



**ESCUELA DE POSGRADO**

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Inteligencia emocional y estrés en estudiantes de Psicología  
Educativa de la escuela de posgrado de la Universidad Cesar  
Vallejo - Filial Ayacucho -2018

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**AUTORA:**

Br. HUAYTALLA CUBA, Luz Blanca

**ASESOR:**

Dr. PAUCAR MISAICO, Nicolás

**SECCIÓN:**

Educación e idiomas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención integral, infante, niño, adolescente y adulto.

PERU-2018

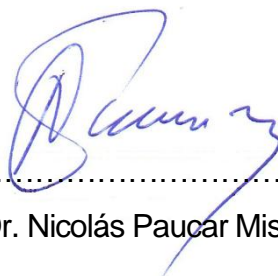
## Página del Jurado



Dra. Olga Hurtado Ambrocio  
Presidente



Mg. Farfán Bellido, René  
Secretario



Dr. Nicolás Paucar Misaico  
Vocal



## **Dedicatoria**

A Dios, a mi perseverancia y éxitos.

## **Agradecimiento**

A los maestros de la universidad Cesar Vallejo, por impartir sus conocimientos en nuestra formación profesional y contribuir en la educación de nuestro país.

Al profesor Nicolás Paucar Misaico por la ayuda metodológica, científica y técnica en la elaboración de la investigación.

A los estudiantes de la maestría en psicología educativa, quienes favorecieron en la investigación.

***La autora***

## Declaración de Autenticidad

Yo HUAYTALLA CUBA, identificado con DNI 47490180, estudiante de la maestría en Psicología Educativa en la prestigiosa universidad Cesar Vallejo, he desarrollado la tesis titulada “Inteligencia Emocional y Estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-Filial Ayacucho -2018”

DECLARO BAJO JURAMENTO:

Soy autora de la presente tesis.

He respetado las normas referenciales aprobadas internacionalmente.

La tesis no es plagiada, en cuanto no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener cualquier grado académico.

Los resultados presentados son veraces, no han sido inventados, ni duplicados, por lo tanto, los datos presentados en la investigación contribuirán a la realidad problemática.

Trujillo, 28 julio 2018.



Br. HUAYTALLA CUBA, Luz Blanca

DNI: 47490180

## **Presentación**

Señores miembros del Jurado:

Con motivo del cumplimiento de la reglamentación de grados y títulos de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, coloco a su disposición la tesis que lleva por título “Inteligencia Emocional y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela de Postgrado de la universidad Cesar Vallejo, 2018”, investigación que fue realizada para encontrar la relación entre las variables mencionadas, investigación realizada en los estudiantes de psicología educativa de la misma universidad, con la finalidad de que a raíz de esta investigación, los responsables pongan a fin desarrollar actividades para fortalecer la inteligencia emocional en los estudiantes de dicha casa de estudios.

***La autora.***

## Índice

Página del Jurado .....	ii
Dedicatoria .....	iv
Agradecimiento .....	v
Declaración de Autenticidad.....	vi
Presentación .....	vii
Índice.....	viii
RESUMEN .....	x
ABSTRACT .....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1. Realidad problemática.....	2
1.2. Trabajos previos.....	3
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	5
1.4. Formulación del problema.....	22
1.5. Justificación del estudio .....	22
1.6. Hipótesis .....	23
1.7. Objetivos .....	24
II. MÉTODO.....	25
2.1. Diseño de investigación .....	26
2.2. Variables operacionales .....	26
2.3. Población y muestra.....	28
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección.....	28
2.5. Métodos de análisis de datos .....	30
2.6. Aspectos éticos .....	30
III. RESULTADOS .....	32
IV. DISCUSIÓN.....	43
V. CONCLUSIONES .....	46
VI. RECOMENDACIONES .....	49



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	51
---------------------------------------	----

## ANEXOS

- ✓ Instrumentos
- ✓ Validez de los instrumentos
- ✓ Matriz de consistencia
- ✓ Constancia emitida por la institución que acredita la realización del estudio.

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés, en estudiantes de psicología educativa, del posgrado de la universidad Cesar Vallejo-Filial Ayacucho; para lo cual se trabajó con 32 estudiantes de la maestría en psicología educativa.

La muestra elegida es no probabilística, el tipo de investigación es aplicada, el diseño de investigación es no experimental y nivel de investigación descriptiva - correlacional.

La hipótesis planteada es: La inteligencia emocional se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.

Los instrumentos utilizados han sido, el inventario de Cociente Emocional de Barón (I-CE) y la Escala General de Apreciación del Estrés; el primero evalúa las capacidades emocionales de la personalidad para lograr el éxito y el segundo recoge información básica sobre las situaciones que generen estrés.

Para demostrar estadísticamente las hipótesis se aplicó el estadígrafo Tau-b de Kendall, obteniéndose un  $Tau-b=0.757$ , siendo una correlación buena, para tal efecto se tiene un  $p\text{-valor}=0.000 < 0.05$ , por tanto es significativo, se concluye que existe una buena correlación entre la inteligencia emocional y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la universidad Cesar Vallejo-Filial Ayacucho, 2018.

### **Palabras claves.**

Inteligencia emocional y estrés.

## **ABSTRACT**

The objective of the present investigation was to determine the relationship between emotional intelligence and stress, in students of educational psychology, of the postgraduate course of the Cesar Vallejo-Ayacucho Branch University; for which we worked with 32 students of the master's degree in educational psychology.

The sample chosen is non-probabilistic, the type of research is applied, the research design is non-experimental and the level of descriptive-correlational research.

The proposed hypothesis is: Emotional intelligence is related to stress in students of educational psychology of the graduate school of Cesar Vallejo University-Ayacucho branch, 2018.

The instruments used have been the inventory of Baron's Emotional Quotient (I-CE) and the General Scale of Stress Appreciation; The first one evaluates the emotional capacities of the personality to achieve success and the second one collects basic information about the situations that generate stress.

To statistically demonstrate the hypothesis, the Tau-b statistic of Kendall was applied, obtaining a  $\text{Tau-b} = 0.757$ , being a good correlation, for this effect we have a  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ , therefore it is significant, it is concluded that There is a good correlation between emotional intelligence and stress in students of educational psychology at the graduate school of Cesar Vallejo-Ayacucho Branch, 2018.

### **Keywords.**

Emotional intelligence and stress.

## **I. INTRODUCCIÓN**

## **1.1. Realidad problemática**

En la actualidad se ha incrementado el interés por conocer aspectos de la inteligencia emocional y sus repercusiones en el éxito y fracaso del individuo, se ha reconocido la importancia de estudiar las emociones en las diferentes esferas de la vida del individuo, las pesquisas han demostrado que la parte emocional es un factor clave que influye eficazmente en lo educativo, en el liderazgo, en el desarrollo de carreras y en el trabajo en grupo; en tal sentido la inteligencia emocional es parte fundamental de todo ser humano.

La encuesta que se realizó a nivel nacional por una compañía del Perú encargada de estudios de mercado y opinión pública, en total fueron 19 departamentos del Perú, a más de 2000 mil personas, reveló los siguientes resultados, que el 58% de los peruanos reportan haber padecido estrés en una intensidad de alta y moderada, el 35% han sufrido algún tipo de estrés en intensidades bajas, el solo 8% vive relajado y sin estrés, estos datos muestran que el estrés es una problema que afecta a muchos individuos, alterando su salud; por lo que conlleva desarrollar dificultades físicas, emocionales y conductuales, lo cual repercute en los diferentes aspectos de su vida (Castillo y Rodríguez, 2015).

En el siglo XXI se ha desarrollado diferentes investigaciones tomando en cuenta esta variable, los resultados han demostrado que el estrés es causante de muchos problemas y trastornos emocionales en el estado de ánimo, pues genera consecuencias desfavorables en el desempeño y rendimiento de las personas, obstaculizando sus metas y objetivos propuestos (Rosch, 2002).

En tal sentido, se considera que las variables a investigarse son las que deben ser tomadas en cuenta por los investigadores, quienes con su aporte brindan estrategias de afrontamiento al estrés, siendo la educación emocional parte fundamental para prevenir, combatir y superar trastornos o dificultades psicológicas, en estos tiempos la inteligencia emocional constituye una práctica imprescindible para el correcto funcionamiento de la persona, permitiendo gestionar estados emocionales de manera inteligente y práctica; asimismo actúa como regulador para comprender y controlar las respuestas emocionales funcionales y disfuncionales, frente a presiones existentes y dadas en el medio.

Debido a la realidad problemática descrita se plantea la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho -2018?

## **1.2. Trabajos previos**

Para darle un buen sustento y coherencia al trabajo de investigación, se ha averiguado y seleccionado información que guarde relación con las variables estudiadas, hallándose como antecedente lo siguiente:

A través de los diferentes medios se ha hecho la búsqueda de datos e informaciones de temas que tengan relación con el presente estudio, siendo uno de ellos la investigación realizada por Céspedes (2011), sobre la “inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la universidad de San Martín de Porres-Filial Norte”, investigación realizada para obtener el título de médico cirujano, se trabajó con una población de 271 alumnos matriculados en la carrera académica de medicina humana, durante el semestre académico de 2011-II, se utilizó el diseño no experimental, descriptivo transversal, cualitativo, los instrumentos utilizados fueron el inventario de inteligencia emocional Barón y el inventario para el estrés académico (SISCO), la investigación tuvo como conclusión que no existe relación entre ambas variables.

Villacorta (2010) realizó una investigación sobre Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, trabajaron con una muestra de 38 estudiantes, 22 del género masculino y 16 del género femenino, se utilizó el inventario de Barón y se analizaron los records académicos de todos los estudiantes del último nivel y ciclo de la FMH – UNAP, la metodología utilizada descriptiva-corelacional de tipo transeccional, los resultados mostraron, que el 86.8% de los estudiantes tienen el nivel de inteligencia emocional adecuado y cuando al rendimiento académico tienen un puntaje de 14.99 lo que significa regular, en los componentes de la inteligencia emocional el 76% de los componentes de estado de ánimo en general y adaptabilidad tienen un nivel promedio de rendimiento académico, el 68% de los estudiantes tienen manejo de estrés e inteligencia

intrapersonal y el 65, 79% tienen inteligencia interpersonales, se concluyó que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, lo que indique que una adecuada inteligencia emocional, permiten al estudiantes tener buen rendimiento académico.

Asimismo, Fernández y colaboradores (2010) analiza el perfil socio-emocional de una muestra de alumnos de Educación Secundaria a partir de la percepción de sus profesores, según las variables excepcionalidad y género. Los autores aportan evidencias sobre perfiles diferentes en relación a los alumnos de altas habilidades y habilidades intelectuales medias. Por ejemplo, los profesores percibieron que los alumnos de altas habilidades se encontraban mejor adaptados, con mayor estado de ánimo y presentaban habilidades interpersonales más desarrolladas. En cuanto al género, los profesores identificaron a los alumnos con un mejor manejo del estrés que las alumnas. Finalmente, cuando se consideró el efecto conjunto de las variables excepcionalidad y género, se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas para las dimensiones adaptabilidad, estado de ánimo e inteligencia intrapersonal.

También, Méndez (2013), realizó una investigación sobre “inteligencia emocional y estrés en los mandos medios del área administrativa de una institución bancaria Guatemalteca”, la muestra estaba conformada por 40 integrantes, de ambos sexos, con un nivel económico medio, adultos, con un licenciatura y maestría y trabajando 10 años en la institución bancaria, los instrumentos que se utilizaron fueron el inventario de Pensamiento Constructivo Global y la Escala de Apreciación del Estrés, concluye el autor que no existe relación de manera significativa entre ambas variables, mostrando que la mayoría de los evaluados poseen niveles de inteligencia alto y estrés bajo.

Castillo y Rodríguez (2015) investigaron sobre la “Inteligencia Emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior”, la muestra fue de 200 cadetes, los instrumentos empleados fueron el EQ-I Baron Emotional Quotient Inventory (ICE-Ba-rom) y la escala de apreciación de estrés general, el diseño utilizado fue no experimental, cuantitativo, correlacional y de corte transversal; los resultados obtenidos dieron a

conocer que no existe relación entre dichas variables, como conclusión se afirmó que tener una adecuada inteligencia emocional no asegura que no se tenga estrés, ya que existen otras fuentes que pueden activarlo (Temas académicos, exámenes, enfermedades, factores de resiliencia, entre otros).

Picaso, Lizano, Anduaga (2016) averiguaron la relación del “Estrés Académico e Inteligencia Emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana”, se trabajó con una muestra de 82 alumnos de V ciclo de la universidad San Martín de Porres, el método utilizado fue un estudio observacional, descriptivo y transversal, el nivel de estrés se utilizó el inventario SISCO y la inteligencia emocional mediante el instrumento TMMS-24, la relación de las variables se determinó mediante las pruebas Anova y Kruskal-Wallis, las conclusiones que llegaron fue que el 93.9% de los estudiantes señalaron que presentaron momentos de estrés durante la duración del semestre. El 71.9% han percibido de manera deficiente de las emociones, mientras que el 41.5% y el 28.0% deben mejorar respecto a los síntomas asociados al estrés y las técnicas de afrontamiento, en conclusión, existe relación entre estrés académico e inteligencia emocional.

### **1.3. Teorías relacionadas al tema**

Es necesario dar una consistencia teórica al desarrollo de la presente investigación conceptualizando las variables estudiadas y sus respectivas dimensiones.

#### **1.3.1 Inteligencia Emocional**

El término inteligencia emocional, fue publicado en el año 1990 en un artículo escrito por Peter Salovey y John Mayer, autores quienes definían la inteligencia emocional como la capacidad de la persona para regular, controlar y gestionar sus propias emociones, sin la importancia considerada en ese entonces, quedó olvidada durante cinco años, tiempo en que el psicólogo y periodista Daniel Goleman puso en moda estas dos palabras al publicar su libro sobre inteligencia emocional (1995), donde detalla una nueva visión de la inteligencia humana, en contraparte del aspecto cognitivo; resalta la importancia del aspecto emocional para comprender la vida de las personas; el mismo autor afirma que existe



aspectos más interesantes que la inteligencia cognitiva a la hora de lograr un mayor bienestar en el trabajo, en lo personal, lo académico y social. Idea que fue bien acogida por el público por lo que en adelante sería un tema importante, tocada por muchos investigadores, la acogida del término se debió a tres factores:

1. La sobrevaloración del tema cociente intelectual en el siglo XX, utilizada en su mayoría para la selección de personal, dejando de lado la inteligencia emocional para la contratación de un personal para cualquier puesto.
2. La reacción de la sociedad ante las personas que tienen un alto nivel de coeficiente intelectual, pero sin habilidades emocionales y sociales, con la definición de lo emocional, las empresas, instituciones y otras entidades, empezaron a buscar personal con habilidades blandas.
3. La exageración en dar importancia en el ámbito educativo a los test de coeficiente intelectual que no garantizan el éxito una vez introducido al mundo laboral, tampoco ayudan a adquirir el bienestar general.

El interés de muchos autores sobre la variable estudiada, como Baron (1997), Cooper y Sawaf (1998), Shapiro (1997) y Goleman (1998) realizaron definiciones respecto a la inteligencia emocional elaborando herramientas para su medición, es aquí donde comenzó la recopilación de mucha información y difusión en diferentes medios de comunicación como prensa, libros, páginas web, etc.

Por otro lado, (Goleman 1996), haciendo uso del término de inteligencia emocional, la acuñó por todo el mundo, definiéndola como la capacidad que posee el individuo para poder motivarse, para controlar sus impulsos, regular sus estados de ánimo, de evadir que la angustia interfiera con lo racional, lo cual conlleva a perseverar la realización de metas y proyectos a pesar de las posibles dificultades y frustraciones que se podrían dar en la consecución de logros.

Se dice entonces que inteligencia emocional es la habilidad de captar, valorar y expresar las emociones adecuadamente, la habilidad para que los sentimientos ayuden al pensamiento (Mayer y Salovey 1997), sin duda alguna la inteligencia

emocional es parte importante en el proceso de crecimiento y desarrollo de todo ser humano.

Por lo que respecta (Punset, 2004) define a la inteligencia como la capacidad y habilidad del individuo para resolver problemas, razonar con efectividad, flexibilizar y adoptar sus conductas hacia la consecución de objetivos, hace referencia a que la persona es capaz de adaptarse a las presiones y exigencias del medio, durante el transcurso de nuestra vida nos proponemos alcanzar determinadas metas u objetivos, cuando logramos dichos cometidos experimentamos sentimientos y emociones funcionales como alegría, felicidad, orgullo, entusiasmo, optimismo; si por el contrario no las alcanzamos experimentamos emociones como la tristeza, el pesimismo, angustia, entre otros.

Asimismo (Baron, 1997) hace referencia a la inteligencia emocional como una serie de habilidades de tipo personal, emocional, social y habilidades no cognitivas que repercuten en la destreza de una persona para hacer frente a las demandas, exigencias y aprietos del medio, se trata de entenderse a uno mismo y a los demás, para lograr el éxito, bajo esta premisa se construye el inventario emocional de Baron (I-CE), el cual ha sido tomado en la siguiente investigación, consta de cinco dimensiones: Intrapersonal, Interpersonal, adaptabilidad, manejo de tensión y estado de ánimo general; para el propósito de la investigación se ha tomado en cuenta los componentes: intrapersonal, interpersonal y estado de ánimo general; los cuales se han considerado dentro de los objetivos específicos.

### **1.3.2 Importancia de la inteligencia emocional**

Las emociones son parte fundamental de nuestras vidas, a diario gestionamos emociones, convivimos con ellas, ya que constituyen respuestas automáticas del organismo ante cualquier evento, realidad y acontecimiento, durante mucho tiempo se ha tomado en cuenta que el coeficiente intelectual de la persona era un elemento clave para alcanzar el éxito y autorrealización, hoy se sabe que el cociente emocional es sin duda alguna uno de los factores más importantes que conllevan al éxito personal, pues ayuda a relacionarse de forma eficaz con los demás, sin embargo, la poca inteligencia emocional, haría que el individuo se manifieste de manera descontrolado, disfuncional, súbita; pudiendo desarrollar

serios problemas y trastornos psicológicos, adueñándose del raciocinio, impidiendo controlar el comportamiento según sus propios principios; en tal sentido la inteligencia emocional permite a la persona ser más equilibrada y socialmente competentes en la interacción con los demás (Dubet, 2005). La razón de ser, de la inteligencia emocional, radica en la capacidad que tiene el individuo de resolver problemas de manera asertiva, hábil, sincera, fácil, franca y rápida (Úsuga, 2009).

Para (Pérez, 2005) la inteligencia emocional implica la capacidad de identificar y diferenciar las propias emociones y de los demás, abarca los siguientes criterios: Capacidad para gestionar, manejar y regular los estados emocionales y utilizarlas de forma adaptativa.

Ayuda al éxito profesional, en la autorrealización personal del individuo.

Se encarga de modular las emociones funcionales y disfuncionales, para el correcto funcionamiento de la persona.

### **1.3.3 Modelos tradicionales de la inteligencia emocional**

Investigaciones realizadas por autores señalan diferentes modelos, entre ellos se mencionan los siguientes.

#### **1.3.3.1 Modelo de inteligencia emocional según Goleman**

Goleman (1999), dice sobre la inteligencia emocional, que está compuesta de cinco habilidades que son básicas: Siendo las tres primeras habilidades individuales, las emociones dominadas por uno mismo y las restantes habilidades colectivas las que se establecen con las otras personas y con el colectivo, partir de esta clasificación se detalla el siguiente modelo de la inteligencia emocional.

##### **1. Autoconocimiento**

Es la habilidad que posee y utiliza el individuo, para reconocer sus propias emociones y sus consecuencias entorno a ellas, por ello es muy importante conocer nuestro estado de ánimo general y saber cómo influye en el comportamiento, cuáles son nuestras fortalezas y sus debilidades. El

autoconocimiento permite al individuo, expresar de manera libre sus propias opiniones, pensamientos, emociones y deseos, permitiéndole mantener su propio punto de vista, al margen de la opinión común que exista. Dentro del autoconocimiento se encuentran: La percepción mental, la autoevaluación específica y la seguridad de uno mismo.

## **2. Autorregulación**

A cada instante gestionamos emociones los cuales deben ser reguladas frente a situación que podrían tomarse difíciles, alude a la capacidad para regular las propias emociones funcionales como disfuncionales.

Comprende 5 aptitudes: autocontrol, escrupulosidad, confiabilidad, adaptabilidad e innovación.

## **3. Motivación**

La motivación es el impulso que conlleva al logro de objetivos; por ello tener cierta dosis de iniciativa y optimismo ayuda a mantener a las personas motivadas, fijando la atención a las metas en lugar de las dificultades.

La motivación comprende 4 aptitudes: optimismo, compromiso, iniciativa y afán por el triunfo.

## **4. Empatía**

Es la capacidad de conectar con el otro, ser sensible a lo hora de percibir lo que sienten los demás, ponerse en los zapatos del otro, por ello es importante captar los mensajes verbales y no verbales del interlocutor.

Goleman plantea cinco sub habilidades: Se trata de hacerlo con los demás, tales como entenderlos, reforzarlos, desenvolverse, disfrutar de la multiplicidad y percepción política.

## **5. Habilidades colectivas**

Es la capacidad de conocer los sentimientos de los demás y de poder hacer algo para transformarlas, establecer relaciones interpersonales provechosas, incluyen

los intercambios sociales que son potencialmente satisfactorias y agradables, es la capacidad de dar y recibir afecto.

Existen ocho sub aptitudes: Dominio, relación, manejo de luchas, liderazgo, impulsor de variabilidad. Construir nexos, contribución y ayuda, competencia de equipo.

### **1.3.3.2 Modelo Emocional de Solovey y Mayer**

Salovey y Mayer (1997) detallan que en el ámbito académico los estudiantes afrontan a diario eventos en los que utilizan estrategias que tienen que ver con las habilidades emocionales para acomodarse a la escuela, al colegio, al instituto y la universidad. Se espera que los docentes hagan uso de la inteligencia emocional cuando trabaja, para poder controlar tanto sus propias emociones como la de sus estudiantes, por ello es fundamental la educación emocional en los docentes quienes cumplen una labor fundamental, en el desarrollo psicoemocional del estudiante y con ello prevenir cualquier situación de estrés que podría obstaculizar su equilibrio emocional.

A través de este modelo se define la inteligencia emocional por medio de 4 habilidades llamadas básicas, que vienen a ser:

#### **1. La percepción emocional**

Permite identificar y reconocer las propias emociones como el de los demás, implica decodificar detalladamente las señales emocionales de la persona a través del rostro, los movimientos del cuerpo y la voz, esta habilidad ayuda a identificar expresiones precisas e imprecisas, honestas y deshonestas. Un individuo inteligentemente emocional tiene la destreza para percibir situaciones incómodas en el otro, que podrían obstaculizar su correcta comprensión.

#### **2. La facilitación o asimilación emocional**

Se trata de tener en cuenta los sentimientos al momento de buscar soluciones a los problemas. Esta habilidad tiene que ver en cómo los sentimientos afectan al pensamiento y como nuestras emociones forman parte en la toma de decisiones, facilita al sistema cognitivo a tomar en cuenta lo más importante, frente a un problema o dificultad académica la buena inteligencia emocional saca a flote el

pensamiento creativo y la resolución del problema; entonces la asimilación emocional es la que genera, usa y siente las emociones, siendo necesarias para la comunicación horizontal de sentimientos y emociones.

### **3. La comprensión emocional**

Es la habilidad para entender las emociones, permite identificar las emociones, darles una categoría y explicar las emociones. También permite conocer las causas que generan el estado de ánimo, consecuencias de las emociones. Permite conocer las combinaciones en los estados de ánimo, reconociendo las emociones llamadas secundarias. Por ejemplo, frente a la muerte de un ser querido, es normal que la persona experimente momentos de ansiedad, tristeza y desesperación.

### **4. La regulación emocional**

Es parte de la inteligencia emocional, esta dimensión incluye la apertura a las emociones positivas o negativas y para buscar ya sea cómo beneficiarse o cómo rechazar si es que la emoción va a afectar. Regular las propias emociones y las ajenas es parte de esta habilidad, a lo que se denomina emociones intrapersonales e interpersonales. Es un proceso consciente lo cual favorece al desarrollo cognitivo y emocional. Por ejemplo, de regulación emocional, ante la cercanía de la sustentación de tesis para la maestría, la ansiedad del estudiante empieza a incrementar, se percibe momentos de tensión, de irritación y de desmotivación, que pueden beneficiar o afectar a su rendimiento y estabilidad emocional.

#### **1.3.3.3 Modelo multifactorial de Barón 1997**

El siguiente modelo multifactorial de Barón sobre de inteligencia emocional, está compuesta por cinco componentes.

#### **A. Competencias intrapersonales**

##### **1. Conocimientos emocionales de sí mismo.**

Muestra la capacidad que tienen las personas para reconocer, gestionar y regular sus propias emociones, el ser conscientes de las propias emociones y

sentimientos, reconocerlas y ponerles nombres a las sensaciones que experimentamos.

Las puntuaciones altas indican que las personas saben cómo reflexionar frente a ellas.

## **2. Seguridad**

Es la habilidad de las personas para poder expresar sus sentimientos, creencias, anhelos, deseos y pensamientos de manera asertiva y respetuosa, defienden sus propios derechos sin causar daño. Se trata por ejemplo de aceptar y expresar la alegría, la frustración, el enojo y el miedo, como también mostrar desacuerdos en una reunión, sin ser agresivos. No permitir que otros se beneficien de las circunstancias.

Las altas puntuaciones demuestran ser personas seguras, asertivas y francas.

## **3. Autoestima**

La autoestima hace alusión al aprecio y consideración que uno tiene de sí mismo de respetarse como una persona buena, implica la auto aceptación incondicional tal como uno es, tiene que ver con la seguridad y autoconfianza.

Las altas puntuaciones definen a las personas positivas, que se sientan satisfechas consigo mismo.

## **4. Autorrealización**

La autorrealización implica desarrollar las propias habilidades, capacidades y talentos del ser humano; es la satisfacción en el logro efectivo de las aspiraciones, de haber alcanzado y culminado una o más metas personales que forman parte del desarrollo y potencial humano, es un proceso dinámico de esfuerzo progresivo y autosatisfacción.

Este componente tiene que ver con dar de lo mejor de uno mismo.

Las puntuaciones altas indican a personas resilientes, capaces de desarrollar su potencial, tienen en cuenta sus aspiraciones y saben a dónde se dirigen, por lo que busca la felicidad.

## **5. Independencia**

Las personas con independencia tienen un elevado nivel de autonomía, confían en sí mismo al tomar una decisión, evitan apoyarse en otros para satisfacer sus necesidades emocionales, se sienten seguros de sí mismos de cumplir con las obligaciones propuestas, son autónomas e independientes a la hora de pensar y actuar, las personas rara vez se apoyan en los otros.

### **B. Componentes interpersonales**

#### **1. Relaciones interpersonales**

Es la habilidad de conectar con otro, de poder tener intercambios sociales positivos, provechosos, agradables, satisfactorios y significativos, existe el intercambio de entregar y recibir afecto y aprecio.

Las personas con altas puntuaciones en este componente se sienten cómodas y tranquilas en los diferentes espacios sociales.

#### **2. Responsabilidad social**

Implica la responsabilidad que tiene la persona de saber cooperar y colaborar dentro de un grupo social, es el hecho de tener un grado de responsabilidad en las actividades otorgadas, aun cuando no reciban ningún beneficio personal, tienen una alta preocupación por el otro, hacia su sociedad; de modo consciente busca el bienestar colectivo, buscando el bien para el otro.

Las puntuaciones altas en este componente categorizan a las personas con perfiles responsables y confiables.

#### **3. Empatía**

Corresponde a la capacidad que posee el individuo de percibir, comprender, lo que el otro puede sentir; es conectar emocionalmente, es captar la mayor cantidad de información de la otra persona por sus gestos, su tono de voz, su postura, las palabras, las intenciones.

Las puntuaciones altas indican que son personas que cuidan y muestran interés y preocupación por los demás.



## **C. Componentes de la adaptabilidad**

### **1. Solucionar problemas**

Es la capacidad que tiene la persona para resolver los problemas, se puede actuar realizando una serie de pasos, tales como: formular el problema claramente, generar estrategias de solución, tomar una decisión para superar la dificultad y por tanto elegir el mejor curso de acción.

Para ello es importante ser realista, consientes, disciplinados y metódicos para la próxima solución acertada de los problemas, es importante el factor de resiliencia, de superar dificultades.

### **2. Prueba de la realidad**

El componente de prueba de realidad, se trata de buscar información objetiva, para reafirmar, sustentar y justificar los sentimientos, pensamientos y percepciones funcionales y disfuncionales, es la habilidad de no creer en hipótesis y probar la realidad, sin fantasear o soñar.

### **3. Flexibilidad**

Se trata de adherirse con facilidad a las diversas circunstancias, adecuando sus propias emociones, pensamientos y comportamientos, las personas que se dan cuenta a tiempo que están equivocadas y cambian, muestran tolerancia a las distintas ideas y orientaciones.

## **D. Componentes del manejo de tensión**

### **1. Tolerancia a la tensión**

Implica la disposición de sobrellevar y resistir situaciones difíciles y hasta contrarias, sin sentirse demasiado presionados o abrumados, afrontar de manera positiva la dificultad, enfrentar la tensión de manera ingeniosa e inteligente, con métodos adecuados para superar problemas específicos, manteniendo la calma y control en cada una de las actividades realizadas. Las personas con alta puntuaciones muestran ser personas calmadas y serenas a la hora de enfrentar emociones y situaciones fuertes.

## **2. Control de impulsos**

Es la capacidad de tener dominio y control de los impulsos, son personas capaces de resistir y controlar sus emociones disfuncionales de rabia, cólera, ira; y responder a ellas de manera serena.

Las puntuaciones bajas en este componente muestran personas impacientes, impulsivas, con pérdida de autocontrol.

## **E. Componentes del estado de ánimo**

### **1. Felicidad**

Es el estado de ánimo que supone la satisfacción de su propia vida, de disfrutar de sí mismo y de otros, son personas que experimentan sensaciones de agrado en la vida, mostrando alegría y entusiasmo.

Las personas con puntuaciones bajas en este componente son personas poco entusiastas, desmotivadas, presentan síntomas típicos de la depresión, sentimientos de culpa e insatisfacción de la propia vida.

### **2. Optimismo**

Este componente hace alusión a encontrar el lado positivo, beneficioso y atractivo de la existencia, las puntuaciones altas muestran personas positivas con predisposición a entender y analizar la realidad desde el aspecto más positivo.

### **1.3.4 Pautas para ser emocionalmente inteligente**

Actualmente se menciona que un profesional eficiente es aquel con un alto grado de coeficiente emocional, sabe resolver los problemas de manera eficaz, hábil, fácil y rápida (Úsuga, 2009).

Las pautas señaladas a continuación son claves para mejorar la inteligencia emocional en cualquier individuo, no es magia es inteligencia emocional.

Expresa lo que piensa sin causar daño a las personas, ofreciendo una crítica favorable y acertada.

Razona sobre su propio punto de vista y ofrece alternativas de solución en la ejecución de sus objetivos.

Exterioriza sus emociones funcionales y disfuncionales para aprender a canalizarlos.

Practica la gratitud, en los diferentes espacios donde te desarrollas.

Distribuye adecuadamente el tiempo, es ordenado y disciplinado.

Practica el ejercicio físico, así como sesiones de yoga, pilates, biodanza y taichí.

Hace estiramientos en sus tiempos libres, practique pausas activas.

Sabe trabajar en equipo.

Disfruta de la buena compañía de los amigos.

Se centra en lo que hace bien, en las cualidades y fortalezas.

Se rodea de personas positivas.

Además, las personas con buena inteligencia emocional son aquellas que disfrutan de las actividades que realizan a diario, brindan confianza a sus amigos, practican la gratitud, tienen la capacidad de escuchar y manifiestan sus opiniones asertivamente, por lo que se deduce que una persona emocionalmente inteligentemente es una persona feliz.

### **1.3.5 Estrés**

Canon en 1991 fue el que definió al estrés por primera vez, como un estímulo ante el cual el sujeto respondía de forma específica, a diferencia de Selye quien dijo que viene a ser una de las experiencias de la vida más conocidas.

Desde un punto de vista psicológico el estrés alude a la respuesta automática a la demanda que se encuentra en el ambiente, respuesta nada específica del organismo ante muchos de estímulos. Se trata de un proceso de adaptación, es necesario para que la persona subsista; como el agente generador de las emociones, por ello se clasifican en dos tipos estrés negativo y estrés positivo,

esta clasificación de acuerdo a los afectos generados en la persona (Shemueli, Rondan, Lozano y Huaraya, 2012)

El estrés resulta de la interacción entre el sujeto y el ambiente, en la que el individuo percibe en qué medida las exigencias ambientales resultan ser un riesgo para su bienestar, si exceden sus recursos para enfrentarse a ellas (Lazarus y Folkman, 1984). Por ejemplo, cuando los individuos imaginan cómo sobre un hecho causante de estrés, asocian a lo negativo, es decir, se piensa en algo que ocasiona daño, pérdida de algún ser querido, dejar el trabajo, enfermedad, en una experiencia negativa, tener más responsabilidades, un examen, una sustentación, una exposición puede llegar a producir un grado de estrés que cuando un individuo pierde una larga relación de contenido sentimental (Olga y Terry, 1997).

Fontana (1992), menciona que el estrés es “una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y cuerpo”. Estas capacidades hacen posible que la persona controle las presiones y situaciones difíciles, por tanto, el estrés es puede ser conveniente o lo contrario.

Rice (2000), dice que cualquier medio que modifique la armonía y afecte en las clases pueden ocasionar estrés, muchos estudiantes sienten mayor estrés cuando avanzan en los estudios, en los que enfrentan pruebas con frecuencia, referencias sociales e incluso fracasos. La presión que sienten los estudiantes por salir bien en las notas puede provocar un arrebató, el cual conlleva al estrés.

#### **1.3.5.1 Causa del estrés**

Las causas del estrés son múltiples, cualquier situación que la persona observe como una exigencia o una amenaza o que exija una modificación inmediata, es productora de estrés.

(Naranjo, 2009) la existencia de dos fuentes fundamentales del estrés, la primera proviene de circunstancias exteriores como del ambiente, de la familia, del estudio, entre otras; todos los factores relacionados con la sobrecarga laboral están íntimamente relacionado con el cansancio mental; el segundo, se encuentra el estrés que es producido por la misma persona, tales como la autoconciencia, el autocontrol y la autoeficacia, suponen ser un factor de protección contra el estrés.

Holahan y Moss (1986), menciona que la autoestima, el dominio y la buena disposición son rasgos de la personalidad que desempeñan un rol importante frente a hechos estresantes

Maslach (1982), señala que las mujeres, más que los hombres experimentan un elevado nivel de estrés y mayor cansancio emocional, puesto que las mujeres son más emocionales y sus roles les hacen más propensas a sufrir cualquier desequilibrio psicológico.

(Bensabat, 1987) señala que los factores de estrés son desconocidos, tomados de menos, inconscientes y descubiertos que sólo luego de un análisis o reflexión pueden ser conocidos, los traumas y daños psicoafectivos son también causas del estrés

Friedman y Rosenman (citados por Melgosa 1995 y Bensabat, 1987) establecen la diferencia entre dos tipos de personalidades, que denominaron el tipo A y el tipo B; posteriormente se ha desarrollado un tipo C, esta simplificación resulta útil para la clasificación.

Las personas con personalidad tipo A son extrovertidas, sus reacciones son desproporcionadas por lo que a menor contrariedad se traduce en molestia, impaciencia, tienen el rostro tenso, se sienten insatisfechas con su rol, se quejan muchas veces, la conversación es atropellada y gritan, presentan respuestas breves, son apurados, a quien habla interrumpe muchas veces. viven bajo presión, son personas impulsivas, para compitiendo con todos hasta con ellos mismos; son perfeccionistas, están todo el tiempo preocupados por la hora. Estas personas se enfrascan en sus trabajos, sacrifican muchas veces su familia, su estado de descanso; las personas de este tipo están predispuestos a desarrollar patologías cardiovasculares, infartos, hemorragia cerebral, úlceras gástricas, se debe a fuentes de frustración y nerviosismo.

Los sujetos con personalidad tipo B o llamado también intermedio, se trata de la persona que se conduce de forma correcta y natural ante el estrés, responden con calma, con criterio y con un buen manejo de la situación. Se destaca por el optimismo, presentan calma, tranquilidad, relajo, la persona está satisfecha, por

eso sonrío, su conversación es pausada, en tono uniforme, con gestos moderados, escucha con atención y responde adecuadamente.

Las personas con el tipo de personalidad C, corresponden a las personas introvertidas, interiorizan frente al estrés. En apariencia son conformistas y tranquilas, pero se trata de personas que sufren en silencio; están predispuestas a desarrollar el estrés, bulimia nerviosa, reumas, infecciones, alergias y presentan disminución en el sistema inmunológico.

### **1.3.5.2 Fases del estrés**

El ser humano tiene la capacidad de descubrir lo que le ocasiona estrés. Desde el comienzo hasta el final, pasando por tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento (Melgosa, 1995).

#### **a. La fase de alarma**

Hay una señal de advertencia frente a un estresor. No se hacen esperar las reacciones fisiológicas como advertencia, una vez percibida la situación; frente a una exageración en el trabajo, estudio, responsabilidades, sin embargo, se puede afrontar esta fase, impidiendo que el estrés se produzca. (Chrousos y Gold, 1992). Cuando el estrés supera a la capacidad de respuesta de la persona, ésta toma consciencia de la existencia del estrés, que le pone en alerta. (Neidhart, Weinstein, Conry, 1989)

#### **b. Fase de resistencia**

Se da cuando el estrés se prolonga; la persona intenta a pesar del intento a veces se da por vencido y como consecuencia de esto se frustra y le causa sufrimiento, se da cuenta de que no puede, disminuye su esfuerzo, no encuentra la forma de salir adelante y se convierte en un callejón sin salida, si esto viene acompañado por la ansiedad conduce a un fracaso mayor. (Neidhart, et al 1989).

#### **c. Fase de agotamiento**

Es la fase que da término al estrés, están presentes el cansancio, la ansiedad y depresión, las cuales pueden presentarse por separado o al mismo tiempo. Ni el sueño puede reparar el cansancio. Los nervios son buenas compañías, al igual

que la irritabilidad, tensión e ira. (Chrousos y Gold, 1992). Muchas de las personas tienen un límite tolerable y el autocontrol permite manejar de la mejor (Neidhart, et al 1989).

### **1.3.5.3 Fisiología del estrés**

(Neidhart, et al 1989) Explica que el cerebro manda un mensaje a la glándula pituitaria lo que hace que produzca adrenalina. Poniendo al organismo en situación de alerta con el pulso rápido, presencia de sudoración, agitación cardiaca, brazos y músculos en tensión, dientes apretados, incapacidad para permanecer quieto.

Melgosa (1995), menciona que las señales de alarma que se dirigen al cerebro, son mandadas al hipotálamo, transmitiendo los mensajes al organismo por el canal nervioso y por vía sanguínea. La hipófisis segrega la hormona llamada corticotropina, llamada hormona del estrés, del mismo modo otras hormonas son segregadas por la hipófisis tales como Otras hormonas segregadas por la hipófisis tiene que ver son los testículos, los ovarios y la glándula tiroides, ocasionando efectos sobre el organismo.

### **1.3.5.4 Categorización del estrés**

La categorización del estrés son las siguientes:

Área cognitiva, la persona presenta dificultad para concentrarse en una tarea y tiene muchas pérdidas de atención, no retiene bien la memoria, tanto la de corto y largo plazo, cuando aparecen los problemas no es capaz de solucionarlo y cuando lo hace se equivoca demasiado cometiendo muchos errores en ejercicios bastante simples.

Área emotiva, experimenta dificultad para mantenerse relajada emotivamente, hay sospecha de enfermedades como la hipocondría, aparecen la falta de paciencia, la prepotencia y escasa sensibilidad humana, carencia de principios morales y no hay control sobre uno mismo, hay una baja autoestima acompañada del sentimiento de impotencia y de inferioridad.

Área conductual, aparece la dificultad para hablar frente al público, puede acompañarse de disfemia, la persona experimenta falta de entusiasmo por lo que más le gusta, aparece el desánimo en el trabajo o el abandono en el ámbito académico; aumenta el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos, café y drogas, dificultad en el sueño, cuando hay mucha tensión el grado de afectación se puede observar en las personas, principalmente en lo que respecta a su actividad cognitiva, no puede concentrarse, le falla la memoria.

En cuanto a la depresión, se puede decir si no se controla, que es una consecuencia del estrés. Cuando supera la fase llamada de alarma y por mucho tiempo se ha ubicado en la resistencia, como consecuencia llega la fase de agotamiento. Que precede a lo que se llama depresión. (Bensabat, 1987).

### **1.3.5.5 Prevención del estrés**

Para afrontar de manera exitosa, ambos autores tanto Lazarus y Folkman (1986) recomiendan que las personas evalúen lo que ocasiona el estrés de tres formas distintas. La primera opción, es considerar al evento como algo que no se puede solucionar, lo que hace que el individuo se lamenta del pasado. Por otra parte, mira el futuro con desgana, poniéndose ansioso por la incertidumbre que experimenta. Si la persona acoge una situación estresante sin miedo, buscará posibles alternativas que le ayuden a solucionar.

Bensabat (1987), Melgosa (1995) y Neidhardt et al. (1989) mencionan que se puede prevenir el estrés realizando diversas actividades:

Empezar a practicar ejercicio físico, el reposo necesario para recuperar la energía. Regula el buen funcionamiento del corazón; mejora el tema de la circulación de la sangre; baja el colesterol; aumentan las endorfinas, que permiten el hecho de estar contentos.

Disfrutar de un bello paisaje es una experiencia que ayuda a la persona a obtener tranquilidad y favorece a su salud.

Utilizar bien el tiempo libre ayuda también a prevenir el estrés, evitando los excesos, el tiempo libre ayuda a fortalecer las relaciones intrafamiliares, sociales.



Planificar también previene el estrés. Identificando lo que es importante para la persona, tomando en cuenta las prioridades. También, organizar el tiempo libre de la mejor manera, planificar una serie de actividades que permitan cumplir con estas sin presión alguna.

## **1.4 Formulación del problema**

### **1.4.1 Problema general**

¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho -2018?

### **1.4.2 Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre el componente intrapersonal y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho -2018?

¿Cuál es la relación entre el componente interpersonal y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho -2018?

¿Cuál es la relación entre el estado de ánimo general a y estrés en estudiantes de psicología educativa en la escuela de posgrado de la universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho -2018?

## **1.5 Justificación del estudio**

La presente investigación es en razón de haber observado que la óptima inteligencia emocional del individuo, es uno de los componentes cruciales para alcanzar el éxito, por lo que, una baja inteligencia emocional podría afectar en la autorrealización personal, social y emocional del estudiante. Por ello la educación emocional es parte fundamental en el desarrollo del individuo.

Los resultados de esta investigación proporcionar informaciones útiles a los responsables de la universidad, para el desarrollo de programas, sesiones y

talleres orientadas a fortalecer la inteligencia emocional del estudiante y con prevenir el estrés.

Asimismo se pretende que la investigación sea utilizada como guía o referencia para otras investigaciones que aporten al estudio de la inteligencia emocional y estrés.

## **1.6 Hipótesis**

### **1.6.1 Hipótesis General**

Ha: La inteligencia emocional se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

Ho: La inteligencia emocional no se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

### **1.6.2 Hipótesis Específicos**

Ha: El componente intrapersonal se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

Ho: El componente intrapersonal no se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

Ha: El componente interpersonal se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

Ho: El componente interpersonal no se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del pos grado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

Ha: El estado de ánimo general se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

Ho: El estado de ánimo general no se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

## **1.7 Objetivos**

### **1.7.1 Objetivo General**

Determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

### **1.7.2 Objetivo Especifico**

Determinar la relación entre el componente intrapersonal y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

Determinar la relación entre el componente interpersonal y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

Determinar la relación entre el estado de ánimo general y estrés en estudiantes de psicología educativa en la escuela del pos grado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

## **2 MÉTODO**

## 2.1 Diseño de investigación

Tipo de investigación: Aplicada, busca solucionar un problema de la sociedad (Hernández, 2014)

Diseño de investigación: No experimental, se realizó la investigación sin la manipulación deliberada de las variables, se recogen los datos y se presentan en su ambiente natural, para luego ser analizados (Hernández, 2014).

Nivel de investigación: Descriptiva- Correlacional, porque se busca la correlación entre ambas variables (Hernández, 2014).

## 2.2 Variables operacionales

A continuación, se presenta la tabla, con las operacionalización de las variables estudiadas.

### A. Inteligencia emocional

Definición operacional	Dimensiones	Sub-dimensiones	Ítems
Variable independiente Inteligencia emocional	Componente intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo.	7,22,12,6,37,9,24,2 1,19,25,67,40,36,32 ,35,82,52,56,51,48,
		Asertividad	85,81,88,95,41,69,5
		Independencia	0,92,79,69,52,96,70
		Autoconcepto	,66,92,63,100,107,1
		Autorrealización	10,111,114,116,121 ,126,125,129
	Componente interpersonal	Empatía	18,10,16,44,23,30,5
		Relaciones interpersonales	5,31,46,63,39,61,72 ,55,71,98,62,76,69, 84,90,98,99,104,11

		Responsabilidad social	3,119,124,128
	Estado de ánimo general	Felicidad	2,11,17,19,33,26,47
		Optimismo	,54,62,80,77,91,106 ,109,105,120,123,132

## B. ESTRÉS

Definición operacional	Dimensiones	Definición	Ítems
Variable dependiente  Estrés	Salud	Esta dimensión evalúa si la salud se ve afectada ante factores de demanda y exigencias del medio, en el que está expuesta la persona.	15,30,32,34,36,29,31,33,35,37.
	Relaciones humanas	Esta dimensión evalúa si las relaciones interpersonales establecidas entre individuos o grupos se ve afectada.	3,6,7,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28.
	Estilo de vida	Esta área evalúa costumbres y comportamientos de la persona, en relación a su tiempo libre, su alimentación, los hábitos higiénicos, el deporte, entre otros, si frente a situaciones de estrés se ve	4,5,8,16,25,26,42,43,47,48,49.

		afectada.	
	Asuntos laborales y económicos	Esta área evalúa si las dificultades laborales y económicas de la persona, salen y escapan de control.	1,2,38,39,40, 41,44,45,46, 51,52.

### **2.3 Población y muestra**

Población: Conjunto de elementos definidos por algunas características, propias al interés del investigador (Hernández, 2014).

La población está constituida por 46 de estudiantes de la maestría en psicología educativa del tercer trimestre de la universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho.

Muestra: Es una parte representativa de la población, es el sub conjunto de la población (Hernández, 2014).

La muestra ha sido un total de 32 estudiantes de maestría en psicología educativa de la universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho.

### **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección**

Los instrumentos que han sido tomados en cuenta son las siguientes:

#### **A. inventario de cociente emocional de Baron (I-CE)**

Nombre original : EQ. I Barón Emotional Quotient Inventory

Autor : Rubén Baron (1997) en Toronto-Canadá

Ítems : 133 ítems respuestas tipo Likert.

Procedencia : Toronto Canadá

Adaptación peruana: Zoila Abanto, Leonardo

Higueras y Jorge Cueto (2000)

Nelly Ugarriza Chávez (2001)

Administración: Individual y colectiva

Duración: 30-40 minutos

Aplicación: 16 años en adelante.

Significación: Evalúa las aptitudes emocionales de la personalidad como determinantes de la personalidad para alcanzar el éxito y para mantener una salud emocional positiva. Distribuida en 5 factores componentes, 15 sub componentes.

Tipificación: Baremos peruanos.

El instrumento ha sido adaptado en el Perú por Nelly Ugarriza en el 2001, los estudios de confiabilidad ejecutados en la muestra peruana se han centrado en la consistencia interna y la confiabilidad del retest, el coeficiente del alfa de Cronbach es alto 0.93, asimismo la validez del contenido indica una buena relación teórica, que coinciden con cada ítem y sus respectivas escalas.

El inventario de cociente emocional de Barón, está constituida por cinco componentes y 15 sub escalas del cociente emocional, tiene 133 ítems cortos, tipo escala Likert, con calificación en cada ítem del 1 al 5 (1=rara vez o nunca, 2=pocas veces, 3=algunas veces, 4=muchas veces, 5=muy frecuentemente o siempre), donde la persona marca según su grado de pensar, sentir y actuar. Los resultados altos por encima de los 100 en el cociente emocional, señalan a personas emocionalmente inteligentes, mientras que los bajos índices indican una necesidad inmediata de mejorar las habilidades emocionales.

#### B. Escala general de Apreciación del Estrés

Título : Escala de apreciación del estrés

Autores: J.L Fernández Seara y M. Mielgo Robles (1996)

Duración: 20-30 minutos

Aplicación: adultos, desde 18 a 85 años



Administración: Individual y colectiva

Significación: Se evalúa a partir de las situaciones que potencialmente generan estrés, la incidencia y la intensidad con que afectan en la vida de cada persona.

La escala general de apreciación del estrés, tiene como objetivo principal ver la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes que han tenido lugar a lo largo del ciclo vital de cada individuo, la escala consta de 53 ítems distribuidos en 4 grandes áreas: Salud, relaciones humanas, estilos de vida y asuntos laborales y económicos.

La calificación consta en tres partes: Presencia(SI) o ausencia (NO) del acontecimiento estresante de la vida del individuo; marcan la intensidad de (0,1,2,3) según las situaciones experimentadas por el estrés y vigencia del acontecimiento; por ultimo marcara la "A" si el estrés le sigue afectando y "P", si le ha dejado de afectar.

## **2.5 Métodos de análisis de datos**

Para el análisis de datos estadísticos se utilizó el software estadístico IBM SPSS versión IBM statistics 21, aplicada a las ciencias sociales, una vez ingresada los datos al software estadístico se procedió a su análisis respectivo para obtener las estadísticas descriptivas e inferenciales.

Para determinar el tipo de prueba estadística a utilizar, se aplicó la prueba de normalidad de kolmogorov-Smimov y Shapiro Willk, para determinar la correlación de las variables, las escalas de medición tanto para la variable de asociación y supervisión, tienen la misma cantidad de escalas y son de tipo ordinal, por tanto, el procedimiento estadístico le corresponde el estadístico del Tau-b de Kendall.

## **2.6 Aspectos éticos**

Para la obtención de datos se utilizó un documento de consentimiento informado, en el que se mencionaron los objetivos de investigación, el procedimiento del cuestionario y su aceptación libre para su ejecución.

La investigación tiene como principio la beneficencia, debido a que en todo momento se actuó para beneficio de los estudiantes de la universidad, con el objetivo conocer la relación que existe inteligencia emocional y estrés en estudiantes del tercer trimestre de la universidad Cesar vallejo-Filial Ayacucho.

Asimismo, el estudio consideró la confidencialidad de los encuestados, en su cabalidad y los resultados obtenidos fueron usados únicamente con fines académicos.

### **3. RESULTADOS**

**Tabla 01:***Pruebas de normalidad*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
INTELIGENCIA EMOCIONAL	,222	32	,000	,806	32	,000
ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA	,364	32	,000	,709	32	,000
Componente intrapersonal	,287	32	,000	,797	32	,000
Componente interpersonal	,352	32	,000	,718	32	,000
Estado de ánimo	,301	32	,000	,789	32	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

**INTERPRETACIÓN:**

La prueba de normalidad Shapiro-Wilk en 32 muestras para la variable inteligencia emocional tiene 133 ítems, para la variable estrés en estudiantes de psicología educativa cuenta con 53 ítems. En las dimensiones del componente intrapersonal, interpersonal y estado de ánimo, arrojó los significados bilaterales menores a 0,05; esto determina la utilización de una prueba no paramétrica en investigaciones correlacionales por tanto, en la instrumentación y en la recategorización los datos son numéricos con escalas de tipo ordinal, en la misma cantidad.

Decisión: las escalas de medición tanto para la variable de asociación y supervisión tienen la misma cantidad de escalas y son de tipo ordinal, por tanto, el procedimiento estadístico le corresponde al estadístico del tau-b de Kendall.

**Tabla 02:**

*Inteligencia emocional y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela de posgrado de la universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.*

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA tabulación cruzada						
		ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA				
			Leve	Moderado	Alto	Total
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Bajo	Recuento	4	7	0	11
		% del total	12,5%	21,9%	0,0%	34,4%
	Medio	Recuento	0	2	11	13
		% del total	0,0%	6,3%	34,4%	40,6%
	Alto	Recuento	0	0	8	8
		% del total	0,0%	0,0%	25,0%	25,0%
Total		Recuento	4	9	19	32
		% del total	12,5%	28,1%	59,4%	100,0%

Elaboración propia

**INTERPRETACIÓN:**

Del total de los 32 estudiantes evaluados, los mismos que representan al 100%, respecto a las variables Inteligencia emocional y estrés, se observa que el 40.6% (13) estudiantes presentan una inteligencia emocional en escala medio, asimismo el 59.4% (19) estudiantes presentaron un nivel alto de estrés. Es decir, el 34.4%(11) de los estudiantes poseen una inteligencia emocional media y presentan un nivel alto de estrés.

Se puede colegir que, los estudiantes presentan ciertas alteraciones en sus habilidades personales, emocionales y sociales, lo cual les impide adaptarse y enfrentarse de manera adecuada a las demandas, presiones y exigencias del medio, interfiriendo en los objetivos propuestos para alcanzar el éxito.

## PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL.

**Ho:** La inteligencia emocional no se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa en la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.

**Ha:** La inteligencia emocional se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa en la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.



**Regla general:** Si el valor  $p \geq 0.05$ , se acepta hipótesis nula. Si valor  $p < 0.05$ , se acepta hipótesis alterna.

Correlaciones				
		ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA		
		INTELIGENCIA EMOCIONAL		
Tau_b de Kendall	INTELIGENCIA EMOCIONAL	Coefficiente de correlación	1,000	,757**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	32	32
	ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA	Coefficiente de correlación	,757**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	32	32

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Nota: Nivel de significancia  $\alpha=0,05$ .

Fuente: Elaboración propia.

## INTERPRETACIÓN:

La tabla de correlaciones para la comprobar la hipótesis general, nos permite observar que el valor del tau\_b de Kendall es = 0,757, significa que existe correlación buena.

El valor teórico rechaza la hipótesis nula Ho, en la tabla de correlaciones el significado (bilateral) obtenido es 0,000 y es menor que al nivel de significancia ( $\alpha: 0,05$ ); Por tanto, se acepta la hipótesis alterna.

**Conclusión estadística:** *La inteligencia emocional se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela de posgrado en la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.*

El coeficiente de correlación es de 0,757, por lo tanto, existe buena correlación entre inteligencia emocional y estrés (Kendall: 0, 757;  $p < 0,05$ ).

### **Tabla 03**

*El Componente intrapersonal y estrés en estudiantes de psicología educativa en la escuela de posgrado de la universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.*

COMPONENTE INTRAPERSONAL Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA						
Tabulación Cruzada						
		ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA				
			Leve	Moderado	Alto	Total
COMPONENTE INTRAPERSONAL	Bajo	Recuento	4	4	0	8
		% del total	12.5%	12.5%	0.0%	25.0%
	Medio	Recuento	0	5	13	18
		% del total	0.0%	15.6%	40.6%	56.3%
	Alto	Recuento	0	0	6	6
		% del total	0.0%	0.0%	18.8%	18.8%
Total		Recuento	4	9	19	32
		% del total	12.5%	28.1%	59.4%	100.0%

Elaboración propia

### **INTERPRETACIÓN:**

En la tabla 03, del total de los estudiantes evaluados, respecto al componente intrapersonal y el nivel de estrés que presentaban durante el último trimestre de estudios; se observa que el 56.3% (18) estudiantes presentan un componente intrapersonal en escala medio, asimismo el 59.4% (19) estudiantes presentan un nivel alto de estrés. Es decir, el 40.6%(13) de los estudiantes poseen una inteligencia intrapersonal media y presentan un nivel alto de estrés.

Podemos deducir que los estudiantes presentan dificultades para reconocer, gestionar y regular sus propias emociones, pensamientos y sentimientos, lo cual impide enfrentarse de manera resiliente a los diferentes cambios que atraviesa,

por tanto presentan insatisfacción en el logro efectivo de las aspiraciones para alcanzar y culminar sus metas personales.

### PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL.

**Ha:** El componente intrapersonal se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

**Ho:** El componente intrapersonal no se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.



**Regla:** Si el valor  $p \geq 0.05$ , se acepta hipótesis nula. Si valor  $p < 0.05$ , se acepta hipótesis alterna.

Correlaciones				
			ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA	Componente intrapersonal
tau_b de Kendall	ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA	Coefficiente de correlación	1.000	,693**
		Sig. (bilateral)		.000
		N	32	32
	Componente intrapersonal	Coefficiente de correlación	,693**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	32	32

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Nota: Nivel de significancia  $\alpha=0,05$

Fuente: Elaboración propia.

### INTERPRETACIÓN:

La tabla de correlaciones nos permite observar que el valor del tau\_b de Kendall es = 0,693, lo que significa que existe correlación buena.



El valor teórico rechaza la hipótesis nula,  $H_0$ , en la tabla de correlaciones el significado (bilateral) obtenido es 0,000 y es menor que al nivel de significancia ( $\alpha$ : 0,05); Por tanto, se acepta la hipótesis alterna:

**Conclusión estadística:** *El componente intrapersonal se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa en la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.*

El coeficiente de correlación es 0,693, por lo tanto, existe buena correlación entre el componente intrapersonal y estrés (Kendall: 0, 693;  $p < 0,05$ ).

#### **Tabla 04**

*El componente interpersonal y estrés en estudiantes de psicología educativa en la escuela de posgrado de la universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.*

COMONETE INTERPERSONAL Y ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA						
Tabulación Cruzada						
		ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA				
			Leve	Moderado	Alto	Total
COMPONENTE INTERPERSONAL	Bajo	Recuento	4	9	5	18
		% del total	12.5%	28.1%	15.6%	56.3%
	Medio	Recuento	0	0	12	12
		% del total	0.0%	0.0%	37.5%	37.5%
	Alto	Recuento	0	0	2	2
		% del total	0.0%	0.0%	6.3%	6.3%
Total	Recuento	4	9	19	32	
	% del total	12.5%	28.1%	59.4%	100.0%	

Elaboración propia

#### **INTERPRETACIÓN:**

En la tabla 04 del total de los estudiantes evaluados, respecto al componente intrapersonal de la inteligencia emocional y el nivel de estrés que presentaban durante el último trimestre de estudios; de esta totalidad se observa que el 56.3% (18) estudiantes presentan un componente interpersonal en escala bajo de la inteligencia emocional, asimismo el 59.4% (19) estudiantes presentan un nivel alto

de estrés. Es decir, el 37.5%(12) de los estudiantes poseen una inteligencia interpersonal media y presentan un nivel alto de estrés.

Podemos colegir que los estudiantes presentan cierta incapacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias, provechosas y agradables, muestran deficiencia para dar y recibir aprecio y afecto, por lo que reaccionan de manera desproporcionada ante responsabilidades compartidas o trabajos en equipo, mostrando poco interés y preocupación por los demás.

### PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL.

**Ha:** El componente interpersonal se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

**Ho:** El componente interpersonal no se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.



**Regla:** Si el valor  $p \geq 0.05$ , se acepta hipótesis nula. Si valor  $p < 0.05$ , se acepta la hipótesis alterna.

Correlaciones				
			ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA	Componente interpersonal
tau_b de Kendall	ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA	Coefficiente de correlación	1.000	,651**
		Sig. (bilateral)		.000
		N	32	32
	Componente interpersonal	Coefficiente de correlación	,651**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	32	32

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Nota: Nivel de significancia  $\alpha=0,05$

Fuente: Elaboración propia.

## INTERPRETACIÓN:

La tabla de correlaciones, nos permite observar que el valor del tau\_b de Kendall es = 0,651, lo que significa que existe correlación buena.

El valor teórico rechaza la hipótesis nula, Ho, en la tabla de correlaciones el significado (bilateral) obtenido es 0,000 y es menor que al nivel de significancia ( $\alpha$ : 0,05); entonces existen razones suficientes para aceptar la hipótesis alterna:

**Conclusión estadística:** *El componente interpersonal de la inteligencia emocional se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.*

El coeficiente de correlación es 0,651, por lo tanto, existe buena correlación entre el componente interpersonal de la inteligencia emocional y estrés (Kendall: 0, 651;  $p < 0,05$ ).

## TABLA 5

*Estado de ánimo general y estrés en estudiantes de psicología educativa en la escuela de posgrado de la universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.*

ESTADO DE ÁNIMO Y ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA						
Tabulación Cruzada						
		ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA				
		Leve	Moderado	Alto	Total	
Estado de ánimo general	Bajo	Recuento	4	2	0	6
		% del total	12.5%	6.3%	0.0%	18.8%
	Medio	Recuento	0	7	12	19
		% del total	0.0%	21.9%	37.5%	59.4%
	Alto	Recuento	0	0	7	7
		% del total	0.0%	0.0%	21.9%	21.9%
Total	Recuento	4	9	19	32	
	% del total	12.5%	28.1%	59.4%	100.0%	

Elaboración propia.

## INTERPRETACIÓN:

En la tabla 05 del total de los estudiantes evaluados, respecto al estado de ánimo general y el nivel de estrés que presentaban durante el último trimestre de

estudios; de esta totalidad se observa que el 59.4% (19) estudiantes presentan estado de ánimo general en escala medio, asimismo el 59.4% (19) estudiantes presentan un nivel alto de estrés. Es decir, el 37.5%(12) de los estudiantes poseen un estado de ánimo general medio y presentan un nivel alto de estrés.

Podemos deducir que los estudiantes tienden a preocuparse por su futuro, presentando síntomas típicos como falta de energía, insatisfacción por la propia vida, falta de motivación y concentración, por lo que muestran poca predisposición a entender y analizar la realidad desde el lado más positivo.

### PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL.

Ha: El estado de ánimo general se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa en la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.

Ho: El estado de ánimo general no se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del pos grado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018.



**Regla:** Si el valor  $p \geq 0.05$ , se acepta hipótesis nula. Si valor  $p < 0.05$ , se acepta hipótesis alterna.

CORRELACIONES				
			ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA	Estado de ánimo
tau_b de Kendall	ESTRES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA EDUCATIVA	Coefficiente de correlación	1.000	,668 **
		Sig. (bilateral)		.000
		N	32	32
	ESTADO DE ANIMO	Coefficiente de correlación	,668 **	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	
		N	32	32

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Nota: Nivel de significancia  $\alpha=0,05$

Fuente: Elaboración propia.

### **INTERPRETACIÓN:**

La tabla de correlaciones, nos permite observar que el valor del tau\_b de Kendall = 0,668, lo que significa que existe correlación buena.

El valor teórico rechaza la hipótesis nula,  $H_0$ , en la tabla de correlaciones el significado (bilateral) obtenido es 0,000 y es menor que al nivel de significancia ( $\alpha$ : 0,05); entonces existen razones suficientes para aceptar la hipótesis alterna:

**Conclusión estadística:** *El estado de ánimo general se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa en la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.*

El coeficiente de correlación es 0,668, por lo tanto, existe buena correlación entre el componente interpersonal y estrés (Kendall: 0, 668;  $p < 0,05$ ).

## **4. DISCUSIÓN**

Los resultados de la investigación comprueban las hipótesis propuestas, se afirma que existe relación entre la inteligencia emocional y estrés en estudiantes de psicología educativa.

La discusión de los resultados se ha organizado de acuerdo a los objetivos de la investigación

Se ha realizado la interpretación de los resultados y se ha analizado la repercusión a la luz de los antecedentes y marcos teóricos referenciales que sustentan la variable de estudio.

**TABLA 2:** Existe relación entre la inteligencia emocional y estrés en los estudiantes de psicología educativa, estos resultados tienen semejanza con la investigación realizada Picaso, Lizano y Anduaga (2016) quienes encontraron relación respecto al estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de Odontología de una universidad peruana, llegando a la conclusión que el 41.5% y el 28.0% deben mejorar respecto a los síntomas asociados al estrés y las técnicas de afrontamiento. Se puede observar en la presente investigación que existe correlación buena entre las variables estudiadas, es decir, el 34.4%(11) de los estudiantes poseen una inteligencia emocional media y presentan un nivel alto de estrés. una adecuada inteligencia emocional ayudará al estudiante a tener mayor control y dominio de sus emociones, por lo que las actividades y tareas pendientes lo hará de forma serena y responsable.

**TABLA 3:** Existe relación entre el componente intrapersonal y el estrés en los estudiantes de psicología educativa. Hay coincidencia en cuanto al resultado con la investigación realizada por Villacorta (2010) donde se utilizó el inventario de Barón y se analizaron los records académicos de todos los estudiantes del ultimo nivel y ciclo de la FMH – UNAP, los resultados mostraron, que el 68% de los estudiantes tienen manejo de estrés e inteligencia intrapersonal. En la presente investigación se encontró que el 40.6%(13) de los estudiantes poseen una inteligencia intrapersonal media y presentan un nivel alto de estrés.

**TABLA 4:** Existe relación entre el componente interpersonal y el estrés en los estudiantes de psicología educativa, los resultados obtenidos tienen semejanza

con la investigación realizada por Fernández y sus colaboradores (2010), quienes analizaron el perfil socioemocional de una muestra de alumnos de Educación Secundaria a partir de la percepción de sus profesores. Percibieron que los alumnos de altas habilidades se encontraban mejor adaptados, con mayor estado de ánimo y presentaban habilidades interpersonales más desarrolladas. En cuanto al género, los profesores identificaron a los alumnos presentan un mejor manejo del estrés que las alumnas, los estudiantes que tienen una adecuada inteligencia interpersonal, podrán resolver y responder a las exigencias del medio de manera adecuada y responsable. En la presente investigación se encontró que el 59.4% de los evaluados poseen una inteligencia intrapersonal alta.

**TABLA 5:** Existe relación entre el estado de ánimo general y el estrés en los estudiantes de psicología educativa, los resultados coinciden con los hallazgos de Villacorta (2010) aunque con una diferencia en los porcentajes, realizó una investigación sobre Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, concluyó que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, se obtuvo que el 76% de los evaluados tienen de estado de ánimo en general; en la presente investigación se halló que el 37.5%(12) de los estudiantes poseen un estado de ánimo general medio, a la luz de la investigación podemos concluir que los estudiantes que presentan buen dominio de sus emociones, fácilmente pueden experimentar situaciones de optimismo y felicidad, siendo estos dos factores importantes para un mejor afronte al estrés.



## **5. CONCLUSIONES**

Existe relación entre la inteligencia emocional y el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, 2018., en razón a que el P- Valor obtenido es (0,000) menor al nivel de significancia ( $\alpha$ : 0,05); la misma que hace rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, el coeficiente de correlación entre las variables es de 0,757, lo que quiere decir que hay buena correlación; por lo tanto, existe relación buena en el nivel 0,01 (2 colas) bilateral entre la inteligencia emocional y el estrés; con un nivel de significancia del 5% y un intervalo de confianza del 95%. (Kendall: 0,757;  $p < 0,05$ ). (Tabla 2).

La dimensión intrapersonal de la inteligencia emocional se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa en la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho., en razón a que el P- Valor obtenido es (0,000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha$ : 0,05); por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, el coeficiente de correlación entre variable y dimensión es 0,693, se ubica en el nivel de buena correlación; por tanto, existe relación alta en el nivel 0,01 (2 colas) bilateral entre la dimensión intrapersonal y estrés; con un nivel de significancia del 5% y un intervalo de confianza del 95%. (Kendall: 0,693;  $p < 0,05$ ). (Tabla 3).

La dimensión interpersonal se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa en la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho., en razón a que el P- Valor obtenido es (0,000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha$ : 0,05); por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, el coeficiente de correlación entre la dimensión interpersonal y la variable es 0,651, se ubica en el nivel de buena correlación; por lo tanto, existe relación alta en el nivel 0,01 (2 colas) bilateral entre la variable inteligencia emocional y estrés; con un nivel de significancia del 5% y un intervalo de confianza del 95%. (Kendall: 0,651;  $p < 0,05$ ). (Tabla 4).

La dimensión estado de ánimo general se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa en la Universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho, en razón a que el P- Valor obtenido es (0,000) es menor al nivel de significancia ( $\alpha$ : 0,05);

por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, el coeficiente de correlación entre la dimensión estado de ánimo general y la variable es 0,668 la misma que se ubica en el nivel de buena correlación; por lo tanto, existe relación alta en el nivel 0,01 (2 colas) bilateral entre la variable inteligencia emocional y estrés; con un nivel de significancia del 5% y un intervalo de confianza del 95%. (Kendall: 0,668;  $p < 0,05$ ). (Tabla 5).

## **6. RECOMENDACIONES**

Los resultados de la investigación, permiten proponer algunas acciones que se recomiendan a continuación:

Realizar investigaciones en otros escenarios educativos, con las mismas variables, utilizando otros instrumentos de medición para comprobar los resultados.

La investigación realizada serviría como guía o referencia para otras investigaciones que aporten al estudio de la inteligencia emocional en la vinculación con bienestar psicológico.

A los profesionales quienes dirigen la universidad Cesar Vallejo, le corresponde elaborar programas, talleres y sesiones orientadas a fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes y con ello prevenir el estrés.

A estudiantes de la maestría deben tener conocimiento del papel que cumple la inteligencia emocional en sus vidas, siendo variables que son tomadas en cuenta en el éxito y fracaso del individuo.

## **7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*: Technical manual. Toronto: MultiHealth Systems. In Bar-On, R. y Parker, D. (eds.), *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bensabat, S. (1987). *Stress. Grandes especialidades responden. España. Ediciones mensajero*. <https://es.scribd.com/document/206080002/Ansiedad-Estres-y-Trastornos-Psicofisiologicos>.
- Carrión S. (2002) *Inteligencia Emocional con PNL*. Editorial EDAFS.A. Madrid. 2ª ed.
- Castillo, A.N.E & Rodríguez, V.L.R (2015). *Inteligencia emocional y estrés en cadetes de los últimos años con régimen acuartelado de una institución de nivel superior, 2015*. (Tesis para optar el título profesional de Psicóloga). Universidad Peruana Unión. Lima-Perú. [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/184/Nataly\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/184/Nataly_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Céspedes, M.E.J (2011). *Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la universidad de San Martín de Porres-Filial Norte de agosto a diciembre de 2011*. (Tesis para optar el título de médico cirujano). Universidad San Martín de Porres). [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1371/4/Cspedes\\_ej.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/1371/4/Cspedes_ej.pdf)
- Chrousos, G. y Gold, P. (1992). *The Concepts of Stress and Stress System Disorders*. *Journal American Medical Association*, 5(2): 375-380
- Coper, R.K. y Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Ed. Norma Bogotá.
- Dubet, M (2005). *La escuela de las oportunidades. ¿Qué es una escuela justa?* Barcelona: Gidesa.
- Fernández y colaboradores (2010). *Inteligencia emocional*. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*. 14 (3), 17–21 [http://www.academia.edu/4695342/Fern%C3%A1ndezBerrocal\\_P.\\_2010.\\_Inteligencia\\_Emocional\\_para\\_m%C3%A9dicos\\_del\\_siglo\\_XXI](http://www.academia.edu/4695342/Fern%C3%A1ndezBerrocal_P._2010._Inteligencia_Emocional_para_m%C3%A9dicos_del_siglo_XXI)
- Fontana, D. (1992). *Control del estrés*. (2da. Ed.). México: Editorial El Manual Moderno S.A de C.V.

- Friedman, M. y Rossenman, R. H. (1987): *Type A behavior and your heart*, Nueva York. Knopf
- Goleman, D (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona. Ediciones B.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Nueva York: Bantam Books. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412004000200005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005)
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional en la práctica*. México: Vergara.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Bautista, M (2010). *Metodología de investigación*. Mexico: Mc Graw Hill.
- Hernández, S.R (2014). *Metodología de investigación*. Edit. Mc. Grau-Hill, 6. Edic. Mexico. pp.736
- Holahan C.J, Moss R.H. (1986). *Personal and contextual determinants of coping strategies*. J Pers Soc Psychol. 1987;52:946-55.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Maslach, C. (1982) .*Burnout: the cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mayer & Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" .En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* .Madrid: Sefeliz.
- Méndez, D. L.A.P (2013). *Inteligencia emocional y estrés en los mandos medios del área admirativa de una institución bancaria Guatemalteca*. (Tesis para optar el grado académico de licenciada en recursos humanos-psicología). Universidad Rafael Landívar. Facultad de humanidades. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/43/Mendez-Aura.pdf>
- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes en el ámbito educativo*\_(Tesis de postgrado, Universidad de Costa Rica). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>.



Neidhardt, J., Weinstein M., Conry, R. (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Madrid: Deusto. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=192745>

Olga, G. y Terry, L. (1997). *Superar el estrés*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Peréz, O. (2005). *Wise emotion regulation*. New York: Guilford.

Picaso, P.M.A, Lizano, A.C & Anduaga, L.S (2016). *Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana*. Universidad San Martín de Porres-Lima-Perú.(Artículocientífico).<http://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2016/02/1020-3490-1-PB.pdf>

Punset (2004). *Inteligencia emocional, el poder de las emociones positivas*. Redes.

Rice, P. (2002). *El afrontamiento del estrés: estrategias cognitivo-conductuales*. "Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos", vol. 2: Formulación clínica, medicina conductual y trastornos de relación. Siglo XXI, Madrid.

Rosch, G. (2002). *El estrés en las personas: reconocer el estrés y utilizarlo en beneficio propio*. Bilbao: Deusto.

Salovey y Mayer (1990). La inteligencia emocional. <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>.

Shapiro, L (1997). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*.

Shemueli, R., Rodan, V., Lozano, R. y Huarcaya, G (2012). *Estrés laboral: Relaciones con inteligencia emocional, factores demográficos y ocupacionales*. *Revista Venezolana de gerencia*.17(58)271-290. [https://www.researchgate.net/publication/265727603\\_Estres\\_laboral\\_relaciones\\_con\\_inteligencia\\_emocional\\_factores\\_demograficos\\_y\\_ocupacionales](https://www.researchgate.net/publication/265727603_Estres_laboral_relaciones_con_inteligencia_emocional_factores_demograficos_y_ocupacionales)

Úsuga, M. (2009). *Hacia una generación de proyectos emocionalmente inteligente*. *El cuaderno, Escuela de Ciencias Estratégicas*, 3(5), 77- 89. Recuperado de <file:///F:/Dialnet-HaciaUnaGeneracionDeProyectosEmocionalmenteIntelig-3035211.pdf>

Villacorta, V.E (2010). *Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana*.(Artículocientífico).<http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/CYD/article/view/1156>.

## **ANEXOS**

✓ Instrumentos utilizados en el trabajo de investigación.

**Inventario de cociente emocional de Barón (I-CE)**

**ICE DE BARON**

**INSTRUCCIONES:** En este cuadernillo encontrará 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léalas atentamente y decida en qué medida cada una describe o no su verdadero modo de ser. Hay cinco posibles respuestas para cada frase.

1. Rara vez o Nunca
2. Pocas veces
3. Algunas veces
4. Muchas veces
5. Muy frecuentemente o Siempre

Una vez decidida su respuesta, usted debe indicarla en el lugar correspondiente de la HOJA DE RESPUESTAS. Hágalo así: verifique la cifra que tiene la respuesta elegida y sombree el círculo que rodea a esa cifra.

Por ejemplo: si ante la primera frase: "Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso", decide que eso es "MUCHAS VECES" verdadero para usted, entonces sombreeá, en la HOJA DE RESPUESTAS y frente al número 1, el círculo con la cifra 4:

1.    ①    ②    ③    ●    ⑤

Si después cambia de opinión o ve que ha cometido un error, ¡no borre! Haga una "X" sobre la respuesta que desea cambiar y después sombree la cifra de la nueva respuesta:

1.    ①    ②    ③    X    ⑤

Si alguna de las frases no tiene nada que ver con usted, igualmente responda teniendo en cuenta cómo se sentiría, pensaría o actuaría si estuviera en esa situación.

No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" o "malas". Responda honesta y sinceramente de acuerdo a cómo es usted, no según cómo le gustaría ser ni cómo le gustaría que otros lo(a) vieran.

No hay límite de tiempo, pero trabaje con rapidez y asegúrese de responder todas las frases.

**CONTESTE EN LA "HOJA DE RESPUESTAS"**  
**NO ESCRIBA NADA EN ESTE CUADERNILLO**

Depósito Legal N° 15010199-4247  
Ley N° 26905-D.S. N° 017-98-ED

1. Rara vez o Nunca
2. Pocas veces
3. Algunas veces
4. Muchas veces
5. Muy frecuentemente o Siempre

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Me resulta difícil disfrutar de la vida.
3. Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo hacer.
4. Sé cómo manejar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto (a).
9. Entro fácilmente en contacto con mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de las situaciones.
12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.
20. Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles.
21. No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosas soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis pensamientos.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos.
24. No tengo confianza en mí mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios.
29. Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que los otros tomen las decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso(a).
34. Tengo pensamientos positivos para con los demás.
35. Me es difícil entender cómo me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que son inexplicables.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a) y esto me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.

NO ESCRIBA EN ESTE CUADERNILLO



1. Rara vez o Nunca
2. Pocas veces
3. Algunas veces
4. Muchas veces
5. Muy frecuentemente o Siempre

46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
47. Estoy contento(a) con mi vida.
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a).
49. No resisto el estrés.
50. En mi vida no hago nada malo.
51. No disfruto lo que hago.
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
53. La gente no comprende mi manera de pensar.
54. En general, espero que suceda lo mejor.
55. Mis amistades me confían sus intimidades.
56. No me siento bien conmigo mismo(a).
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
60. Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considero mejor.
61. Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso.
62. Soy una persona divertida.
63. Soy consciente de cómo me siento.
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
65. Nada me perturba.
66. No me entusiasman mucho mis intereses.
67. Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir.
68. Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear.
69. Me es difícil relacionarme con los demás.
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
73. Soy impaciente.
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
77. Me deprimó.
78. Sé como mantener la calma en situaciones difíciles.
79. Nunca he mentado.
80. En general, me siento motivado(a) para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
81. Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan.
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.
85. Me siento feliz conmigo mismo(a).
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aún cuando estoy alterado(a).

NO ESCRIBA EN ESTE CUADERNILLO

1. Rara vez o Nunca
2. Pocas veces
3. Algunas veces
4. Muchas veces
5. Muy frecuentemente o Siempre

89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy respetuoso(a) con los demás.
91. No estoy muy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros, a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tengo tendencia a exagerar.
98. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con la gente.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.
101. Soy una persona muy extraña.
102. Soy impulsivo(a).
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
104. Considero que es importante ser un ciudadano(a) que respeta la ley.
105. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.
106. En general, tengo una actitud positiva para todo, aún cuando surjan inconvenientes.
107. Tengo tendencia a pegarme demasiado a la gente.
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.
109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan.
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
112. Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad.
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
116. Me es difícil describir lo que siento.
117. Tengo mal carácter.
118. Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema.
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.
120. Me gusta divertirme.
121. Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan.
122. Me pongo ansioso.
123. Nunca tengo un mal día.
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.
125. No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida.
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.
127. Me es difícil ser realista.
128. No mantengo relación con mis amistades.
129. Mis cualidades superan a mis defectos y esto me permite estar contento(a) conmigo mismo(a).
130. Tengo una tendencia de explotar de rabia fácilmente.
131. Si me vierá obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.
133. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

NO ESCRIBA EN ESTE CUADERNILLO

✓ Escala de apreciación general del estrés

**EAE**

**NO ESCRIBA NADA EN ESTE EJEMPLAR**  
Por favor conteste a todos los enunciados

Nº 202

**Escala G**

**INSTRUCCIONES**

1. Situación de paro, desempleo o jubilación anticipada.  
2. Época de exámenes u oposiciones.  
3. Cambio de ciudad o de residencia.  
4. Búsqueda y/o realización de cursos.  
5. Deudas, préstamos, hipotecas.  
6. Problemas económicos propios o familiares.  
7. Estilo de vida y/o forma de ser.  
8. Subida constante del coste de la vida.  
9. Emancipación, independencia.  
10. Falta de apoyo o trabajo de los amigos.  
11. Infidelidad propia o de la otra persona fuera del matrimonio.  
12. A continuación va a encontrar una serie de enunciados relacionados con acontecimientos importantes, situaciones de ansiedad, momentos tensos, de nerviosismo, de inquietud, de frustración, etc.

13. **Vd. debe decirnos cuáles han estado o están presentes en su vida. Para ello, marcará con un aspa el SI, siempre que uno de estos acontecimientos se haya producido en su vida; de lo contrario, marcará el NO.**

14. **Sólo si ha rodeado el SI, señale en qué medida le ha afectado. Para ello, marcará primero con una X el número que Vd. considere que representa mejor la intensidad con que le ha afectado, sabiendo que 0 significa nada, 1 un poco, 2 mucho y 3 muchísimo.**

15. **En segundo lugar, debe indicar además, si todavía le está afectando o si ya le ha dejado de afectar; en el primer caso, marcará la letra A; si le ha dejado de afectar o apenas le afecta marcará la letra P.**

**Ejemplo: "Castigo inmerecido"      SI   NO   0 1 2 3    A   P**

**ESPERE, NO DE LA VUELTA A LA HOJA HASTA QUE SE LE INDIQUE**

Autor: J.L. Fernández-Seara y N. Mielgo.  
Copyright © 1992 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Este ejemplar está impreso en tinta azul. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España por Aguirre Campano; Daganzo, 15 dpdo.; 28002 MADRID - Depósito legal: M - 16.838 - 1921.



**NO ESCRIBA NADA EN ESTE EJEMPLAR****Por favor conteste a todos los enunciados**

Nº 209

1. Primer empleo.
2. Situación de paro, desempleo o jubilación anticipada.
3. Época de exámenes u oposiciones.
4. Cambio de ciudad o de residencia.
5. Búsqueda y/o adquisición de vivienda.
6. Deudas, préstamos, hipotecas.
7. Problemas económicos propios o familiares.
8. Estilo de vida y/o forma de ser.
9. Subida constante del coste de la vida.
10. Emancipación, independencia de la familia.
11. Falta de apoyo o traición de los amigos.
12. Infidelidad propia o de la otra persona hacia mí.
13. Hablar en público.
14. Inseguridad ciudadana.
15. Situación socio-política del país.
16. Preocupación por la puntualidad.
17. Vivir solo.
18. Problemas de convivencia con los demás.
19. Presencia de una persona no deseada en el hogar (tía, abuela, pariente).
20. Vida y relación de pareja o de matrimonio.
21. Ruptura de noviazgo o separación de pareja.
22. Ruptura de las relaciones familiares (con los padres, hermanos).
23. Abandono del hogar de un ser querido.
24. Separación, divorcio de mis padres.
25. Nacimiento de otro hijo o hermano.
26. Estudios y/o futuro de mis hijos o familiar cercano.
27. Problemática de drogas o alcohol (propia o familiar).
28. Muerte de algún familiar muy cercano (cónyuge, padres, hermanos).
29. Muerte de algún amigo/a o persona querida.
30. Embarazo no deseado o deseado con problemas.
31. Aborto provocado o accidental.
32. Tener una enfermedad grave.
33. Envejecer.
34. Enfermedad de un ser querido.
35. Pérdida de algún órgano o función física o psíquica.
36. Problemas sexuales.
37. Someterse a tratamiento, revisión o rehabilitación.
38. Intervención u operación quirúrgica.
39. Ocupar un nuevo cargo o puesto de trabajo.
40. Cambio de horario de trabajo.
41. Exceso de trabajo.
42. Excesiva responsabilidad laboral.
43. Hacer viajes (frecuentes, largos).
44. Tiempo libre y falta de ocupación.
45. Problemática de relaciones en mi trabajo (con los jefes, compañeros).
46. Situación discriminatoria en mi trabajo.
47. Éxito o fracaso profesional.
48. Desorden en casa, despacho.
49. Reformas en casa.
50. Dificultades en el lugar donde vivo.
51. Preparación de vacaciones.
52. Etapa de vacaciones e incorporación al trabajo.
53. Servicio militar.

**E A E**  
**Hoja de respuestas**

Apellidos y Nombre \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_  
 Estudios/Título académico \_\_\_\_\_  
 Residencia \_\_\_\_\_ Profesión \_\_\_\_\_

**MARQUE CON UNA X EL RECUADRO DE LA ESCALA A CONTESTAR:**

G       A       S       C

Compruebe que el número de la fila donde anota su respuesta coincide con el del cuadernillo.

Ejemplo: "Castigo inmerecido"      SI    NO    0 1 2 3    A    P

	SI	NO	Intensidad				Tiempo			
1.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
2.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
3.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
4.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
5.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
6.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
7.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
8.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
9.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
10.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
11.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
12.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
13.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
14.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
15.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
16.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
17.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
18.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
19.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
20.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
21.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
22.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
23.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
24.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
25.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
26.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
27.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
28.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
29.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
30.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
31.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
32.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
33.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
34.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
35.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
36.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
37.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
38.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
39.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
40.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
41.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
42.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
43.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
44.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
45.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
46.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
47.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
48.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
49.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
50.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
51.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
52.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		
53.	SI	NO	0	1	2	3	A	P		

<p><b>Número de SI</b></p> En A = _____ Total = <input style="width: 50px;" type="text"/> En P = _____	<p><b>Puntuaciones en Intensidad</b></p> A = _____ Total = <input style="width: 50px;" type="text"/> Centil = <input style="width: 50px;" type="text"/> P = _____
--	---



Copyright © 1992 by TEA Ediciones, S.A. - Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 MADRID - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Este ejemplar está impreso en tinta azul. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Printed in Spain. Impreso en España por Aguirre Campano; Daganzo, 15 dpdo.; 28002 MADRID - Depósito legal: M - 16838 - 1992.

## ✓ **Validez y confiabilidad de los instrumentos**

### **Inventario de cociente emocional de Barón (I-CE)**

El instrumento ha sido adaptado en el Perú por Nelly Ugarriza en el 2001, los estudios de confiabilidad ejecutados en la muestra peruana se han centrado en la consistencia interna y la confiabilidad del retest, el coeficiente del alfa de Cronbach es alto 0.93, lo que indica la consistencia interna del inventario, los componentes de la prueba oscilan entre 0.77 y 0.91, siendo los bajos coeficientes el de flexibilidad que fue de 0.48, independencia y solución de problemas fue de 0.60. Los 13 factores últimos resultaron con valores por encima de 0.70, asimismo, en cuanto a la validez, la prueba del chi cuadrado resultó significativa, el inventario del cociente emocional de BarOn (I-CE) se aplicó a una muestra representativa de 1996 sujetos de Lima Metropolitana, varones y mujeres de 15 años y más. Se encontró que la inteligencia emocional tiende a incrementarse conforme se avanza en la edad. En cuanto a lo que también se encontró con la prueba es que los hombres tienen un mejor autoconcepto de sí mismos, solucionan mejor los problemas, denotan una mayor tolerancia al estrés y un mejor control de los impulsos, en cambio las mujeres, tienen mayores ventajas en las relaciones interpersonales, buena empatía y mayor responsabilidad social.

### **Escala de apreciación de estrés**

El presente instrumento tiene propiedades psicométricas, se aplicó a una muestra de 327 sujetos de diversos ámbitos en empresas industriales de Chimbote. Se determinó la validez mediante la correlación ítem test obtenidos mayores a 0.20. En cuanto a la confiabilidad, se vio a través del alfa de cronbach donde se obtuvo un puntaje mayor a 0.5, lo que significa que hay consistencia interna, posteriormente fue analizado con la fórmula de Spearman – Brown.

✓ **MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**TÍTULO: Inteligencia emocional y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la universidad Cesar Vallejo-Filial Ayacucho-2018.**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>VARIABLES E INDICADORES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>HIPÓTESIS GENERAL</b>	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>	<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b>
¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho - 2018?	Determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.	La inteligencia emocional se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.	(Carrión, 2002) la inteligencia en definiciones generales podría definirse como la capacidad de resolver problemas, razonar con efectividad, flexibilizar y adaptar nuestras conductas externas e internas hacia la consecución de objetivos.	X. Inteligencia emocional <b>Indicadores:</b> X1. Manejo de tensión X2 Estado de ánimo X3 Adaptabilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicada</li> </ul> <b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No experimental</li> </ul> <b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descriptivo-correlacional</li> </ul>
<b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</b>	<b>ESTRÉS</b>	<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>POBLACIÓN</b>
¿Cuál es la relación entre el componente intrapersonal y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho -2018?  ¿Cuál es la relación entre el componente interpersonal y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la	Determinar la relación entre el componente intrapersonal y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.  Determinar la relación entre el componente interpersonal y estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la	El componente intrapersonal se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.  El componente interpersonal se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.	El estrés psicológico es el resultado de una relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por este momento como amenazante o peligroso se sus recursos y pone en riesgo su bienestar. (Lazarus y Folkman, 1986).	Y. Estrés	Está constituida por 46 estudiantes de psicología educativa,  La muestra representativa es de 32 estudiantes de la maestría en psicología educativa.  <b>SELECCIÓN DE MUESTRA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No probabilística</li> </ul>

<p>universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho -2018?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estado de ánimo general y estrés en estudiantes de psicología educativa en la escuela de posgrado de la universidad Cesar Vallejo-filial Ayacucho -2018?</p>	<p>Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.</p> <p>Determinar la relación entre el estado de ánimo y estrés en estudiantes de psicología educativa en la escuela del pos grado de la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.</p>	<p>El estado de ánimo general se relaciona con el estrés en estudiantes de psicología educativa de la escuela del posgrado de la Universidad Cesar Vallejo- filial Ayacucho, 2018.</p>			<p><b>TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN:</b></p> <p>Inventario de cociente emocional de Baron (I-CE)</p> <p>Escala de apreciación del estrés.</p> <p><b>MÉTODO ESTADÍSTICO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spss</li> </ul>
---	---	--	--	--	--

✓ **Constancia que acredita la realización del estudio**



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## CONSTANCIA

El que suscribe, **Coordinador Regional de la Escuela de Posgrado – Ayacucho** de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO


### HACE CONSTAR:

Que, la Srta. **HUAYTALLA CUBA, LUZ BLANCA**, estudiante del programa de Maestría en Psicología Educativa, ha realizado su trabajo del proyecto de investigación titulado: "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA ESCUELA DE POSGRADO DE LA UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO - FILIAL AYACUCHO, 2018" en los estudiante de la sede Ayacucho de la Maestría en Psicología Educativa, Grupos A y B.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines crea conveniente.

Ayacucho, 02 de julio de 2018



  
Mg. Danny David Contreras García  
Coordinar Regional - Ayacucho



**Imagen 1, 2:** *Estudiantes magísteres de Psicología Educativa de la universidad Cesar Vallejo, recibiendo instrucciones para la aplicación del cuestionario.*



**Imagen 3:** *Estudiantes magísteres de Psicología Educativa de la universidad Cesar Vallejo, resolviendo las preguntas del cuestionario de Inteligencia Emocional y Estrés.*



**Imagen 4:** *Agradecimiento al profesor de aula por la ayuda prestada, en el trabajo de investigación.*

