderada asociación

## 6.2. Recomendaciones

1. Reconocer y manejar efectivamente las propias emociones.
2. Comunicarse eficazmente en situaciones cargadas de emociones.
3. Realizar investigaciones relacionadas con las variables de un estudio muestral más amplio a nivel nacional para estandarizar y establecer estándares más específicos para inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes.
4. Identificar otras variables relacionadas con el estudio del proceso entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes con el fin de optimizar el estado emocional de los estudiantes

5. 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.



## Capítulo VII. Referencias bibliográficas

### 7.1. Fuentes bibliográficas

- Amaral, S. A., & Germinario, E. A. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios: el caso de la ansiedad ante exámenes (Doctoral dissertation).
- Calero Pérez, M. (1992). Técnicas de estudio e investigación. Lima-Perú: San Marcos.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. En A. Barraza, Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico (págs. 35-41). México: Pserinfo.
- Barraza-López, R. J., Muñoz-Navarro, N. A., & Behrens-Pérez, C. C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(1), pp. 18-25.
- Bar-On, R. (1997). The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bensabat, S. (1987). Stress. Grandes especialistas responden. Madrid: Bilbao.
- Bonilla, M. A. (2018). La relación de las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista de Educación y Desarrollo Social*, 12(1), p. 90.
- Domínguez Castañeda, D. D. C. (2019). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular.
- García, J. (2004). Estresores académicos: caracterización de la depresión en adolescentes. California: Mc Graw Hill.
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional ¿Por qué es más importante que el cociente intelectual? (Editorial). México.
- 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.

- Montenegro, O. J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Tzhoecoen*, 12(4), pp. 449-461.
- 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.
- Picasso, P. M. A., Lizano, A. C., & Anduaga, L. S (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista KIRU*, 13(2).
- Quiliano Navarro, M., & Quiliano Navarro, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26.
- Quispe Mejía, J. A. (2019). Inteligencia Emocional y manejo del Estrés para el Rendimiento Académico, Escuela Profesional de Administración y Negocios Internacionales–Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez 2017.
- Rodríguez, F. M. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), pp. 41-48.
- Trujillo Mariño, M. F. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019.

### **Referida a la metodología de investigación**

- Alarcón, R. (1991). *Métodos y Diseños de Investigación del Comportamiento*. Universidad Cayetano Heredia. Lima Perú.
- APA. (1998). *Manual de estilo de Publicaciones de la American Psychological Association*. Edit. El Manual Moderno. S.A. México.

- Carrasco, S. (2005). Metodología de la Investigación Científica. Aplicación en educación y otras ciencias sociales. Primera Edición. Editorial San Marcos. Lima Perú.
- Eco, H. (1986). Cómo se hace una tesis. Técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura. Editorial Gdisa S.A. Barcelona España.
- Hernández Díaz, Fabio (1988). Métodos y técnicas de estudio en la universidad, Colombia, Mc Graw Hill.
- Hernández S., Fernández C. y Baptista L. (1999). Metodología de la Investigación Científica. 2da. Edición. Editorial Mc Graw Hill México.
- Pérez T. (1995). Técnicas de estudio, Lima, editorial San Marcos
- Piscoya, L. (1995). Investigación científica y educacional. Segunda Edición, Ed. Lima.
- Salomón, P. R. (1989). Guía para Redactar Informes de Investigación. Editorial Trillas. México.
- Tafur, R. (1995). La tesis Universitaria Primera Edición, Editorial Mantaro, Lima.
- Uculmana, CH., y Lanchipa, A. (2000). Cómo hacer Tesis y Trabajos de Investigación. 1ra. Edición. Lima - Perú. (pp. 106)
- Ugarriza, N. (2000). Instrumentos Para la Investigación Educacional 2da. Edición, Editorial Tarea Gráfica, Lima

## 7.2. Fuentes electrónicas

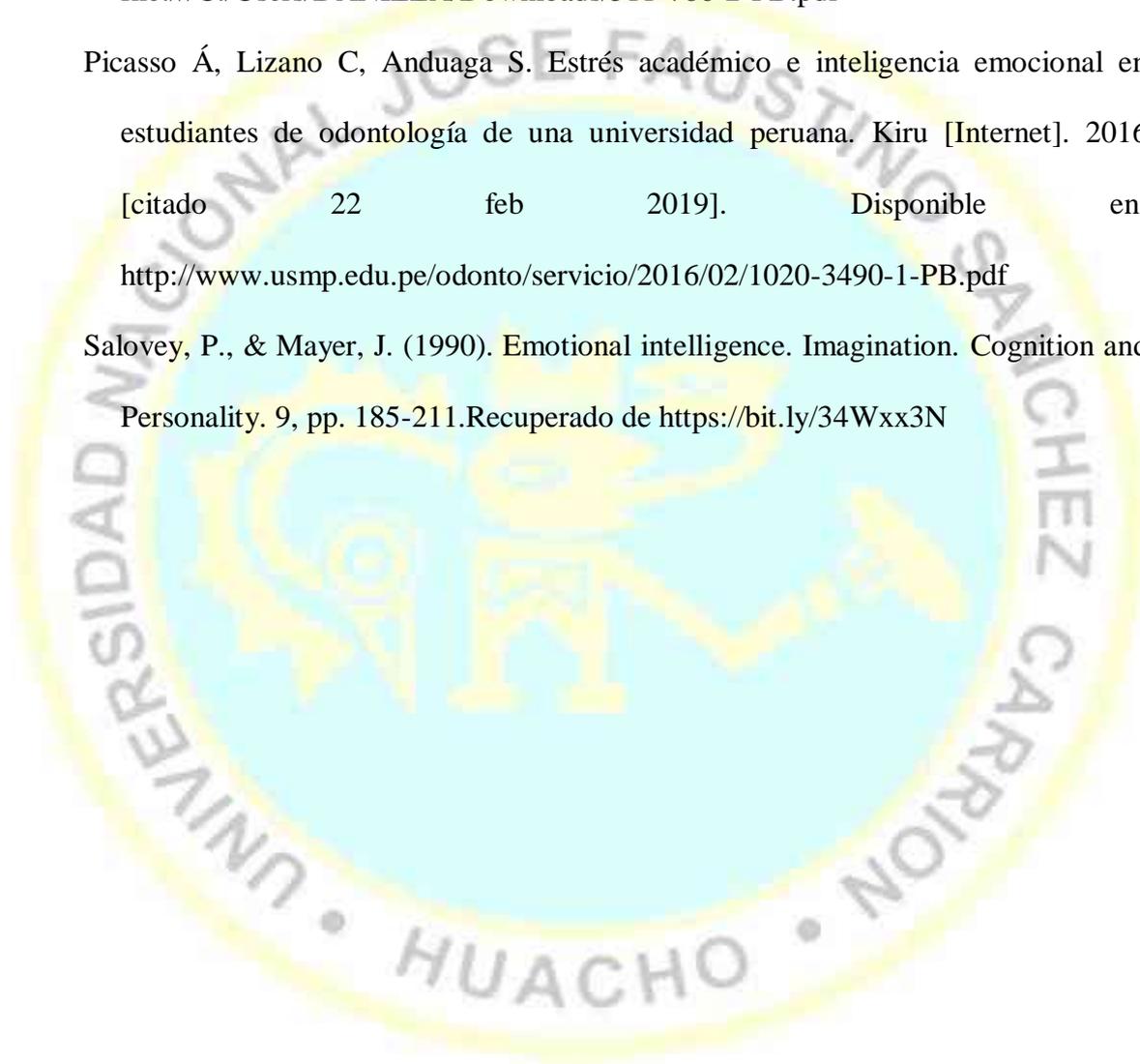
- Folkman, R., & Lazarus, R. (1984). Teoría transaccional de estrés y afrontamiento. Psicología ambiental: elementos básicos, 3. Obtenido de [http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2)

García, J. (2000). Estresores Académicos percibidos en estudiantes. Revista de enfermería, 16. Obtenido de file:///C:/Users/DANIELA/Downloads/173-524-1-PB.pdf

Pereyra, M. (2010). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Costa Rica: Revista Educación. Obtenido de file:///C:/Users/DANIELA/Downloads/511-786-2-PB.pdf

Picasso Á, Lizano C, Anduaga S. Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. Kiru [Internet]. 2016 [citado 22 feb 2019]. Disponible en: <http://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2016/02/1020-3490-1-PB.pdf>

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. Imagination. Cognition and Personality. 9, pp. 185-211. Recuperado de <https://bit.ly/34Wxx3N>



## ANEXOS

**Anexo N°1: Matriz de consistencia**

**Anexo N°2: Instrumento para la toma de datos**

**Anexo N°3: Confiabilidad de Alfa Cronbach**

**Anexo N°4: Base de datos**



## Anexo N°1: Matriz de consistencia

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020	<b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es la relación que existe entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020?	<b>OBJETIVO GENERAL</b> Establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.	<b>HIPÓTESIS GENERAL</b> Existe una relación directa y significativamente entre inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020.	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b> Inteligencia emocional	Intrapersonal	Comprende sus sentimientos Causal de sentimientos. Expresa emociones Defiende sus derechos. Aceptación de sí mismo. Identificación de habilidades. Identificación de debilidades. Planteamiento de metas y objetivos. Autonomía Toma de decisiones.
	<b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> ¿Qué relación existe entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Determinar la relación que existe entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la	<b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b> Existe una relación directa entre la dimensión intrapersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y			Interpersonal

	<p>Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020? ¿Qué relación existe entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020? ¿Qué relación existe entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020? ¿Qué relación existe entre la dimensión manejo</p>	<p>universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020. Determinar la relación que existe entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020. Determinar la relación que existe entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés, en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020. Determinar la relación que existe entre la dimensión manejo de</p>	<p>Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020. Existe una relación directa entre la dimensión interpersonal y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020. Existe una relación directa entre la dimensión adaptabilidad y su incidencia en el estrés académico en estudiantes del VII ciclo de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión – 2020. Existe una relación directa entre la dimensión manejo de</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b> Estrés académico</p>	<p>Adaptabilidad o ajuste  Manejo de estrés  Estado de ánimo</p>	<p>mismo. Tolerancia al estrés. Autocontrol  Satisfacción de sí mismo. Emociones positivas. Actitud positiva.  Competitividad Sobrecarga de asignaturas Sobrecargas de tareas. Relación docente alumno. Complejidad de la temática. Hablar en público.  Insomnio. Somnolencia. Dolores de cabeza Sensación de mareos. Dolores musculares. Problemas estomacales. Fatiga. Exceso de apetito. Inapetencia.  Decodifica Conductas ansiosas.</p>
--	---	---	---	---	--	--



--	--	--	--	--	--	--



Dimensión  
comportament  
al

**Anexo N°2: Instrumento para la toma de datos**

**UNIVERSIDAD NACIONAL**  
**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

**ESPECIALIDAD DE CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO**

**ANEXO N° 01**

**CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

A continuación, encontrará algunas interrogantes acerca de inteligencia emocional. Reflexiona sobre cómo te sientes, piensas o actúas la mayor parte del tiempo en las situaciones propuestas. Elige sólo una respuesta para cada pregunta y marca con un aspa (X) el casillero correspondiente. Ten en cuenta que esto no es un examen, no existen respuestas buenas o malas. Por ello, sé lo más sincero (a) posible.

<b>DIMENSIÓN INTRAPERSONAL</b>				
N°	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
01	Reconozco mis sentimientos.			
02	Es fácil para mí identificar mis emociones y sentimientos.			
03	Sé cuáles son las razones para sentirme feliz o enojado.			
04	Sé identificar que situaciones ocasionan mis emociones			
05	Me es fácil explicar a los demás cómo me siento.			
06	Expreso mi enojo sin herir los sentimientos de los demás.			
07	Sé defender mis derechos			
08	Si alguien vulnera mis derechos se lo hago saber			

09	Conozco y acepto mis habilidades y debilidades.			
10	Conozco mis limitaciones y también mis posibilidades.			
11	No cambiaría nada de mí.			
12	Me siento satisfecho conmigo mismo (a).			
13	Me planteo objetivos a corto y largo plazo.			
14	Siempre busco mejorar en todos los aspectos de mi vida.			
15	Defiendo mis creencias y opiniones.			
16	No tomo en cuenta los comentarios negativos de los demás.			
17	Soy capaz de tomar mis propias decisiones.			
18	Es fácil para mí decidir qué hacer.			

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

<b>DIMENSIÓN INTERPERSONAL</b>				
<b>Nº</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
19	Tengo habilidad para comprender como se sienten los demás.			
20	Me siento mal cuando hieren los sentimientos de alguien.			
21	Trato de ponerme en el lugar del otro para entender cómo se siente.			
22	Me doy cuenta cuando un amigo se siente triste			
23	Es importante para mí tener amigos.			
24	Hago amigos fácilmente.			
25	Me llevo bien con la mayoría de mis compañeros de clase.			
26	Mis relaciones amicales son duraderas.			
27	Me agrada ayudar a los demás.			
28	Me gusta participar en campañas de ayuda para gente que lo necesita.			

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

<b>DIMENSIÓN ADAPTABILIDAD</b>				
<b>Nº</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
29	Puedo encontrar soluciones efectivas a los problemas.			
30	Ante un problema no me doy por vencido (a), siempre encuentro una solución.			
31	Ante una situación nueva evito hacerme demasiadas expectativas.			
32	Nunca dejo que las expectativas negativas me limiten.			
33	Siempre analizo las situaciones de manera objetiva.			
34	Cuando me enfrento a algo nuevo, trato de no pensar demasiado en ello.			
35	Me adecuo con facilidad a nuevas situaciones.			
36	Me gusta experimentar cosas nuevas			

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

<b>DIMENSIÓN MANEJO DE ESTRÉS</b>				
<b>Nº</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
37	Sé cómo enfrentar situaciones de estrés.			
38	A veces siento que el estrés me agobia.			
39	Cuando me siento tensa busco la forma de relajarme.			
40	No dejo que situaciones estresantes me afecten.			
41	Me molesto demasiado por cualquier cosa.			
42	A veces actúo de forma impulsiva.			
43	Me dejo llevar por mis emociones y actúo sin pensar			
44	Tengo mal genio.			

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

<b>DIMENSIÓN ESTADO DE ÁNIMO</b>				
<b>Nº</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
45	Me agrada ser como soy.			

46	Me siento satisfecho (a) con mi vida.			
47	La mayor parte del tiempo me siento feliz.			
48	Me considero alguien feliz.			
49	Pienso que las cosas siempre me saldrán bien.			
50	Siempre espero lo mejor de las situaciones.			
51	Ante los problemas mantengo una mentalidad positiva.			
52	Tengo una actitud positiva.			

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



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

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

**ESPECIALIDAD DE CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO**

**ANEXO N° 02**

**CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO**

Reflexiona sobre cómo te sientes, piensas o actúas la mayor parte del tiempo en las situaciones propuestas. Elige sólo una respuesta para cada pregunta y marca con un aspa (X) el casillero correspondiente. Ten en cuenta que esto no es un examen, no existen respuestas buenas o malas. Por ello, sé lo más sincero (a) posible.

<b>DIMENSIÓN ESTRESORES</b>				
<b>N°</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
01	Me siento tenso (a) por la excesiva competitividad en clase.			
02	Me gusta resaltar y ser mejor que mis compañeros.			
03	Me agobian las tareas que me dejan en clase.			
04	Cuando me dejan tareas me siento estresado (a).			
05	Me siento tenso (a) por el número cursos que llevo.			
06	Considero que la cantidad de cursos que llevo me pone tenso (a).			
07	Las actitudes de los docentes me hacen sentir nervioso (a). Las actitudes de los docentes me hacen sentir nervioso (a).			
08	El comportamiento de mis docentes influye en mí.			
09	Cuando no entiendo algún tema me siento muy tenso (a).			
10	Ante un tema complejo me siento angustiado (a) y preocupado (a).			
11	Me siento tenso (a) y preocupado (a) cuando tengo que exponer en el aula.			
12	Me siento nervioso (a) y tenso (a) cuando me preguntan en clase.			

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

<b>DIMENSIÓN FÍSICA</b>				
<b>N°</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
13	Se me dificulta dormir por las noches.			
14	Duermo muy pocas horas al día.			
15	Tengo más sueño de lo normal.			
16	Durante todo el día siento demasiado sueño.			
17	Con frecuencia me duele la cabeza.			
18	Cuando me siento tenso (a), me duele la cabeza.			
19	En ocasiones me siento mareado (a).			
20	Experimento sensación de mareo cuando me siento tenso (a).			
21	Con frecuencia me duele el cuello, la espalda o los hombros.			
22	Sé que estoy tenso(a) cuando me duelen el cuello, la espalda o los hombros.			
23	Sufro de frecuentes dolores de estómago.			
24	Me duele el estómago cada vez que me siento preocupado (a) o nervioso (a).			
25	Me siento fatigado (a) la mayor parte del día.			
26	Me levanto con la sensación de no haber descansado lo suficiente.			
27	Cuando me siento tenso (a) y preocupado (a) mi apetito aumenta.			
28	Cuando debo presentar una tarea o examen tengo más hambre.			
29	Mi apetito disminuye si estoy preocupado (a) o tenso (a).			
30	Ante una situación de tensión mi apetito disminuye.			

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

<b>DIMENSIÓN PSICOLÓGICA</b>				
<b>N°</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
31	Me siento angustiado (a) y nervioso (a).			
32	Ante un deber escolar (tarea o examen) me siento			

	ansioso.			
33	Me enojo con facilidad.			
34	Ante alguna dificultad me siento irritado (a).			
35	Me molesta que las cosas no salgan como yo quiero.			
36	Me enoja no hacer las cosas con rapidez.			
37	En situaciones de tensión actúo de forma impulsiva.			
38	Actúo sin pensar en las consecuencias de mis actos.			
39	Me siento triste la mayor parte del día.			
40	Mi estado de ánimo es generalmente triste.			
41	Me cuesta mantener la concentración y atención en la clase.			
42	Me es difícil concentrarme en las actividades del colegio.			
43	Olvido lo estudiando cuando tengo que dar un examen.			
44	Me cuesta recordar la información aprendida en clase.			
45	No confío en mis habilidades y capacidades.			
46	No me siento capaz de enfrentar los retos de la vida escolar.			

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

<b>DIMENSIÓN COMPORTAMENTAL</b>				
<b>Nº</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
47	Cuando me siento tenso (a) no me agrada relacionarme con los demás.			
48	Si estoy preocupado (a) o ansioso (a) prefiero estar solo (a).			
49	Suelo discutir con mis compañeros de clase.			
50	Me enojo con mis compañeros con mucha facilidad.			
51	Prefiero las actividades recreativas que las académicas.			
52	Me siento poco interesado por las actividades escolares.			
53	Lo más importante para mí son las tareas y exámenes escolares.			
54	Considero que las actividades escolares deben ocupar todo mi tiempo.			
55	Cuando me siento muy tenso no tengo deseos de ir a			

	clases.			
56	No asisto a clases cuando me siento muy estresado (a).			
57	No puedo evitar mordirme las uñas.			
58	Cuando me siento estresado (a) muerdo mis uñas.			
59	Cuando me enfrento a una situación estresante me es difícil mantenerme quieto (a).			
60	Debo mover constantemente una parte de mi cuerpo para estar tranquilo (a).			

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



### Anexo N°3: Confiabilidad de Alfa 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
,947	54

Anexo N°4: Base de datos

N	Inteligencia emocional																												ST1	X					
	Intrapersonal						Interpersonal						Adaptabilidad o ajuste				Manejo de Estrés				Estado de Ánimo														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	S1	D1	10	11	12	13	14	S2	D2	15	16	17	18	S3	D3	19	20	S4	D4			21	22	23	S5	D5
1	2	3	4	1	3	1	3	2	4	23	Medio	3	1	3	4	2	13	Medio	3	2	4	2	11	Medio	5	1	6	Medio	1	4	3	8	Medio	61	Medio
2	2	1	2	2	5	3	1	1	2	19	Bajo	5	3	1	2	1	12	Bajo	1	5	2	1	9	Bajo	3	4	7	Medio	2	2	4	8	Medio	55	Medio
3	3	2	1	5	2	5	2	3	1	24	Medio	2	5	2	1	3	13	Medio	3	2	1	3	9	Bajo	5	5	10	Alto	5	1	2	8	Medio	64	Medio
4	5	2	5	5	4	3	5	5	5	39	Alto	4	3	5	5	5	22	Alto	5	3	5	5	18	Alto	5	4	9	Alto	5	5	5	15	Alto	103	Alto
5	2	4	3	2	2	2	3	3	3	24	Medio	2	2	3	3	3	13	Medio	2	3	3	5	13	Medio	4	4	8	Medio	2	3	2	7	Bajo	65	Medio
6	1	3	5	3	3	3	1	4	5	28	Medio	3	3	1	5	4	16	Medio	4	4	5	2	15	Medio	3	2	5	Bajo	3	5	3	11	Medio	75	Medio
7	3	2	2	1	2	3	3	2	2	20	Bajo	2	3	3	2	2	12	Bajo	3	3	2	4	12	Medio	2	5	7	Medio	1	2	3	6	Bajo	57	Medio
8	4	2	4	3	1	5	4	3	4	30	Medio	1	5	4	4	3	17	Medio	4	2	4	3	13	Medio	2	4	6	Medio	3	4	5	12	Alto	78	Medio
9	3	1	2	2	3	2	2	1	2	18	Bajo	3	2	2	2	1	10	Bajo	2	2	2	4	10	Bajo	1	2	3	Bajo	2	2	2	6	Bajo	47	Bajo
10	5	3	3	5	3	3	2	2	3	29	Medio	3	3	2	3	2	13	Medio	2	2	3	4	11	Medio	3	4	7	Medio	5	3	3	11	Medio	71	Medio
11	2	2	1	3	5	2	3	3	1	22	Medio	5	2	3	1	3	14	Medio	1	3	1	2	7	Bajo	2	4	6	Medio	3	1	2	6	Bajo	55	Medio
12	3	3	2	1	2	1	2	3	2	19	Bajo	2	1	2	2	3	10	Bajo	3	5	2	1	11	Medio	3	1	4	Bajo	1	2	3	6	Bajo	50	Bajo
13	3	4	2	2	2	3	1	5	2	24	Medio	2	3	1	2	5	13	Medio	2	3	2	2	9	Bajo	3	3	6	Medio	2	2	2	6	Bajo	58	Medio
14	4	2	2	3	1	2	3	2	2	21	Bajo	1	2	3	2	2	10	Bajo	4	1	2	3	10	Bajo	5	5	10	Alto	3	2	1	6	Bajo	57	Medio
15	2	3	3	4	3	4	3	2	3	27	Medio	3	4	3	3	2	15	Medio	3	2	3	4	12	Medio	2	4	6	Medio	4	3	3	10	Medio	70	Medio
16	5	2	5	5	4	3	5	5	5	39	Alto	4	3	5	5	5	22	Alto	5	5	5	5	20	Alto	5	4	9	Alto	5	5	5	15	Alto	105	Alto
17	3	2	2	3	2	3	2	2	2	21	Bajo	2	3	2	2	2	11	Bajo	3	3	2	5	13	Medio	3	2	5	Bajo	3	2	4	9	Medio	59	Medio
18	4	1	3	2	4	3	2	3	3	25	Medio	4	3	2	3	3	15	Medio	2	2	3	2	9	Bajo	1	4	5	Bajo	2	3	3	8	Medio	62	Medio
19	2	3	4	1	3	2	5	3	4	27	Medio	3	2	5	4	3	17	Medio	2	2	4	2	10	Bajo	2	2	4	Bajo	1	4	2	7	Bajo	65	Medio
20	3	1	2	2	3	2	2	1	2	18	Bajo	3	2	2	2	1	10	Bajo	2	2	2	4	10	Bajo	1	2	3	Bajo	2	2	2	6	Bajo	47	Bajo
21	2	3	2	3	1	3	3	3	2	22	Medio	1	3	3	2	3	12	Bajo	3	3	2	3	11	Medio	2	5	7	Medio	3	2	5	10	Medio	62	Medio
22	5	2	5	5	4	3	5	5	5	39	Alto	4	3	5	5	5	22	Alto	5	5	5	5	20	Alto	5	4	9	Alto	1	4	3	8	Medio	98	Alto

23	2	3	3	1	2	5	1	5	3	25	Medio	2	5	1	3	5	16	Medio	2	3	3	2	10	Bajo	4	2	6	Medio	2	2	4	8	Medio	65	Medio
24	2	3	4	1	3	1	3	2	4	23	Medio	3	1	3	4	2	13	Medio	3	2	4	2	11	Medio	5	1	6	Medio	1	4	3	8	Medio	61	Medio
25	2	1	2	2	5	3	1	1	2	19	Bajo	5	3	1	2	1	12	Bajo	1	5	2	1	9	Bajo	3	4	7	Medio	2	2	4	8	Medio	55	Medio
26	3	2	1	5	2	5	2	3	1	24	Medio	2	5	2	1	3	13	Medio	3	2	1	3	9	Bajo	5	5	10	Alto	5	1	2	8	Medio	64	Medio
27	5	2	5	5	4	3	5	5	5	39	Alto	4	3	5	5	5	22	Alto	5	3	5	5	18	Alto	5	4	9	Alto	5	5	5	15	Alto	103	Alto
28	2	4	3	2	2	2	3	3	3	24	Medio	2	2	3	3	3	13	Medio	2	3	3	5	13	Medio	4	4	8	Medio	2	3	2	7	Bajo	65	Medio

Estrés académico																																									
N	Dimensión estresores								Dimensión física										Dimensión psicológica										Dimensión comportamental								ST2	Y			
	24	25	26	27	28	29	S1	D1	30	31	32	33	34	35	36	37	38	S2	D2	39	40	41	42	43	44	45	46	47	S3	D3	48	49	50	51	52	53			54	S4	D4
1	1	4	3	3	3	1	15	Medio	3	2	3	3	4	1	2	5	2	25	Medio	3	4	1	5	1	5	4	1	2	26	Medio	5	1	5	1	4	3	4	23	Medio	89	Medio
2	2	2	4	5	1	3	17	Medio	1	1	1	1	1	3	1	3	1	13	Bajo	1	1	3	3	4	4	1	2	1	20	Bajo	3	4	4	2	2	4	1	20	Medio	70	Bajo
3	5	1	2	2	2	5	17	Medio	2	3	3	3	5	3	3	5	3	30	Medio	3	5	3	5	5	1	5	5	3	35	Alto	5	5	1	5	1	2	5	24	Medio	106	Medio
4	5	5	5	4	5	3	27	Alto	5	5	5	5	4	2	5	5	5	41	Alto	5	4	2	5	4	5	4	5	5	39	Alto	5	4	5	5	5	5	4	33	Alto	140	Alto
5	2	3	2	2	3	2	14	Bajo	3	3	2	2	4	4	5	4	3	30	Medio	2	4	4	4	4	5	4	2	5	34	Alto	4	4	5	2	3	2	4	24	Medio	102	Medio
6	3	5	3	3	1	3	18	Medio	1	4	4	4	2	2	2	3	4	26	Medio	4	2	2	3	2	2	2	3	2	22	Medio	3	2	2	3	5	3	2	20	Medio	86	Medio
7	1	2	3	2	3	3	14	Bajo	3	2	3	3	5	4	4	2	2	28	Medio	3	5	4	2	5	4	5	1	4	33	Medio	2	5	4	1	2	3	5	22	Medio	97	Medio
8	3	4	5	1	4	5	22	Medio	4	3	4	4	5	3	3	2	3	31	Medio	4	5	3	2	4	3	5	3	3	32	Medio	2	4	3	3	4	5	5	26	Medio	111	Medio
9	2	2	2	3	2	2	13	Bajo	2	1	2	2	2	3	4	1	1	18	Bajo	2	2	3	1	2	2	2	2	4	20	Bajo	1	2	2	2	2	2	2	13	Bajo	64	Bajo
10	5	3	3	3	2	3	19	Medio	2	2	2	2	5	5	4	3	2	27	Medio	2	5	5	3	4	4	5	5	4	37	Alto	3	4	4	5	3	3	5	27	Medio	110	Medio
11	3	1	2	5	3	2	16	Medio	3	3	1	1	5	2	2	2	3	22	Medio	1	5	2	2	4	5	5	3	2	29	Medio	2	4	5	3	1	2	5	22	Medio	89	Medio
12	1	2	3	2	2	1	11	Bajo	2	3	3	3	4	5	1	3	3	27	Medio	3	4	5	3	1	4	4	1	1	26	Medio	3	1	4	1	2	3	4	18	Medio	82	Medio

13	2	2	2	2	1	3	12	Bajo	1	5	2	2	3	2	2	3	5	25	Medio	2	3	2	3	3	4	3	2	2	24	Medio	3	3	4	2	2	2	3	19	Medio	80	Medio
14	3	2	1	1	3	2	12	Bajo	3	2	4	4	4	5	3	5	2	32	Medio	4	4	5	5	5	5	4	3	3	38	Alto	5	5	5	3	2	1	4	25	Medio	107	Medio
15	4	3	3	3	3	4	20	Medio	3	2	3	3	5	2	4	2	2	26	Medio	3	5	2	2	4	1	5	4	4	30	Medio	2	4	1	4	3	3	5	22	Medio	98	Medio
16	5	5	5	4	5	3	27	Alto	5	5	5	5	4	5	5	5	5	44	Alto	5	4	5	5	4	5	4	5	5	42	Alto	5	4	5	5	5	5	4	33	Alto	146	Alto
17	3	2	4	2	2	3	16	Medio	2	2	3	3	4	2	5	3	2	26	Medio	3	4	2	3	2	4	4	3	5	30	Medio	3	2	4	3	2	4	4	22	Medio	94	Medio
18	2	3	3	4	2	3	17	Medio	2	3	2	2	2	3	2	1	3	20	Bajo	2	2	3	1	4	3	2	2	2	21	Bajo	1	4	3	2	3	3	2	18	Medio	76	Bajo
19	1	4	2	3	5	2	17	Medio	5	3	2	2	5	3	2	2	3	27	Medio	2	5	3	2	2	5	5	1	2	27	Medio	2	2	5	1	4	2	5	21	Medio	92	Medio
20	2	2	2	3	2	2	13	Bajo	2	1	2	2	2	5	4	1	1	20	Bajo	2	2	5	1	2	2	2	2	4	22	Medio	1	2	2	2	2	2	2	13	Bajo	68	Bajo
21	3	2	5	1	3	3	17	Medio	3	3	3	3	1	2	3	2	3	23	Medio	3	1	2	2	5	4	1	3	3	24	Medio	2	5	4	3	2	5	1	22	Medio	86	Medio
22	1	4	3	3	3	1	15	Medio	3	2	3	5	4	1	5	5	5	33	Medio	5	4	1	5	4	5	4	1	5	34	Alto	5	4	5	1	4	3	4	26	Medio	108	Medio
23	2	2	4	5	1	3	17	Medio	1	1	1	2	1	3	2	4	5	20	Bajo	2	1	3	4	2	5	4	2	2	25	Medio	4	2	5	2	2	4	4	23	Medio	85	Medio
24	1	4	3	3	3	1	15	Medio	3	2	3	3	4	1	2	5	2	25	Medio	3	4	1	5	1	5	4	1	2	26	Medio	5	1	5	1	4	3	4	23	Medio	89	Medio
25	2	2	4	5	1	3	17	Medio	1	1	1	1	1	3	1	3	1	13	Bajo	1	1	3	3	4	4	1	2	1	20	Bajo	3	4	4	2	2	4	1	20	Medio	70	Bajo
26	5	1	2	2	2	5	17	Medio	2	3	3	3	5	3	3	5	3	30	Medio	3	5	3	5	5	1	5	5	3	35	Alto	5	5	1	5	1	2	5	24	Medio	106	Medio
27	5	5	5	4	5	3	27	Alto	5	5	5	5	4	2	5	5	5	41	Alto	5	4	2	5	4	5	4	5	5	39	Alto	5	4	5	5	5	5	4	33	Alto	140	Alto
28	2	3	2	2	3	2	14	Bajo	3	3	2	2	4	4	5	4	3	30	Medio	2	4	4	4	4	5	4	2	5	34	Alto	4	4	5	2	3	2	4	24	Medio	102	Medio

