

PAGINA DEL JURADO

Dra. LILIAM DEL ROCIO GIL AQUINO
Presidente

Dra. ROSA ELVIRA MARMANILLO MANGA
Secretaria

Dra. BELEN USCAMAYTA GUZMAN
Vocal

DEDICATORIA

Quiero dedicar este magnífico trabajo a nuestro creador
que me ha dado la fuerza para seguir este proyecto de
vida que es muy importante para mi persona.

A mis progenitores que se encuentran en el cielo y
desde allí me fortalecen para ser guía y poder
concretizar esta investigación.

A mis asesores que me dieron su apoyo en todo
momento para culminar con éxito este trabajo y
aportaron para el desarrollo de la investigación.

Jose Luis Pacco Alanocca

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento a la Escuela de Posgrado de la Universidad “Cesar Vallejo”, en la persona del Dr. César Acuña Peralta por la oportunidad que brinda a los maestros de la Región Cusco para realizar los estudios de maestría y al programa que permitió fortalecer nuestras capacidades profesionales las mismas que posibilitarán aportar en los contextos que laboramos.

A la Dra. Belén Uscamayta Guzmán por el aporte en el asesoramiento metodológico para la construcción e informe final de la tesis.

Y finalmente, quiero agradecer el apoyo incondicional a los alumnos y docentes de la institución educativa Cesar Vallejo Mendoza, quienes viabilizaron la recolección de información sobre la inteligencia emocional y el estrés académico a través de diferentes instrumentos aplicados.

El autor

DECLARACIÓN JURADA

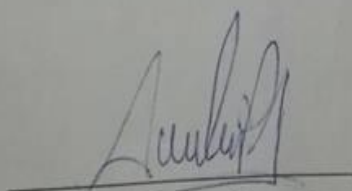
Yo, Jose Luis Pacco Alanocca, estudiante de la Escuela profesional de Pos Grado de Psicología educativa, de la Universidad César Vallejo, sede filial Cusco; declaro que el trabajo académico titulado **"Inteligencia emocional y el estrés académico de los alumnos de quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca"**

Presentada, en 114 folios para la obtención del grado académico de magister en Psicología Educativa, es de mi autoría.

Por lo tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificado correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el procedimiento disciplinario.

Cusco, mayo del 2018



José Luis Pacco Alanocca

DNI 41506687

PRESENTACIÓN

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:

De acuerdo al cumplimiento de las normas establecidas por el reglamento de grados y títulos de la universidad “César Vallejo” de Trujillo para obtener el grado académico de magister en psicología educativa, es grato dirigirme a ustedes con la finalidad de dar a conocer la tesis cuyo título es , “la inteligencia emocional y el estrés académico en los alumnos de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatca” cuyo propósito fue determinar en qué medida la inteligencia emocional se relaciona con el estrés académico de los alumnos de quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca

Esperando cumplir con los requisitos establecidos.

El autor

INDICE

	Página
PÁGINAS PRELIMINARES	
Páginas del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1 Realidad problemática	
1.2 Trabajos previos	
1.3 Teorías relacionadas al tema	
1.4 Formulación del problema	
1.5 Justificación del estudio	
1.6 Hipótesis	
1.7 Objetivos	
II. MARCO METODOLÓGICO	
2.1 Diseño de investigación	
2.2 Variables, Operacionalización	
2.3 Población y Muestra	
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	
2.5 Método de análisis de datos	
2.6 Aspectos éticos.	
III. RESULTADOS	
IV. DISCUSIÓN	
V. CONCLUSIONES	
VI. RECOMENDACIONES	
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	

ANEXOS

- ✓ Instrumentos
- ✓ Validez de los instrumentos
- ✓ Matriz de consistencia
- ✓ Constancia emitida por la institución que acredite la realización del estudio
- ✓ Otras evidencias

RESUMEN

Al finalizar un año académico con toda la carga escolar en los alumnos no sabemos ni imaginamos cómo se encuentran emocionalmente ni tampoco sabemos que tan estresados se encuentran, el siguiente estudio de investigación tienen como objetivo el determinar, en qué medida la inteligencia emocional se relaciona con el estrés académico de los alumnos de quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca

Con la finalidad de cumplir los propósitos establecidos, se considera la metodología cuantitativa, de tipo descriptivo correlacional, y teniendo en cuenta el diseño no experimental de corte trasversal correlacional, la población de estudio estuvo constituida por 400 estudiantes de la Institución Educativa Cesar Vallejo Mendoza de Ccatcca de la Región del Cusco, con la muestra de 80 estudiantes del quinto de secundaria. Con la intención de recoger información sobre las variables mencionadas se procedió a la aplicación de instrumentos, cumpliendo estrictamente las recomendaciones metodológicas para garantizar la confiabilidad de los resultados obtenidos, en este sentido se aplica dos encuestas una para la tutoría virtual y la otra para la práctica docente.

Como respuesta al objetivo planteado se determina que con un nivel de confianza del 95% = 0.95, y al nivel de significancia del α : 5% = 0.05, existe correlación entre las variables inteligencia emocional y estrés académico, según el estadístico de prueba para un estudio no paramétrico Tau-B de Kendall, cuyo coeficiente de correlación alcanza el valor de 0,441, valor que muestra una asociación alta y directa entre dichas variables.

- **Palabras claves.**

Inteligencia emocional y estrés académico

ABSTRACT

At the end of an academic year with all the school load on students we do not know or imagine how they are emotionally nor do we know how stressed they are, the following research study aims to determine, to what extent emotional intelligence is related to the academic stress of the students of fifth of secondary of the Educational Institution Cesar Vallejo de Ccatcca

With the purpose of fulfilling the established purposes, the quantitative methodology is considered, of correlational descriptive type, and taking into account the non-experimental design of correlational cross-section, the study population consisted of 400 students of the Cesar Vallejo Mendoza Educational Institution. Ccatcca of the Cusco Region, with the sample of 80 students from the fifth year of high school. With the intention of collecting information on the aforementioned variables, we proceeded to the application of instruments, strictly complying with the methodological recommendations to guarantee the reliability of the results obtained. In this sense, two surveys are applied, one for virtual tutoring and the other for practice. teacher.

In response to the stated objective, it is determined that with a confidence level of $95\% = 0.95$, and at the level of significance of $\alpha: 5\% = 0.05$, there is a correlation between the variables emotional intelligence and academic stress, according to the test statistic for a Kendall's nonparametric Tau-B study, whose correlation coefficient reaches the value of 0.441, a value that shows a high and direct association between these variables.

•Keywords.

Emotional intelligence and academic stress

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática.

El estrés es la respuesta más frecuente de la época en seres humanos. Este se caracteriza por una serie de reacciones psicofisiológicas que crean mucho malestar en el individuo y dificultan su desenvolvimiento en las metas y propósitos que él se propone. En donde esté el ser humano, éste deberá realizar esfuerzos por ajustarse a las demandas de esa realidad. En el ámbito de las tareas y responsabilidades escolares se le ha llamado estrés académico (Barraza, 2006).

Está comprobado que en los estudiantes, el estrés académico ocurre cuando se ven sometido a una serie de cargas y responsabilidades escolares y educativas, conocidos como estresores que provocan en el alumno un desequilibrio emocional, que se manifiesta con diferentes síntomas que lo manifiestan en el comportamiento individual. (Barraza, 2006).

Es por ello por lo que a nivel internacional los alumnos de secundaria con factores de riesgo a nivel de estrés y el manejo adecuado de sus emociones, trabajo poco recordado e implementado por todas las instituciones.

El proceso de formación de los alumnos de secundaria a nivel nacional, suele ser una experiencia de aprendizaje e intercambio de conductas, que por lo general va acompañada de estrés académico debido a la sobre carga escolar y la presión de los padres quienes exigen a sus hijos grandes esfuerzos de superación y a la satisfacción personal; caso contrario al desgaste y la frustración del alumno, lo cual conlleva al docente y en especial al estado diseñar un plan estratégico, que se implemente para desarrollar las capacidades de afrontamiento del estrés académico.

En la actualidad, se relaciona el éxito del manejo del estrés académico de diferentes formas, de nivel intelectual, nivel emocional y nivel afectivo lo cual se manifiesta en el logro y satisfacción personal.

Se percibe hoy en día que los estudiantes que terminan el año escolar viven en un clima de estrés permanente por diferentes factores: sociales, ambientales, personales y el más relevante es el académico, así mismo en los alumnos de quinto de secundaria que se evidencia un gran estrés que afecta tanto en la parte académica y en la parte emocional de los estudiantes.

Se observa una serie de problemas de estrés en los estudiantes de los diferentes niveles que pueden ser contrarrestados por un adecuado desarrollo de su inteligencia emocional, el cual se ve reflejado en la evolución de esta según van pasando por años académicos; ya que, a mayor presión de estudio, estarán en un ambiente de mayor estrés y responsabilidad.

La inteligencia emocional en los estudiantes ayudara a detectar el déficit en forma temprana en los años inferiores para sobrellevar y puedan lidiar con el estrés académico.

En las instituciones Educativas de la región del cusco en el nivel secundario no existe trabajos relacionados con el tema de inteligencia emocional y estrés académico.

Internacionales

Está comprobado que en los estudiantes de nivel secundario a nivel mundial se observa que las principales fuentes de estrés son: calificaciones, exámenes, cantidad de material y dificultad para ser aprendido, trabajos grupales, seguido por la falta de tiempo para familiares, amigos y recreación genera en el alumno cambios emocionales lo cual está demostrado en el estrés académico. (Alvarado, 1988)

En una investigación realizada en Colombia sobre la inteligencia emocional y su relación con los niveles de estrés en estudiantes universitarios, concluyeron que en 371 estudiantes se evidenciaron que altos niveles de inteligencia emocional se relacionaban con menores niveles de agotamiento, mayor eficacia académica, menor percepción de estrés y puntuaciones más elevadas, dedicación y absorción en el desempeño de sus tareas académicas aproximadamente con mayor frecuencia una o dos semanas antes de comenzar el período de exámenes. (Pacheco, 2007)

En Australia se realizó estudios sobre la inteligencia emocional en estudiantes de medicina: donde encontró como resultado que los varones tenían mayores puntuaciones en inteligencia emocional que en las mujeres. encontrándose correlaciones significativas entre la inteligencia emocional total y cualquier rama de las puntuaciones de selección. (Delgado, 2009)

A nivel mundial todas las investigaciones referentes a los cambios en la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria sufrieron cambios en el modo de enfrentar esta situación a partir de diferentes estrategias de afrontamiento del estrés académico esos hallazgos sugieren que la capacidad de los alumnos para gestionar eficazmente los estados afectivos puede estar sujetos a cierta fluctuación menor a través de la continuidad educativa de otros espacios de identificar los estresores y a partir de ello mejorar la inteligencia emocional.

ANTECEDENTES NACIONALES

El mayor número de estudios de este tipo se realizó a estudiantes de nivel superior y no en el nivel secundario, que es lo que se debe afianzar con mayor precisión es por lo que:

En, Lambayeque Perú; Saucedo Chinchay J. (2010) investigaron inteligencia emocional en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo", en el que dentro de sus conclusiones menciona que los estudiantes de medicina de esta universidad se encuentran en un nivel de inteligencia emocional estandar, ya que por lo general estos

estudiantes están sujetos a presiones constantes por parte de los docentes, para realizar diferentes trabajos académicos, pero a su vez tienen estrategia de superación personal.

En, Lima Perú; Alarcón W., Monge E. (2001) investigaron “Ansiedad y estrés académico de estudiantes de Medicina del I al VI año”; en esta investigación encontraron mayores niveles de ansiedad en alumnos del primer año que en alumnos del sexto año. Demostrando así que las principales actividades creadoras de estrés fueron: la mala resolución de exámenes, la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.

ANTECEDENTES REGIONALES

El 2016, Cusco Perú, Silva J. Investigaron “nivel de estrés académico en los alumnos de la escuela profesional de odontología”, encontrando que el 75.9% de los participantes en la Investigación presentan estrés académico, con mayor predominio en la Población de clínica con respecto a pre-clínica, en cuanto al sexo el género

Femenino presenta mayor estrés en relación con el género masculino, Estudiantes mayores mostraron más problemas relacionados al estrés Comparando con los estudiantes más jóvenes, los alumnos de último año Presentaban los valores más altos de estrés, seguido por los alumnos de Tercer año, y finalmente primer año.

El 2016, Cusco Perú, Quenaya J. investigo “el estrés académico y su influencia en el rendimiento de estudiantes de medicina Humana” se ha llegado a las conclusiones, que existe una asociación entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de Medicina Humana, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, por lo que se acepta la hipótesis.

El 2017, Cusco Perú, Rodríguez Tovar T, Investigo sobre la “inteligencia emocional y percepción del clima laboral aplicada en una institución pública de

la ciudad del Cusco” Por lo que podemos afirmar que, existe una estrecha relación entre la inteligencia emocional y la percepción del clima laboral en una Institución Pública de la ciudad del Cusco esto nos demuestra que los estudios a nivel regional son escasos para la investigación específica del tema inteligencia emocional y estrés académico.

1.2 Teorías relacionadas al tema

1.2.1. PRIMERA VARIABLE.

1.2.1.1. Inteligencia emocional:

Definieron el concepto de Inteligencia Emocional como: “Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestro comportamiento” por lo tanto el término inteligencia emocional fue aplicado con la finalidad de investigar sobre la capacidad de poder controlar nuestras emociones (Peter S, 1990,

Goleman, en su libro Inteligencia Emocional (1996) definiéndola como: “La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, pero no por ello menos importante la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

El psicólogo norteamericano Daniel Goleman, dio, a conocer a todo el mundo el término de Inteligencia en su libro Inteligencia Emocional definiéndola como: “La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales.

Se destaca de esta afirmación que, las frustraciones, se pueden regular mediante el control de impulsos personales el cual nos ayudara a mejorar nuestro estado de animo y evitar las angustias generadas por el estrés académico.

Bar-On en 1997, utiliza el término inteligencia emocional y social, con el objeto de investigar los hechos que influyen en la capacidad de un individuo para lograr el éxito en su manejo de las exigencias y las presiones del entorno como una variedad de aptitudes, competencias y habilidades no cognitivas y las destrezas que se desarrollan con el tiempo, generando cambios a través de la vida y pueden mejorar con el entrenamiento, aplicado en los programas remediabiles y las técnicas terapéuticas.

Edward Thorndike (1920) realizo las primeras investigaciones, quien comenzó a estudiar la Inteligencia Social, y la definió como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (Cortese, A., 2004).

Gardner (1983) desarrolló la Teoría de las Inteligencias Múltiples dando a conocer que el individuo posee diferentes tipos de inteligencia, destacando la inteligencia intrapersonal e interpersonal, utilizando los precedentes realizados, en 1990 Salovey y Mayer utilizan por primera vez el término inteligencia emocional.

En1995 Goleman se realiza una recopilación de estudios de inteligencia emocional con los que atrae la atención de los seres humanos. A partir de ese momento se han hecho diversas investigaciones acerca del tema, dando lugar a que diversos autores la definan de acuerdo a sus investigaciones.

(Goleman 2000, p.56) define la inteligencia emocional. como “las habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir ante las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas” tal concepción nos permite visualizar que, la inteligencia emocional para los estudiantes es importante porque esto les permite controlar todo tipo de impulsos que puedan generar a partir de un acto empático de pensar y reflexionar.

(Eduardo Soto 2001,p.2) menciona como, “una descripción de las funciones cerebrales y mentales que tiene que ver con las emociones, es un llamado a descubrir y explorar”, este autor va mas allá, considera como procesos internos que se realizan dentro de nuestro cerebro, que se refleja at través de nuestras emociones.

Podemos explicar que la inteligencia emocional es considerado como una destreza que a los estudiantes nos permite conocer nuestros sentimientos y manejar e interpretar los sentimientos de los demás; considera también como un conjunto de capacidades, habilidades y competencias que no son cognoscitivas pero que influyen positiva o negativamente en la capacidad de los estudiantes en la exigencias académicas. (Cortese, 2003)

Tal como podemos apreciar en lo anterior que la inteligencia emocional es una habilidad que los estudiantes tienen la cual le permite controlar sus emociones y básicamente sus sentimientos de todas las personas que nos rodean mediante el uso del autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. De esta manera la inteligencia emocional puede influir para mejorar los resultados estudiantiles; y fortalecimiento de los individuos para que estos se sienta satisfechos con su desempeño, además que este autor lleva a la inteligencia emocional al campo de la productividad, vale decir que el control y manejo de esas capacidades internas conlleva a la competitividad. (Quintero, 2003)

1.2.1.2. Importancia de la Inteligencia Emocional

Considera que, si una persona se siente bien consigo mismo, puede realizar de mejor manera su trabajo, por que el ser humano hace uso de la inteligencia emocional tanto como profesional, por lo que es complicado de separar las diferentes emociones que experimenta el personaje sin que afecten su capacidad de concentración y su desempeño. (Cortese, A., 2003).

Se dice también que, una empresa en la que se hace uso de la inteligencia emocional, los trabajadores tienen a ardua responsabilidad de incrementar de manera individual, utilizando el autoconocimiento, el control de emociones y la motivación; relacionándose con los demás; y esto a su vez estas características para mejorar el servicio y la productividad. Weisinger (1998)

Para efectos de nuestra investigación re relaciona bastante la productividad y la competitividad en vista que, la inteligencia emocional nos permite optimizar todo tipo de esfuerzo para desempeñar mejor su trabajo, no solamente haciendo uso de su talento sino también motivándose y teniendo un compromiso de superación personal.

1.2.1.3. Dimensiones de la Inteligencia Emocional

a) El autoconocimiento

Define como la capacidad que tiene el ser humano para saber quién es, como se siente y que es lo que desarrolla sus fortalezas y debilidades para poder enfrentar las dificultades internas de uno mismo. (Smigla & Pastoria, 2000).

Uno de los aspectos más importantes a destacar dentro de esta primera dimensión es que se refiere que el individuo tenga la capacidad de evaluarse de manera real sus sentimientos y desarrollar la confianza en él. Es desde tiempos muy remotos se ve reflejado en el oráculo de Delfos el cual aconsejaba que se

conozca a sí mismo, es decir que los estudiantes tienen que ser capaces de reconocer sus debilidades, fortalezas, sus emociones e impulsos y esto se manifiesta en la conductas como una manifestación de control de su temperamento y sus frustraciones.

Haciendo referencia a Goleman (2000) esta dimensión está basada en:

Conciencia emocional	Es saber identificar las emociones y sus consecuencias; además de saber controlar y demostrar los sentimientos a los demás de manera positiva.
Autoevaluación precisa	Esta referido a la identificación de las fortalezas y las debilidades para poder aprender de ellas, así mismo tiene la capacidad de aceptar críticas positivas y negativas comprendiendo que en lo posterior puede mejorar el desarrollo integral de la persona
Autoconfianza	Consideramos como la capacidad de creer en uno mismo y hacer uso de la defensa de sus ideales, gracias a esta capacidad el individuo da a conocer sus diferentes puntos de vista y sin apoyo de los demás. Así mismo es bueno señalar que un exceso de autoconfianza convierte al individuo en una persona arrogante que puede darse en la mayoría de las personas que no han sabido conocer sus verdaderas habilidades.

b) Autorregulación

Se define como saber controlar todos los aspectos emocionales: el ánimo, los impulsos, las sensaciones, y otros para poder adaptarlos en el entorno en el que habitualmente se desarrollan, se dice que aquellas personas que tienen esa capacidad de manifestar esa actitud optimista son capaces de recuperarse de manea muy rápida ante cualquier tipo de fracaso escolar.

Cabe mencionar que, Goleman (2000) plantea:

El autocontrol	Se considera al manejar los impulsos y las emociones si perder la razón y así caer en el estrés, porque el estudiante sabe controlar las situaciones conflictivas
La confiabilidad	Es cuando en todo momento actuamos de manera ética bajo nuestros principios y así permanecer concentrado a pesar de todo tipo de presión.
La escrupulosidad	En ele cual se manifiesta el cumplimiento de objetivos, la organización, la responsabilidad, la persistencia.
La adaptabilidad	Es saber ajusta los cambios a los entornos en el que cada estudiante de muestra y desarrolla
La innovación	Se refiere a la creación de nuevas ideas y soluciones que nos permitan la solución simple de las dificultades.

c) La motivación

Esta referido a un conjunto de pensamientos y reacciones que todos los seres humanos canalizamos para alcanzar un objetivo en el afán de la búsqueda permanente de la excelencia, de la misma forma se usa la mente creativa para dar soluciones que conlleve a una satisfacción por el cumplimiento de un meta y así ser más productivo y eficaz en nuestra organización.

La motivación considera los siguientes aspectos:

Afán de triunfo	Mejorar todos los aspectos que lo llevan a la obtención de un mejor resultado es decir siempre plantearse metas más difíciles de conseguir.
Compromiso	Es la combinación de nuestros objetivos personales con el entorno, para conseguir buenos resultados dentro de la organización juntamente con los demás compañeros.

Iniciativa	Se refiere a aprovechar cada una de las oportunidades para tener un objetivo claro y preciso.
Optimismo	Ser capaz de persistir, alcanzar las metas colectivas, pese a los problemas y obstáculos. Par o dejarse vencer por los problemas y el fracaso.

d) Empatía

Esta estrechamente relacionado con el autoconocimiento, ya que cuando tenemos la capacidad de reconocer nuestras propias emociones también se tiene la capacidad de reconocer las necesidades, sentimientos, y emociones de los demás compañeros en los diferentes entornos ambientes que se desarrollan

La empatía se basa en:

Comprender a los demás	Capacidad de reconocer el demás entorno a sus sentimientos que puedan expresar en palabras.
Orientación hacia el servicio	Es poder satisfacer y atender las necesidades prioritarias de los demás.
Ayudar a los demás a desarrollarse	Capacidad de poder fortalecer el potencial emocional que tienen los demás.
Aprovechar la diversidad	Es alcanzar objetivos comunes a partir del potencial humano de los demás
Conciencia política	Es crear en las personas la sensibilidad humana ante situaciones difíciles y toma decisiones para superarlos positivamente

Por ello las personas empáticas no solo tratan de simpatizar a los demás si no utilizar el conocimiento y la experiencia en beneficio común.

d) Habilidades sociales

Consideramos a las habilidades sociales como la capacidad de manejar la emoción de las demás personas y por ello obtener buenos resultados. De ello

dependerá el grado de liderazgo que uno puede tener y la popularidad del mismo una de las características principales es encaminar a la simpatía hacia los demás y esto genera la aceptación frente a un conjunto de individuos y como resultado se tiene una buena organización.

Esta dimensión incluye las siguientes afirmaciones.

Influencia	Es la capacidad de incidir en las decisiones de los demás
Comunicación	Establecer relaciones de comunicación para un buen entendimiento con los demás
Manejo de conflictos	Es generar buenas relaciones interpersonales bajo la premisa de la diplomacia, actuando de manera responsable en la solución de conflictos y situaciones difíciles.
Liderazgo	Se considera liderazgo a las formas de influir, apoyar, orientar a un grupo para obtener metas conjuntas
Colaboración y cooperación	Es trabajar en equipo bajo un interés común
Habilidades de equipo	Que en todo tipo de trabajo exista la colaboración y ayuda mutua entre los compañeros

1.2.1 SEGUNDA VARIABLE

1.2.2 Estrés académico

1.2.2.1. ESTRÉS

Con la finalidad de conceptualizar el termino en investigación estrés académico se tiene que definir de donde surge, y que se entiende por el termino estrés.

1.2.2.2. etimología del termino

El estrés *“constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general”* (Fernández, Siegrist, Rödel & Hernández, 2003, p.740).

El estrés esta considerado como uno de los flagelos mas importantes por el cual la humanidad esta preocupada por la forma de combatir, ya que en la actualidad genera enfermedades que muchas veces son irreparables y te lleva hasta la muerte.

A un inicio el termino estrés fue tomado del latín STRINGERE: que significa tensar o estirar. Ya posteriormente fue utilizado por el idioma ingles STRAIN: que significa tención y esto fue usado para definir la adversidad, la opresión, la diversidad y la dificultad (Moscoso, 2008).

Selye (2001, p.74) *“el estrés es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea está causada por, o resulte de, condiciones agradables o desagradables”*. es por esta razón que el estrés alcanza niveles altos que demandan condiciones agradables o desagradables dentro de la sociedad.

Apoyado en las investigaciones, fue que corrigió al estrés como una respuesta que se adapta el organismo ante los diferentes agentes evocados como estresores, que son situaciones estresantes que provocan una respuesta negativa a nivel anímico (Selye, 2008).

Con estas palabras se pudo elaborar un modelo de estrés múltiple, que nos permiten incluir algunas características fisiológicas del organismo también son sumamente perjudiciales a nivel de un estrés prolongado o excesivo.
Acosta (2002)

Con mucha coincidencia se menciona que lo característico del estrés, eran aquellos estímulos estresores o aquellas situaciones estresantes que no permitían desarrollar un manejo adecuado de las emociones.
(Cannon,1932)

Consideramos al mismo autor que plantea que la crítica constructiva es una respuesta a aspectos psicológicos que son las mediadoras de los efectos estresores.

1.2.2.3. Algunas teorías del estrés

Una gran variedad de estudios de investigación se viene desarrollando a lo largo de estos años en relación con cerca del estrés y el estrés académico en lo cual se puede mencionar que:

El estrés como estímulo	Una de las definiciones del estrés como estímulo menciona que es un conjunto de fuerzas externas, con variable del medio social como: pérdida de los seres queridos, acumulación de problemas personales, catástrofes, tienen un efecto en el desequilibrio de la personalidad.
El estrés como respuesta	Una de las definiciones que puede sustentar esta teoría del estrés como respuesta recae en que es una respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante cualquier estresor en el ambiente que normalmente son estresores externos o

	ajenos, que además son potencialmente dañinos.
El estrés como relación individuo – ambiente	Se puede mencionar que: el estrés es una respuesta adaptativa que es mediada por aquellas características individuales mediadas por los procesos psicológicos la cual es a la vez una consecuencia de alguna acción o evento externo que se plantea.
El estrés como distrés o eustres	El distrés se refiere a aquellos elementos perturbadores o perjudiciales y el eustres es aquello que puede producir efectos constructivos o positivos.

1.2.3. EL ESTRÉS ACADEMICO

1.2.3.1. DEFINICIONES DEL ESTRÉS ACADEMICO

En el mundo hay tantas formas de estudiar un tema es el caso que el estudio del estrés tiene tantas ramas y una de ellas que se encarga de estudiar el comportamiento humano de los estudiantes es el estrés académico. Es por ello que, se puede tomar muchas referencias o temas de estudio como: estrés amoroso, estrés económico, estrés sexual, estrés familiar, estrés marital, estrés médico, estrés ocupacional y del que nos vamos a encargar en esta investigación, el estrés académico.

La definición de estrés académico ha sido acuñada por los diversos autores pero hay uno que se relaciona con mayor precisión, es aquel estrés que padecen los estudiantes de las instituciones educativas públicas y privadas y como fuente exclusiva están relacionados a actividades que se van a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2005)

De otra manera, Orlandini (1999, p. 143) no hace ninguna diferencia entre los niveles educativos, plantea: *"Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar"* el autor indica que durante nuestra vida de estudiantes siempre pasamos por momentos de tensión en nuestros aprendizajes. Por lo cual a esa situación llamamos estrés académico.

De acuerdo con lo manifestado el estrés académico puede afectar no solamente a estudiantes sino también a los docentes que están comprometidos con el trabajo pedagógico y en cualquier nivel o modalidad de aprendizaje

Por otra parte, el investigador García Muñoz (2004, p. 55) menciona que *"El estrés académico propiamente dicho apuntaría a aquellos procesos cognitivos y afectivos por lo que el estudiante experimenta el impacto de los Estresores académico"*. Por ello es que el estudio del estrés académico ayuda en los procesos internos, y los procesos afectivos de los estudiantes de todos los estatus.

Finalmente, la definición propuesta por Barraza, consideramos que es la más correcta, completa. Ya considera como un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que: cuando un estudiante es sometido a contextos educativas de baja demanda valorativa son considerados como estrés, a su vez estos estresores provocan el desequilibrio de manera sistemática, de una situación estresante que se manifiesta en diferentes síntomas de desequilibrio, esto a su vez obliga a realizar acciones de afrontamiento para poder restablecer el equilibrio de manera sistemática. Considerando las definiciones, esta investigación se limita al desarrollo del estrés académico en los estudiantes del nivel secundaria y de los últimos años de estudio (Barraza, 2006)

1.2.3.2. Marco Conceptual del Estrés Académico

De acuerdo con el autor, podemos considerar tres perspectivas en relación con el estrés académico. (Barraza, 2007).

Enfoque teórico del estrés	Considera todas aseveraciones referentes al estrés académico que es el objeto de estudio.
Los enfoques conceptuales	Ello plantea las proposiciones siguientes; de acuerdo a los estresores, en relación a los síntomas y centrado en la interacción del individuo y el entorno.
Programas de intervención	De esta manera señala que: mediante programas de intervención de pueden mejorar el manejo del estrés académico.

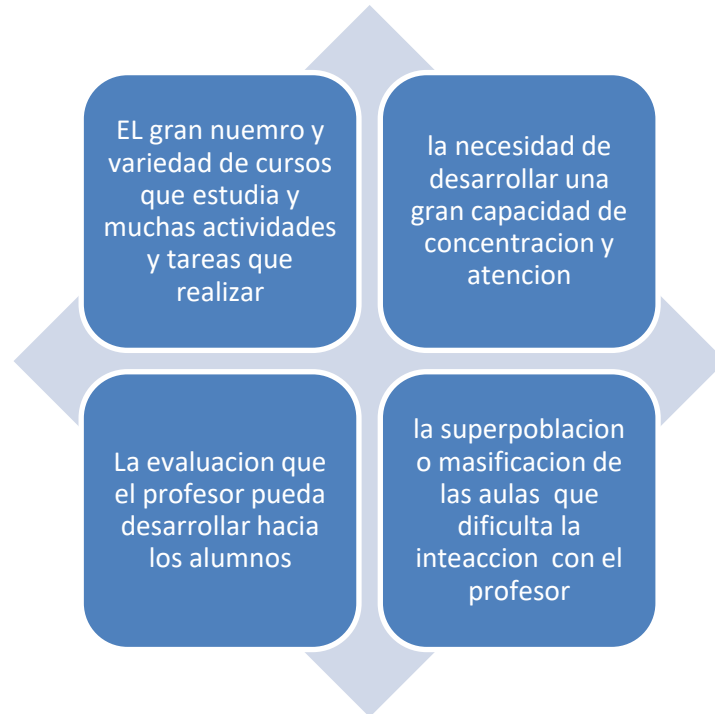
1.2.3.3. Estresores Académicos

Entendemos como estresores académicos a todos los factores o estímulos que intervienen en el proceso educativo que además estos presionan o sobrecarga al alumno de manera consiente. (García Muñoz 2004)

Así mismo se considera que en los años sesenta, diferentes investigadores empezaron a destacar la importancia del estudio de los estresores académicos y su influencia en el bienestar de loa alumnos

Menciono diferentes aspectos de nuestro sistema educativo que también podrían afectar la salud mental de los estudiantes del nivel secundaria es así que podemos indicar: los métodos de enseñanza, lo procesos de evaluación, la sobrecarga de información de estudio que además es irrelevante para los alumnos problemas de comunicación con los docentes. (Adsett, 1968)

Otro de los principales autores en abordar el tema del estrés académico considera muchos aspectos a tomar en cuenta y que además podría presionar maliciosamente al estudiante. (García, 2014)



Según el planteamiento, estos estudios sobre estrés académico pueden dividirse en dos rubros (Barraza, 2004)

<p>Aquellos que abordan estresores generales</p>	<p>En el cual se considera el estrés académico que menciona que afecta la separación de pareja, enfermedad del individuo muerte de un ser querido, exámenes exigentes. Así mismo sobrecargas académicas falta de comunicación entre los miembros del salón, problemas educativos, las pérdidas de afecto, los problemas familiares, currículo muy apretado, horarios muy extensos, situación económica precaria, aspectos biológicos y de la salud</p>
<p>Los que plantea exclusivamente los estresores académicos</p>	<p>Se considera a aquellos estresores que no condicional otras actividades más que la situación académica de los estudiantes. A ello se relaciona la falta de tiempo limitado para cumplir las diferentes actividades académicas. Sobre carga académica con trabajos, exposiciones, tareas escolares. Exceso de responsabilidades académicas, trabajos</p>

	de investigación, el tipo de evaluación de los docentes.
--	--

Hay otros autores que manifiestan que los estresores académicos son resultado de una combinación y en orden ascendente de los diferentes aspectos (Hernández & Pozo, 1996).



1.2.3.4. Síntomas del Estrés Académico

Coincidentemente según varios autores los síntomas del estrés académico se pueden clasificar de la siguiente manera: en síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas comportamentales. (Barraza, 2005)

De acuerdo con el presente trabajo de investigación se optó por tomar las líneas abajo todos los síntomas y reacciones del estrés académico que será objeto de estudio. es así como entre las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se tiene los siguientes: (Barraza, 2005).

Tipos de Síntomas	Definición	Síntomas y reacciones
Síntomas físicos	Son aquellas reacciones o síntomas que se encuentran como manifestación de nuestro propio del cuerpo .	Dolor de cabeza
		Cansancio difuso o fatiga crónica
		Bruxismo (rechinar los diente durante el sueño
		Eleva la presión arterial
		Disfunciones gástricas
		Impotencia
		Dolor de espalda
		Dificultad para dormir o sueño irregular
		Frecuentes catarros y gripes
		Disminución del deseo sexual
Excesiva sudoración.		
Síntomas psicologicos	Estos síntomas tiene que ver con todas las funciones cognitivas y emotivas que la	Ansiedad
		Suceptibilidad
		Tristeza

	persona puede manifestar.	<p>Sensación de ser considerado</p> <p>Irritabilidad excesiva.</p> <p>Indecisión</p> <p>Escasa confianza de si mismo</p> <p>Inquietud</p> <p>Sensación de inutilidad</p> <p>Falta de entusiasmo</p> <p>Sensación de no tener control sobre la situación.</p> <p>Pesimismo hacia la vida</p> <p>Imagen negativa de uno mismo</p> <p>Sensación de melancolía</p>
Síntomas comportamentales	Dentro de los síntomas comportamentales son aquellas que involucran la conducta de una persona.	<p>Fumar excesivamente</p> <p>Olvidos frecuentes</p> <p>Aislamiento</p> <p>Conflictos frecuentes</p> <p>Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones</p> <p>Tendencia a polemizar</p> <p>Desgano</p>

		Ausentismo laboral
		Dificultad para aceptar responsabilidades
		Aumento o reducción del consumo de alimentos
		Dificultad para mantener las obligaciones contraídas
		Escaso interés en la propia persona
		Indiferencia hacia los demás

Barraza (2008, p.274) *“este conjunto de indicadores se articula de manera idiosincrática en las personas, dicho de otro modo, el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada estudiante”*. Por lo tanto, todos estos indicadores mencionados líneas arriba son las formas de manifestar el estrés académico dentro de un salón de clase de manera individual con cada una de los estudiantes.

De otro lado también podemos mencionar los niveles de clasificación del estrés académico: nivel fisiológico, el corazón se agita, sequedad en la boca, molestias en el estómago, dificultad para tragar; así mismo el nivel cognitivo, donde se manifiesta el miedo, pensamientos negativos, preocupaciones, llanto inseguridad. Tenemos también el nivel motor: donde se manifiesta algunas características como tartamudeo, movimientos repetitivos con alguna parte del cuerpo, fumar, dificultad para expresarse verbalmente.

1.2.3.5. Afrontamiento al Estrés

Cuando los estresores desencadenan en la persona una serie de comportamientos y manifestaciones que exterioriza como un desequilibrio sistémico en un determinado entorno, pues deberá actuar de tal modo que reactive todo el equilibrio perdido. A ese proceso de manifestación será reconocido con una valoración que tiene como finalidad la capacidad de afrontamiento, cuando ese entorno se presenta como una situación amenazante para el individuo entonces tendrá una reacción psicológica que se llevará a cabo de manera interna cognitiva. (Barraza, 2008)

Uno de los conceptos de afrontamiento fue definido como los procesos conductuales y cognitivos que constantemente cambian y además se desarrollan para el buen manejo de las demandas específicas externas, vale decir que esas estrategias de afrontamiento que no siempre serán las mismas, sino que dependerán de las características de la situación.

(Casullo & Fernández Liporace 2005, p.31) define como *“el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que un sujeto utiliza para manejar las situaciones problemáticas y reducir las tensiones que se generan en ellas”* esto nos indica el autor es claro y preciso por que si son acciones, pensamientos y sentimientos que los individuos o estudiantes utilizan para poder manejar y reducir las tensiones que ellos mismos generan.

Del mismo modo el afrontamiento, cuenta con varios procesos que se desarrolla en diferentes etapas además se puede mencionar tres aspectos principales desde la conceptualización de un afrontamiento como estrategia de superación:

Observación	Hace mención a todas aquellas observaciones y valoraciones que el individuo hace con relación a su pensamiento o actividad
Contexto específico	Indica todo aquello que el estudiante piensa o hace analizando y razonando dentro de su determinado contexto.
Proceso de pensamiento	Es todo aquello que se define como un cambio en aquellos pensamientos y actos del estudiante.

En resumen, el afrontamiento es todo un proceso de cambios que el estudiante, en un determinado momento debe valerse por las estrategias principales y defensivas y en otra con las estrategias que le sirva para resolver los problemas conductuales. También indica que en cuanto al afrontamiento el estudiante podrá orientar su esfuerzo hacia una buena solución de su problema a través del control de sus emociones. (Martinez, 2005).

Cabe mencionar también que los procesos de solución de problemas de afrontamiento recaen en dos aspectos.

La resolución del problema: que estos son procesos sumamente activos, y esta dirigida a una modificación de todas las demandas intentando manipular el problema que a su vez esta causando el malestar general y puede ser superado a través de la reevaluación positiva, búsqueda de guía, resolución de problemas, análisis lógico.

El otro es el control de emociones: que tiene relación con la inteligencia emocional, en donde los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento para superar el estresor modificando y mitigando conductas, disminuyendo el malestar y el dolor de las emociones, así mismo empleara estilos pasivos, la evitación cognitiva, la resignación, la aceptación.

Mencionaremos también que el estrés es afrontado mediante el desarrollo de conductas de reducción de tensión, tomar en exceso, comer en exceso fumar en exceso, estas mismas reducirán el estrés

de manera rápida. Por otro lado, es más saludable tener reacciones positivas frente a las dificultades (Serrano, 2002).

Según el autor contamos con diferentes vías de afrontamiento pero que podría complementarse entre sí



1.3 Formulación del problema

Ante la problemática descrita se formula las siguientes preguntas:

¿En qué medida la inteligencia emocional se relaciona con el estrés académico de los alumnos de quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca?

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los alumnos de quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca?

¿Cuál es el nivel de estrés académico en alumnos de quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca?

¿En qué medida las dimensiones de la inteligencia emocional se relacionan con las dimensiones del estrés académico de los alumnos del quinto de la institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca?

1.4 Justificación del estudio.

Justificación teórica.

En las instituciones Educativas se vive un problema álgido con referencia a ser señalados como adolescentes con problemas de corte cognitivo, y erróneamente los llaman tontos, es así que ellos tienen un problema emocional, que tienen serias dificultades para manejar sus impulsos y emociones personales.

Cabe mencionar también que el estudiante vive constantemente con los problemas de estrés académico en vista que se preocupan por trabajos académicos, sobrecarga de actividades, exámenes, trabajos grupales.

En nuestra sociedad prima el raciocinio cada vez más que nuestras emociones, por ello es básico tener en cuenta la importancia de desarrollar la inteligencia emocional. Y en nuestra realidad educativa, nuestro sistema educativo no prioriza la educación emocional, además que no estamos siendo educados para afrontar una educación emocional y menos tener estrategias de afrontamiento del estrés académico.

También debemos tener en cuenta que para afrontar el estrés es importante detallar y señalar las razones y causas que establece un estudiante de secundaria y más aun un estudiante de quinto de secundaria ya que ellos reciben mucha presión por parte de los docentes, padres de familia y la sociedad en conjunto es así que diversos estudios mencionan que es importante tener una inteligencia emocional adecuada y el manejo del estrés académico.

1.5 Hipótesis:

Hipótesis General:

- La inteligencia emocional se relaciona significativamente con el estrés académico de los alumnos de quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca

Hipótesis Específicos:

- El nivel de Inteligencia Emocional en los alumnos de quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca es vulnerable.
- El nivel del estrés académico en los estudiantes de quinto de secundaria de la institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca es vulnerable.
- Las dimensiones de la inteligencia emocional se relacionan significativamente con las dimensiones del estrés académico de los alumnos del quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca

1.6 Objetivos:

Objetivo General:

- Determinar en qué medida la inteligencia emocional se relaciona con el estrés académico de los alumnos de quinto de secundaria de la institución educativa Cesar Vallejo de Ccatcca

Objetivos Específicos:

- Describir Cómo es nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de quinto de secundaria de la institución educativa Cesar Vallejo de Ccatcca.

- Describir el nivel de estrés académico de los estudiantes de quinto de secundaria de la institución educativa Cesar Vallejo de Ccatcca
- Determinar en qué medida las dimensiones de la inteligencia emocional se relacionan con las dimensiones del estrés académico de estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca

2. MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de estudio (explica, esquematiza y señala fuente)

2.1.1. Tipo de investigación

De acuerdo con la estrategia de investigación, el presente estudio es de tipo **descriptivo correlacional**.

Es descriptivo, porque el propósito es describir las variables de la inteligencia emocional y el estrés académico. Podemos decir que este tipo de investigación describe todas las situaciones y los eventos entre dos variables que buscan describir aquellas propiedades específicas de los estudiantes de la institución educativa Cesar vallejo de Ccatcca

Es correlacional, porque analiza la relación entre dos variables. Es así que dos variables son correlacionales cuando puede ser positivo o negativo, lo que quiere decir que podemos negar la hipótesis o podemos afirmarla este tipo de relación evalúa el grado de correlación entre dos variables.

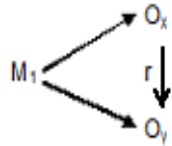
2.1.2. Diseño de investigación

Por las características de la investigación el presente estudio es de **diseño no experimental** de corte transversal o transeccional correlacional.

Es no experimental, porque se observa que estos fenómenos se dan en su plenitud y esto facilita el análisis, es decir describen todos los fenómenos indicados en la investigación.

Es de corte transversal o transeccional correlacional, porque este diseño describe relaciones entre dos o más variables en un momento determinado. (Hernández y otros; 1998)

Tipología:



Dónde:

M_1 : Es la muestra

O_x : Observaciones de la variable organizacional

O_y : Observaciones de la variable desempeño docente en el aula

r : La relación entre las variables.

2.2 Variables

2.2.1. Variable de estudio 1

Inteligencia emocional.

2.2.2. DIMENSIONES: propuesto por (Daniel Goleman)

- Autoconocimiento.
- Autorregulación o control de sí mismo
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales.

Variable de estudio 2

Estrés académico

Dimensiones: propuesto por Barraza

- Estresores
- Síntomas, reacciones
- Estrategias de afrontamiento

2.2.1 Operacionalización de variables

Variable de estudio 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE N° 01: INTELIGENCIA EMOCIONAL

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>INTELIGENCIA EMOCIONAL.</p> <p>El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y sentimientos y los ajenos, también es la capacidad de motivarnos y de manejar bien nuestras emociones en nuestra persona y en el de los demás.</p> <p>(Daniel Goleman,2004)</p>	<p>INTELIGENCIA EMOCIONAL.</p> <p>Las principales dimensiones de la inteligencia Emocional son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • autoconciencia • autocontrol • Motivación. • Empatía. • Habilidades sociales. 	<p>Autoconciencia.</p> <p>Es reconocer los propios estados de ánimo, de manera interna, nuestras preferencias, recursos, y utilizarlos en la toma de decisiones y reconocer nuestras habilidades, fortalezas, basadas en la confianza en sí mismo. (Daniel Goleman 2004)</p>	<p>Tener una actitud autocrítica.</p> <p>Autoevaluación real.</p> <p>Conocer nuestro miedos, fortalezas y debilidades</p> <p>Nombrar nuestras emociones.</p> <p>Contar con la confianza en uno mismo</p> <p>Reconocer que los sentimientos nos afectan</p>
		<p>Autocontrol: Se define como saber controlar todos los aspectos emocionales: el ánimo, los impulsos, las sensaciones, y otros para poder adaptarlos en el entorno en el que</p>	<p>Confiar en nuestras decisiones.</p> <p>Conocer nuestras responsabilidades.</p>

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
		habitualmente se desarrollan. (Daniel Goleman”)	<p>Capacidad de concentración y atención.</p> <p>Pensar antes de hablar.</p> <p>Evitar juicios errados.</p>
		<p>Esta referido a un conjunto de pensamientos y reacciones que todos los seres humanos canalizamos para alcanzar un objetivo en el afán de la búsqueda permanente de la excelencia, de la misma forma se usa la mente creativa para dar soluciones que conlleve a una satisfacción por el cumplimiento de un meta y así ser más productivo y eficaz en nuestra organización. (Daniel Goleman, 2004)</p>	<p>Tomar la iniciativa de hacer las cosas, innovar.</p> <p>Tener siempre una aptitud optimista.</p> <p>Mente positiva.</p>
		<p>Está estrechamente relacionado con el autoconocimiento, ya que cuando tenemos la capacidad de reconocer nuestras propias emociones también se tiene la capacidad de reconocer las necesidades,</p>	<p>Capacidad de escucha a los demás.</p> <p>Ver la necesidad del otro.</p> <p>Ponernos en lugar del otro.</p>

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
		sentimientos, y emociones (Daniel Goleman, 2014)	
		<p>Habilidades sociales. Consideramos a las habilidades sociales como la capacidad de manejar la emoción de las demás personas y por ello obtener buenos resultados. De ello dependerá el grado de liderazgo que uno puede tener y la popularidad de este una de las características principales es encaminar a la simpatía hacia los demás y esto genera la aceptación frente a un conjunto de individuos y como resultado se tiene una buena organización. (Daniel Goleman")</p>	<p>Tener normas de buena conducta. Saludar siempre a las personas.</p> <p>Acordarse el nombre de los demás.</p> <p>Minimizar la sensación de aislamiento.</p> <p>Dispuesto a colaborar con los demás</p>

Variable de estudio 2: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE N° 02: ESTRÉS ACADEMICO

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>ESTRÉS ACADEMICO</p> <p>es aquel estrés que padecen los estudiantes de las instituciones educativas públicas y privadas y como fuente exclusiva están relacionados a actividades que se van a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2004)</p>	- ESTRESORES	<p>DIMENSIÓN 1: ESTRESORES</p> <p>Entendemos como estresores académicos a todos los factores o estímulos que intervienen en el proceso educativo que además estos presionan o sobrecarga al alumno de manera consiente (Barraza, 2004)</p>	<p>Competitividad grupal Exposición de trabajos en clase Exceso de responsabilidades</p> <p>Escasez de tiempo para cumplir las actividades académicas</p>
	- SINTOMAS Y REACCIONES	<p>DIMENSION 2: SINTOMAS Y REAACIONES</p> <p>Conjunto de síntomas y reacciones del estrés académico que será objeto de estudio. es así como entre las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. (Barraza, 2004)</p>	<p>Dolores, digestivos, sudoración, fatiga, insomnio, dolores de cabeza.</p> <p>Tiene dificultades con la concentración bloqueo mental, ansiedad.</p>
	- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		<p>Involucra normalmente a una conducta de ausentismo e las clases, desgano para realizar trabajos académicos aislamiento</p>

		<p>DIMENSION 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</p> <p>Cuando los estresores desencadenan en la persona una serie de comportamientos y manifestaciones que exterioriza como un desequilibrio sistémico en un determinado entorno, pues deberá actuar de tal modo que reactive todo el equilibrio perdido. ((Barraza, 2004)</p>	<p>Usa estrategias de afrontamiento del estrés académico a través de diversas acciones.</p>

2.3 Población, muestra y muestreo (en cuadros y sustentar la muestra y tipo de muestreo a utilizar señalando fuente de su descripción)

Población

La población estuvo constituida por los 400 alumnos de secundaria de la Institución Educativa secundaria Cesar Vallejo de Ccatcca, que es institución Educativa de enseñanza de carácter público - rural y esta distribuido de la siguiente manera:

grado	Nº de estudiantes
1º grado	92
2º grado	85
3º grado	68
4º grado	75
5º grado	80
total	400

Muestra

El tamaño final de la muestra fue de 80 estudiantes,

Muestreo

El muestreo es de manera intencional, a todos los alumnos del quinto de secundaria de la institución educativa cesar vallejo de ccatcca.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.4.1 Variable de estudio: INTELIGENCIA MULTIPLE

Dado que el instrumento de medición privilegiado para analizar la inteligencia emocional es el cuestionario y que éste tendrá más capacidad y será más representativo si incluye las dimensiones importantes del ambiente por

estudiar (Daniel Goleman, 1994), se considera la siguiente técnica con su instrumento respectivo:

TECNICA	INSTRUMENTO
cuestionario	TEST DE INTELIGENCIA MULTIPLE.

Descripción:

El instrumento del test de inteligencia emocional consta de 60 ítems distribuidos en 5 dimensiones: **autoconciencia, autocontrol, Motivación, Empatía, Habilidades sociales**, propuesto por Daniel Goleman (2004).

2.4.2 Variable de estudio: estrés académico.

Dado que el instrumento de medición privilegiado para analizar la inteligencia emocional es el cuestionario y que éste tendrá más capacidad y será más representativo si incluye las dimensiones importantes del ambiente por estudiar (Barraza, 1994), se considera la siguiente técnica con su instrumento respectivo:

TECNICA	INSTRUMENTO
cuestionario	Test de estrés académico

Descripción:

El instrumento para recolectar datos sobre el estrés académico de los estudiantes del 5º grado de secundaria de la I.E. Cesar Vallejo de Ccatcca, consta de 39 ítems distribuidos en 3 dimensiones: estresores, síntomas y reacciones, estrategias de afrontamiento.

Validez y confiabilidad de los instrumentos

La validez y la confiabilidad indica los puntajes obtenidos a través de la base de datos y el procesamiento de la información.

2.5 Métodos de análisis de la información.

El método de análisis de la información está en base a los datos obtenidos a partir de los instrumentos aplicados.

2.6 Aspectos éticos.

Todo el tema de investigación corresponde a un análisis en lo que se refiere el comportamiento a través de la inteligencia emocional y el manejo adecuado del estrés académico.

3. RESULTADOS

3.1 Descripción

TABLA N° 01

Resumen del procesamiento de los casos

	Casos					
	Válidos		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
INTELIGENCIA EMOCIONAL * ESTRÉS ACADEMICO	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%

El cuadro muestra siguiente muestra todos los casos aplicados y procesados sin ningún caso perdido

TABLA N° 02

Tabla de contingencia INTELIGENCIA EMOCIONAL * ESTRÉS ACADEMICO
Recuento

		ESTRÉS ACADEMICO			Total
		CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	
INTELIGENCIA EMOCIONAL	CASI NUNCA	0	36	6	42
	ALGUNAS VECES	5	33	0	38
Total		5	69	6	80

En este cuadro se puede observar el número de probabilidades que los estudiantes respondieron en relación con ambas variables.

TABLA N° 03

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,958 ^a	2	.004
Razón de verosimilitudes	15.180	2	.001
Asociación lineal por lineal	10.803	1	.001
N de casos válidos	80		

a. 4 casillas (66,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,38.

**TABA N° 04
Medidas simétricas**

	Valor	Error típ. asint. ^a	T aproximada ^b	Sig. aproximada
Ordinal por ordinal Tau-b de Kendall	-.364	.050	-3.847	.000
N de casos válidos	80			

a. Asumiendo la hipótesis alternativa.

b. Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

GRAFICO N° 01

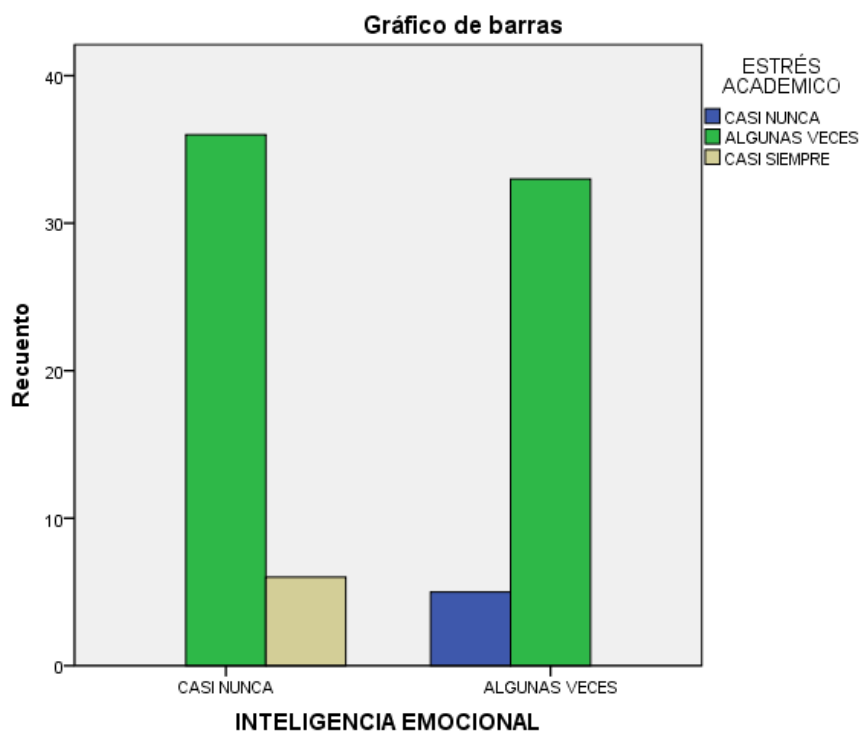


TABLA N° 05

INTELIGENCIA EMOCIONAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	42	52.5	52.5	52.5
	ALGUNAS VECES	38	47.5	47.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Nos muestra el cuadro estadístico la frecuencia con la que los alumnos respondieron con 52.5% casi nunca lo cual nos indica que muy poco tienen dificultades en desarrollar la capacidad de inteligencia emocional, que si tienen un control de sus emociones y sentimientos.

GRAFICO N° 02

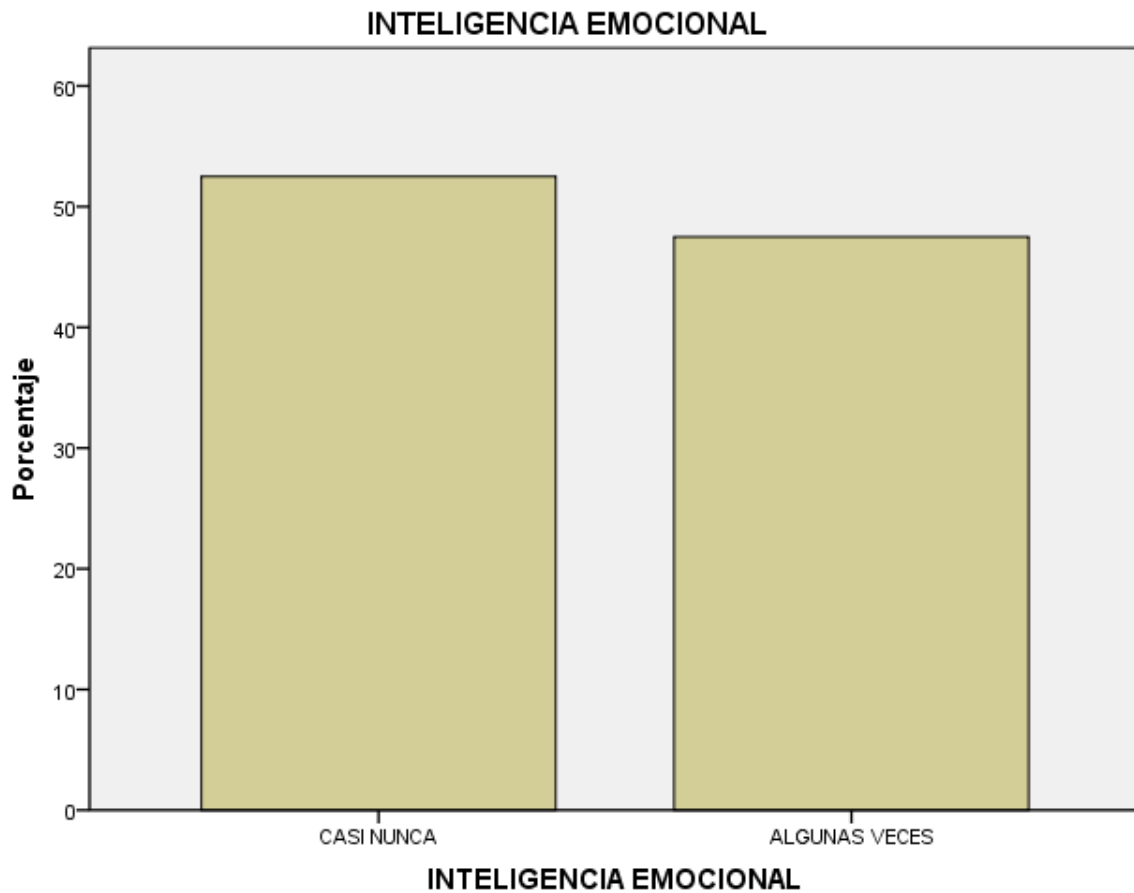


TABLA N° 06

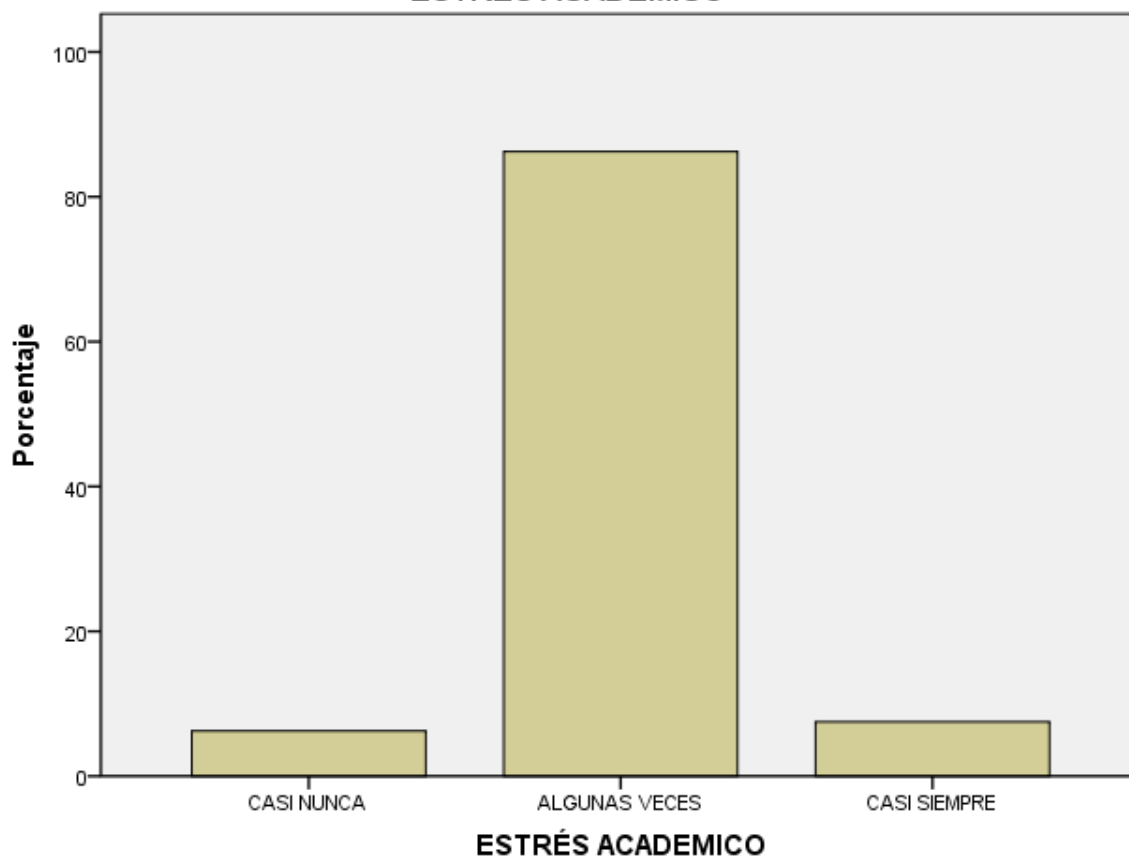
ESTRÉS ACADEMICO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	CASI NUNCA	5	6.3	6.3	6.3
	ALGUNAS VECES	69	86.3	86.3	92.5
	CASI SIEMPRE	6	7.5	7.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

La mayor frecuencia de respuestas corresponde que 86.% de los estudiantes respondieron algunas veces, lo que nos indica que existe un estrés moderado en la mayoría de los alumnos de quinto de secundaria de la institución educativa cesar vallejo de Ccatcca.

GRAFICO N° 03

ESTRÉS ACADEMICO



RESULTADOS ESTADISTICOS POR DIMENSIONES

VARIABLE 1: "INTELIGENCIA EMOCIONAL "

TABLA Nª 07

VARIABLE	Nº ITEMS	PUNTAJE TOTAL	CATEGORÍA DE LA VARIABLE 1
INTELIGENCIA EMOCIONAL	60	155	Destacado

Según la elaboración de los datos y aplicando el instrumento se puede contabilizar que en la inteligencia emocional llega a un puntaje de 155 y se categoriza como destacado

TABLA N^a 08.

DIMENSIONES	N° DE ITEMS	PUNTAJE TOTAL	CATEGORÍA DE LA VARIABLE 1
Autoconciencia	11	29	Destacado
autocontrol	14	37	Destacado
Motivación	13	31	Vulnerable
Empatía	13	35	Destacado
Habilidades sociales	09	23	Destacado
		155	

En la tabla N^a 02. Para la variable de inteligencia en sus dimensiones de autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales llego a una categoría de destacado lo que quiere decir según nuestras hipótesis es en la mayoría aceptable.

VARIABLE 2 “ESTRÉS ACADÉMICO”

TABLA Nª 09

VARIABLE	Nº ITEMS	PUNTAJE TOTAL	CATEGORÍA DE LA VARIABLE 1
ESTRÉS ACADÉMICO	29	88	moderado

Según la elaboración de los datos y aplicando el instrumento se puede contabilizar que en la variable estrés académico llega a un puntaje de 88 y se categoriza como moderado

TABLA Nª 10

DIMENSIONES	Nº DE ITEMS	PUNTAJE TOTAL	CATEGORÍA DE LA VARIABLE 1
Elementos estresores	8	27	Estrés
Síntomas y reacciones	15	42	Estrés
Estrategias de afrontamiento	6	19	Estrés

Para la variable estrés académico se observa que las dimensiones elementos estresores, síntomas y reacciones y estrategias de afrontamiento tiene una categoría de calificación como estrés según la tabla de valoración de nuestro instrumento del test de estrés académico en los alumnos del quinto de secundaria de la institución educativa Cesar Vallejo Mendoza.

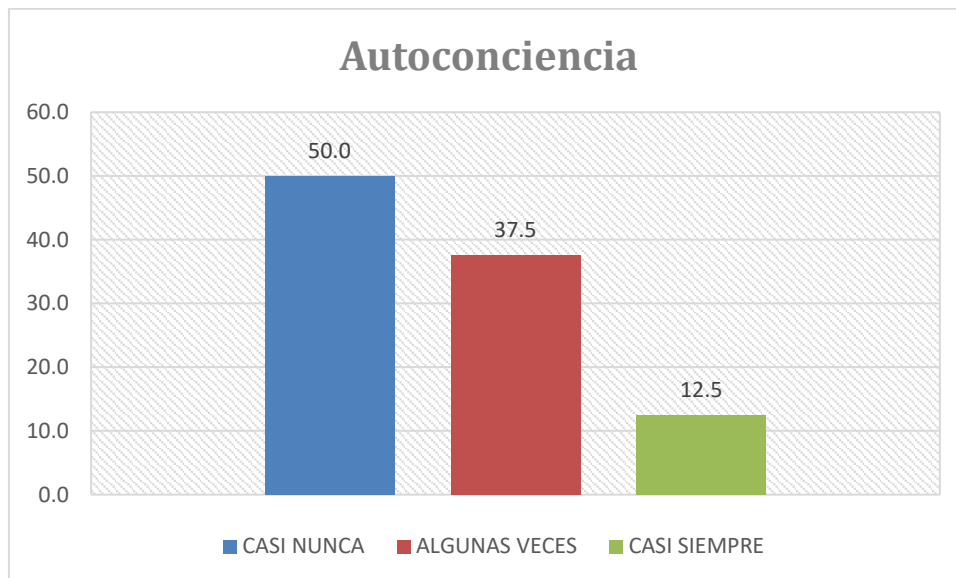
INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOCONCIENCIA:

TABLA N° 11

MODALIDAD	Porcentaje
CASI NUNCA	50.0
ALGUNAS VECES	37.5
CASI SIEMPRE	12.5
Total	100.0

Grafica N° 04



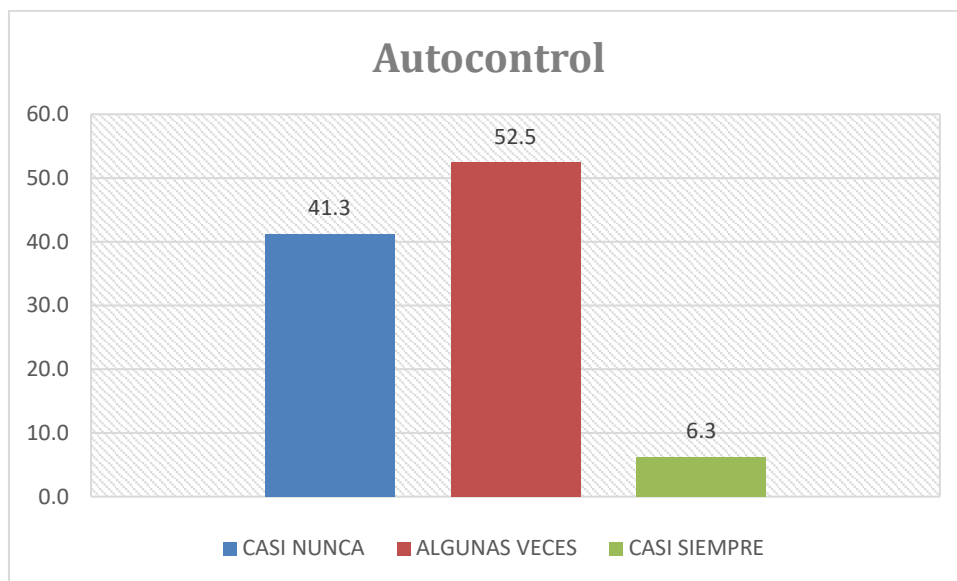
En la tabla N° 05. y Grafica N° 01. se puede observar Para la dimensión autoconciencia dentro de la variable de inteligencia emocional se puede ver que un 50% califica que casi nunca realizo un análisis de auto conciencia esto debido a que en la institución educativa los docentes no les hacen una autoevaluación a los estudiantes y ver de qué manera se quiere mejorar esta deficiencia que afecta a la variable de inteligencia emocional.

AUTOCONTROL:

TABLA N° 12

MODALIDAD	Porcentaje
CASI NUNCA	41.3
ALGUNAS VECES	52.5
CASI SIEMPRE	6.3
Total	100.0

Grafica N° 05



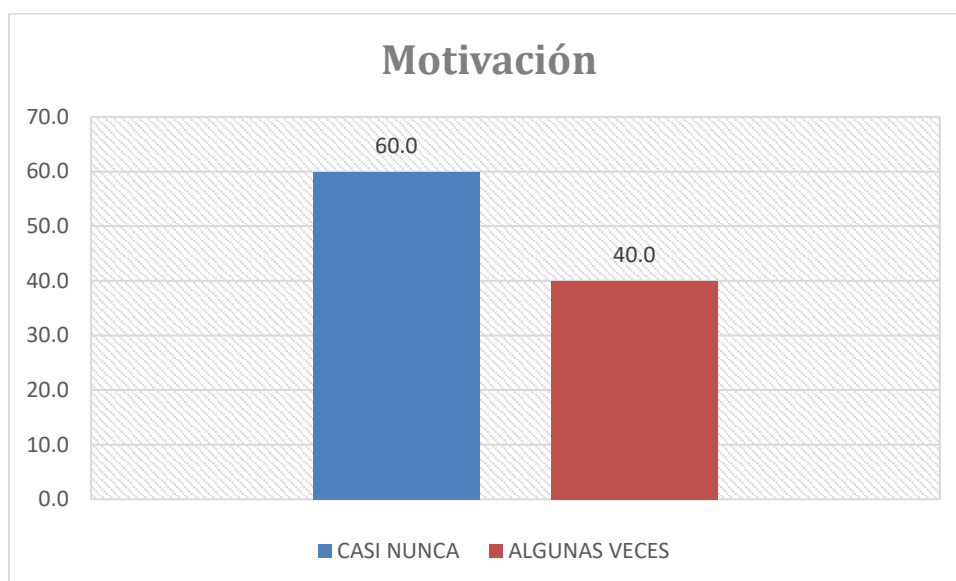
en la tabla n° 06 y grafica n° 02 se puede observar para la dimensión Autocontrol un 52.5% lo realiza algunas veces seguido de un 41.3% casi nunca lo cual nos indican que hay que realizar una forma de realizar actividades de autocontrol con los alumnos y hace poder realizar una disminución de la tasa que casi nunca lo realiza

MOTIVACIÓN

TABLA N^o 13

MODALIDAD	Porcentaje
CASI NUNCA	60.0
ALGUNAS VECES	40.0
Total	100.0

Grafica N^o .06



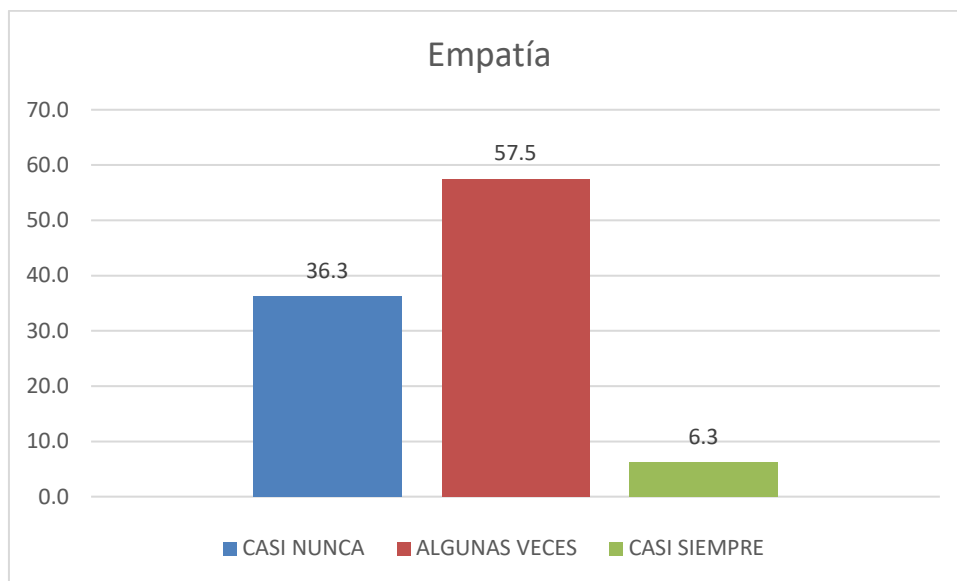
En la tabla N^o 07. y Grafica N^o 04. se puede observar Para la dimensión motivación se tiene que un 60% casi nunca lo realiza debido a que los docentes no realizan esta motivación a sus alumnos y con estos resultados poder ver que se necesita atacar este punto y de tal forma aumentar la tasa de motivación en los estudiantes

EMPATÍA

TABLA Nª 14

MODALIDAD	Porcentaje
CASI NUNCA	36.3
ALGUNAS VECES	57.5
CASI SIEMPRE	6.3
Total	100

Grafica N° .07



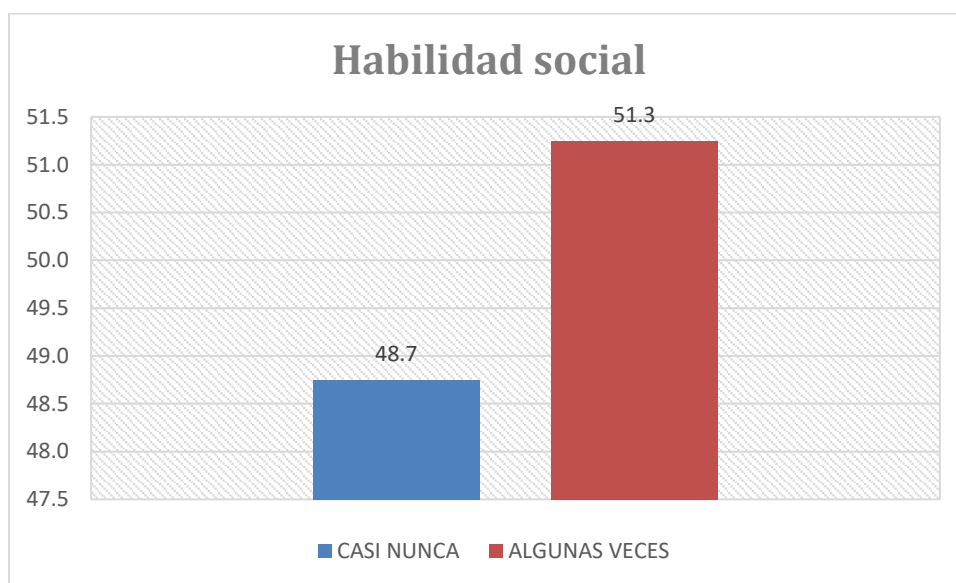
En la tabla N° .08 y grafica N° 05. se puede observar para la dimensión empatía un 57,5% lo realiza solo algunas veces y un 36.3% casi nunca lo realiza lo que indica de igual manera hay que realizar campañas de realizar estas actividades con más frecuencia para que los alumnos realicen estas actividades con más frecuencia y de esta manera reducir y mejorar los aspectos de empatía

HABILIDAD SOCIAL

TABLA N° 15

MODALIDAD	Porcentaje
CASI NUNCA	48.8
ALGUNAS VECES	51.3
Total	100.0

Grafica N° .08



En la tabla N° .09 y grafica N° .06 se puede observar para la dimensión habilidad social lo realizan algunas veces con un 51.3 % y un 48.7% casi nunca ...

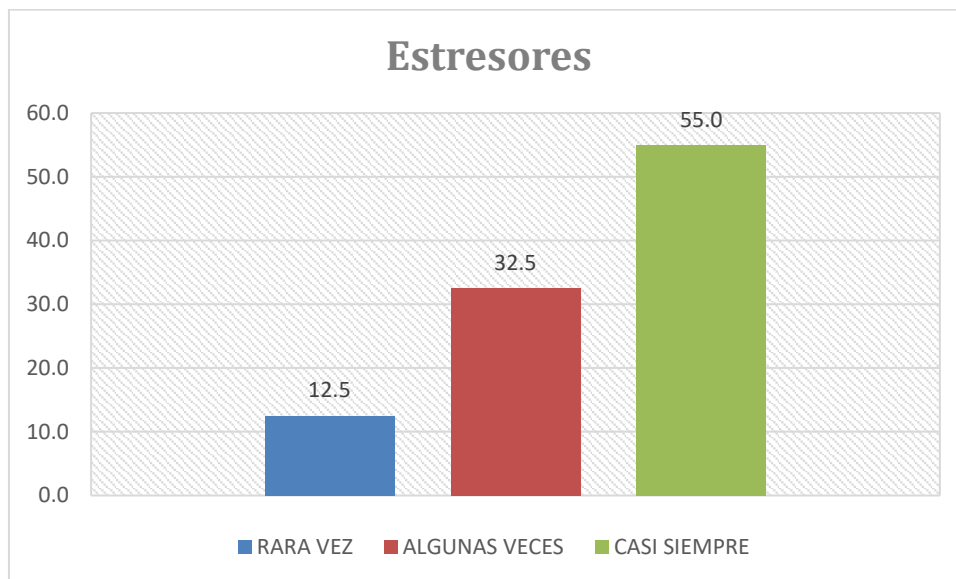
ESTRÉS ACADEMICO

ESTRESORES

TABLA N° 16

MODALIDAD	Porcentaje
RARA VEZ	12.5
ALGUNAS VECES	32.5
CASI SIEMPRE	55.0
Total	100

Grafica N° .09



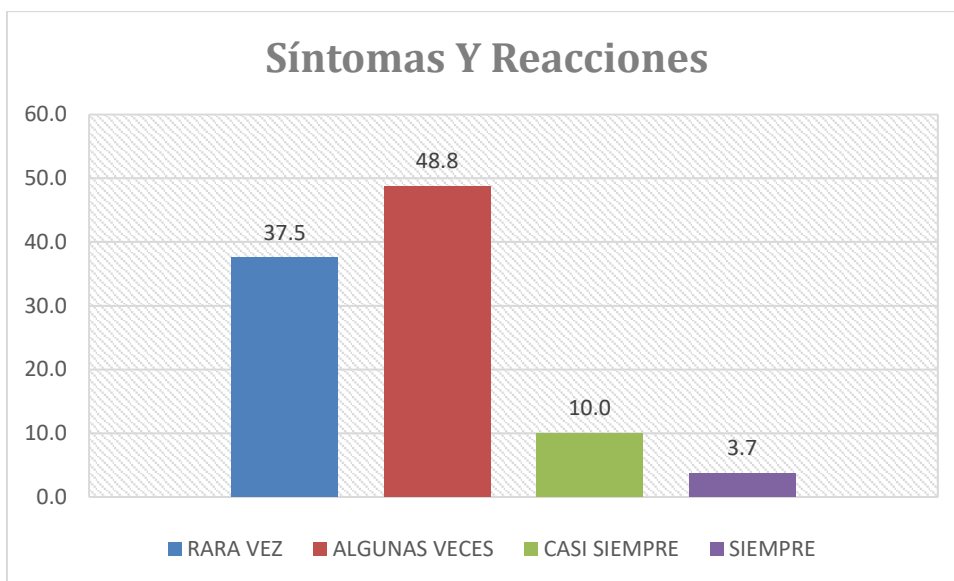
En la tabla N° 10 y grafica N° 07 se puede observar para la dimensión estresores se observa que en este punto se realiza un 55% casi siempre seguido de un 32.5 % algunas veces con lo que se puede ver que en esta dimensión se tiene bien identificadas las actividades realizadas por los docentes y personal administrativo la aplicación de métodos estresores en los alumnos

SÍNTOMAS Y REACCIONES

TABLA N° 17

MODALIDAD	Porcentaje
RARA VEZ	37.5
ALGUNAS VECES	48.8
CASI SIEMPRE	10.0
SIEMPRE	3.75
Total	100

Grafica N° .10



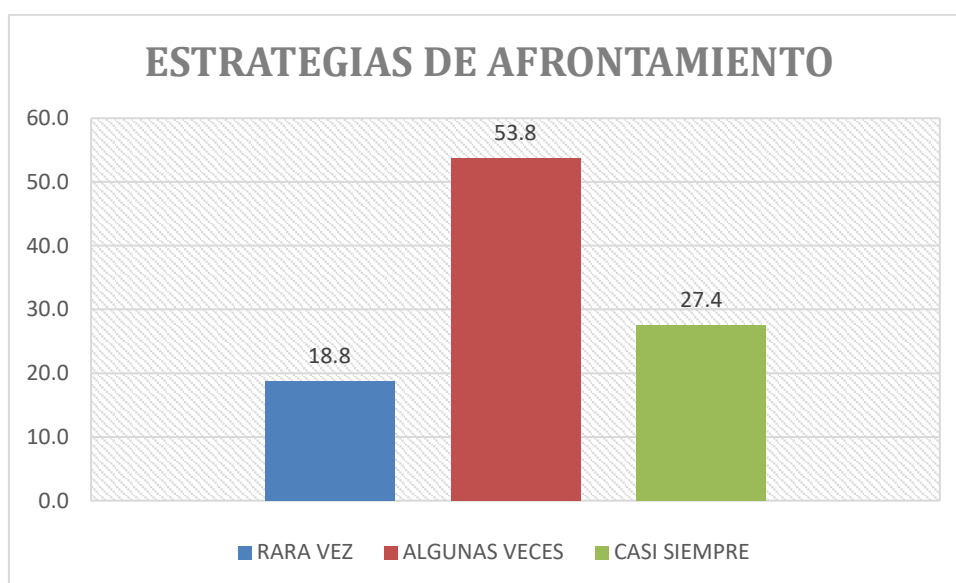
En la tabla N° 11 y grafica N° 08. se puede observar para la dimensión síntomas y reacciones se observa que lo realiza algunas veces es de un 48.8 % y un 37.5 % lo realiza rara vez y solo un 3.7 % lo realiza siempre lo que se recomienda realizar estas actividades con más frecuencia y así tener más eficiencia en estas variables para la disminución de estrés académico

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

TABLA N° 18

MODALIDAD	Porcentaje
RARA VEZ	18.8
ALGUNAS VECES	53.8
CASI SIEMPRE	27.5
Total	100

Grafica N° .11



En la tabla N° 12 y grafica N° 09. se puede observar para la dimensión las estrategias de afrontamiento se realiza algunas veces con un 53.8 % seguida de un 27.4 % que lo realiza casi siempre

CORRELACIONES TAU_B DE KENDALL

TABLA Nª 19

		ESTRESORES	SINTOMAS Y REACCIONES	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
AUTOCONCIENCIA	Coefficiente de correlación	-,441 **	-0.06	-0.188
	Sig. (bilateral)	0	0.562	0.067
	N	80	80	80

AUTOCONCIENCIA * ESTRESORES

PRUEBAS DE CHI-CUADRADO

	VALOR	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi – cuadrado de PEARSON	34,645 ^a	4	0.000
Razón de verosimilitud	37.750	4	0.000
Asociación lineal por lineal	17.169	1	0.000
Numero de casos validos	80		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. Y el mínimo esperado es de 1.25

Medidas simétricas

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-0.441	0.099	-4.279	0.000
N de casos válidos		80			

AUTOCONCIENCIA * SINTOMAS Y REACCIONES

PUEBAS DE CHI-CUADRADO

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,165 ^a	6	0.405
Razón de verosimilitud	8.088	6	0.232
Asociación lineal por lineal	1.089	1	0.297
Numero de casos validos	80		

a. 8 casillas que equivale a (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,38.

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-0.060	0.099	-0.601	0.548
Número de casos validos		80			

- No se presupone la hipótesis nula
- Utilización de error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
- Se basa n la aproximación normal

AUTOCONCIENCIA * ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

PRUEBAS DE CHI-CUADRADO

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	9,533 ^a	4	0.049
Razón de verosimilitud	10.721	4	0.030
Asociación lineal por lineal	4.924	1	0.026

Número de casos validos	80		
-------------------------	----	--	--

- a. 2 casillas (22.2%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento minimo esperado es 1.88

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	erro estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-de Kendall	-0.188	0.099	-1.861	0.063
Numero de casos validos		80			

- a. no se presupone la hipótesis nula
- b. utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
- c. Se basa en aproximación normal

TABLA Nª 20

		ESTRESORES	SINTOMAS Y REACCIONES	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
AUTOCONTROL	Coeficiente de correlación	0.054	0.127	0.015
	Sig. (bilateral)	0.609	0.223	0.888
	N	80	80	80

AUTOCONTROL * ESTRESORES

Pruebas de chi-cuadrado

	valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	59,975 ^a	4	0.000
Razón de verosimilitud	49.413	4	0.000
Asociación lineal por lineal	1.842	1	0.175
Numero de casos validos	80		

a. 4 casillas (44.44) han esperado un recuento menor que 5. Y el recuento mínimo esperado es 1.63

MEDIDAS SIMETRICAS

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significacion aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	0.054	0.128	0.425	0.670
Número de casos validos		80			

- No se presupone la hipótesis nula.
- Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
- Se basa en la aproximación norma

AUTOCONTROL * SINTOMAS Y REACCIONES

PRUEBAS DE CHI-CUADRADO

	Valor	df	Significación asintotica(bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	19,083 ^a	6	0.004
Razón de verosimilitud	24.811	6	0.000
Asociación lineal por lineal	2.452	1	0.117
N de casos válidos	80		

- 8 casillas 66.7 han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1.19

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significacion aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	0.127	0.084	1.485	0.137
Numero de casos validos		80			

- a. No se presupone la hipótesis nula.
- b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
- c. Se basa en aproximación normal

AUTOCONTROL * ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

PRUEBAS DE CHI-CUADRADO

	valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,734 ^a	4	0.316
Razón de verosimilitud	6.632	4	0.157
Asociación lineal por lineal	0.016	1	0.901
Numero de casos validos	80		

a. 3 casillas (33,3%) han esperado u recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,94.

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	0.015	0.094	0.156	0.876
Número de casos validos		80			

a. No se presupone la hipótesis nula.

b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula

c. Se basa en una aproximación normal

TABLA N^a 21

		ESTRESORES	SINTOMAS Y REACCIONES	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
MOTIVACION	Coeficiente de correlación	-,213*	-,446**	-,486**
	Sig. (bilateral)	0.049	0	0
	N	80	80	80

MOTIVACION * ESTRESORES

PRUEBA DE CHI-CUADRADO

	valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,497 ^a	2	0.106
Razón de verosimilitud	4.516	2	0.105
Asociación lineal por lineal	3.263	1	0.071

N de casos válidos	80		
--------------------	----	--	--

- a. . 1 casillas (16,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 4.00

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-0.213	0.106	-2.012	0.044
N de casos válidos		80			

- a. No se presupone la hipótesis nula.
b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
c. Se basa en aproximación normal

MOTIVACION * SINTOMAS Y REACCIONES

PRUEBAS DE CHI-CUADRADO

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de pearson	17,607 ^a	3	0.001

Razón de verosimilitud	21.346	3	0.000
Asociación lineal por lineal	16.261	1	0.000
Numero de casos validos	80		

- a. 4 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,20.

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-0.446	0.081	-5.136	0.000
Numero de casos validos		80			

- No se presupone la hipótesis nula.
- Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula
- Se basa en la aproximación normal

MOTIVACION * ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

PRUEBAS DE CHI-CUADRADO

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	28,573 ^a	2	0.000
Razón de verosimilitud	34.117	2	0.000
Asociación lineal por lineal	21.534	1	0.000

Numero de casos validos	80		
-------------------------	----	--	--

a. 0 casillas (0,0%) han esperado u recuento menor que 5. El recuento esperado es 6,00.

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-0.486	0.084	-5.240	0.000
N de casos válidos		80			

- No se presupone la hipótesis nula.
- Utilización del erro estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
- Se basa en la aproximación normal

TABLA Nª 22

		ESTRESORES	SINTOMAS Y REACCIONES	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
EMPATIA	Coefficiente de correlación	-0.002	-0.145	-,272**
	Sig. (bilateral)	0.983	0.167	0.009
	N	80	80	80

EMPATIA * ESTRESORES

PRUEBA DE CHI-CUADRADO

	VALOR	df	Significación asintótica (bilateral)
CHI-CUADRADO DE PEARSON	12,203 ^a	4	0.016
RAZON DE verosimilitud	13.026	4	0.011
Asociacion lineal por lineal	0.003	1	0.956
Numero de casos validos	80		

-
- a. 4 casillas (44,4%) han esperado un recuento menor que 5. Y el recuento mínimo esperado es, 1.63.

MEDIDAS SIMETRICAS

		Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-0.002	0.104	-0.022	0.983
N de casos válidos		80			

- a. No se presupone la hipótesis nula.
- b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
- c. Se basa en la aproximación normal.

EMPATIA * SINTOMAS Y REACCIONES

PRUEBAS DE CHI-CUADRADO

	valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	29,521 ^a	6	0.000
Razón de verosimilitud	33.705	6	0.000
Asociación lineal por lineal	2.119	1	0.145
Numero de casos validos	80		

a. 8 casillas (66.7%) han esperado u recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1.19

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	ERROR estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-0.145	0.115	-1.233	0.217
Numero de casos validos		80			

a. No se presupone la hipótesis nula.

-
- b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
 - c. Se basa en la aproximación normal

EMPATIA * ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

PRUEVAS DE CHI-CUADRADO

	valor	df	Significacion asintotica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	28,230 ^a	4	0.000
Razón de verosimilitud	23.299	4	0.000
Asociación línea por línea	7.940	1	0.005
Número de casos validos	80		

- a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,94.

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-0.272	0.115	-2.284	0.022
N de casos válidos		80			

- No se presupone la hipótesis nula
- Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
- Se basa en aproximación normal

TABLA N^o 23

		ESTRESORES	SINTOMAS Y REACCIONES	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
HABILIDAD SOCIAL	Coeficiente de correlación	-,328**	,479**	0.153
	Sig. (bilateral)	0.002	0	0.154
	N	80	80	80

HABILIDAD SOCIAL * ESTRESORES

PRUEBAS DE CHI-CUADRADO

	VALOR	df	Significación asintótica (bilateral)

Chi-cuadrado de pearson	12,384 ^a	2	0.002
Razón de verosimilitud	16.260	2	0.000
Asociación Linea por línea	10.861	1	0.001
Numero de casos validos	80		

a. 1 casillas (16,7%) han esperado un recuento menor que 5.el recuento mínimo esperado es 4,88.

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Satisfacción aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	-0.328	0.094	-3.365	0.001
Numero de casos validos		80			

- No se presupone la hipótesis nula
- Utilización de error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
- Se basa en aproximación normal.

HABILIDAD SOCIAL * SINTOMAS Y REACCIONES

PRUEBAS DE CHI-CUADRADO

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20,753 ^a	3	0.000
Razón de verosimilitud	25.455	3	0.000
Asociación línea `por línea	19.512	1	0.000

Numero de casos validos	80		
-------------------------	----	--	--

- a. 4 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 1,46.

MEDIDAS SIMETRICAS

		valor	error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Ordinal por ordinal	Tau-b de Kendall	0.479	0.079	5.737	0.000
Numero de casos validos		80			

- a. No se presupone la hipótesis nula.
b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.
c. Se basa en la aproximación normal

4. Discusión.

Muchas veces pensamos que la tarea de educación en los estudiantes del nivel secundario es un espacio para que los estudiantes puedan desarrollarse de manera integral, en el cual les permita desarrollar crecimiento y desarrollo de emociones, así como el manejo de estrés en los espacios de aprendizaje de los estudiantes del nivel secundario.

La tarea de las instituciones educativas es crear las condiciones necesarias que permitan a los estudiantes despertar el interés y sentirse cautivados no solo por el aprendizaje de conocimientos, sino también por la formación y desarrollo de la inteligencia emocional y el manejo adecuado del estrés académico.

De acuerdo con estos planteamientos es que se debe estudiar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el estrés académico de los alumnos del quinto de secundaria de la institución educativa Cesar Vallejo de Ccatcca; un tema que sabemos que no se toma en cuenta por lo que no se da mucha importancia.

Respecto a los resultados de los instrumentos aplicados se pueden apreciar que en la tabla 01 que en la inteligencia emocional llega a un puntaje de 155 y se categoriza como destacado y en la desagregada tabla 02 de puede apreciar que: autoconciencia, autocontrol, empatía y habilidades sociales, tiene nivel destacado, en cambio motivación tiene un nivel vulnerable.

Estos datos son respaldados con las afirmaciones de (Cortese,2004): en donde explica de manera detallada acerca de “la inteligencia emocional, es una habilidad de las personas que permite conocer ,interpretar , manejar o enfrentar nuestros sentimientos los sentimientos de los demás , así como sentirnos orgullosos, satisfechos y demostrar eficacia a lo largo de nuestra vida, de esta manera crear hábitos mentales que ayuden en la productividad de nuestra vida

En relación con los instrumentos aplicados con referencia al estrés académico se puede apreciar que en la tabla 03 la variable estrés académico llega a un puntaje de 88 y esto se categoriza como moderado.

Estos datos son respaldados con las afirmaciones del autor Barraza (2007)

que sugiere desarrollar tres concepciones en las investigaciones sobre estrés académico iniciando con los estresores, investigaciones basadas resultados de los síntomas y estrategias de afrontamiento.

Por último considero que los aportes de la investigación de la inteligencia emocional, permitirá contribuir a futuras investigaciones que se realicen respecto a la inteligencia emocional y el estrés académico de nuestros estudiantes.

5. CONCLUSIONES

En los resultados obtenidos se puede corroborar que la inteligencia emocional se relaciona de manera destacada de los alumnos de quinto grado de secundaria de la institución educativa cesar vallejo de ccatcca, esto afirma la hipótesis planteada en el presente trabajo.

Después de obtener los resultados se puede corroborar que el estrés académico en los alumnos de quinto grado de secundaria de la institución educativa cesar vallejo de ccatcca es moderado, con ello se afirma la hipótesis planteada en el presente trabajo.

haciendo una reflexión en los resultados obtenidos a través de los instrumentos se puede mencionar que la relación existente entre dimensiones de la inteligencia emocional y el estrés académico es altamente positivo porque es directa; mientras se tiene un manejo adecuado del estrés académico se contara con una inteligencia emocional positivo y listo para enfrentar cualquier dificultad

6. RECOMENDACIONES

Deben redactarse en función a las conclusiones

- Se recomienda que las instituciones educativas trabajen con mayor énfasis la inteligencia emocional en vista que el buen desarrollo del mismo complementa a la formación integral del educando.
- A las instituciones educativas, se sugiere el trabajo y orientación sobre el manejo de autocontrol antes y durante el desarrollo de las evaluaciones, así como también el identificar, detectar los síntomas de estrés académico y
Como desarrollar técnicas de relajación, talleres o actividades físicas, realizando deporte, con el objeto de llevar un estilo de vida más saludable dentro de la institución educativa.
- Por otro lado sería muy interesante hacer esta evaluación en todos los grados de educación secundaria, para determinar el nivel de estrés académico con el que se encuentran y a través de ello diseñar estrategia de afrontamiento para trabajar de manera institucional, así poder disminuir la presión en la carga horaria, de trabajo académico, exámenes trabajos grupales, exposiciones, etc.

7. PROPUESTA (obligatorio Doctorado)

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alvarado, V. (2012)Relajación entre inteligencia emocional y relaciones inter personales Tesis Inédita Universidad Rafael Landívar. Guatemala recuperado de.

<http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2012/05/43/Alvarado-Valeska.pdf>

Arribas. j. (2013) hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. Revista de Educación.

Ayala, C. (2010) el estrés académico de los estudiantes preuniversitarios y su relación con los resultados del test de habilidades realizado en la sección de orientación vocacional. (tesis inédita de licenciatura). Universidad de San Carlos, Guatemala.

Barraza A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica psicológica científica disponible en:

[http:// WWW.psicologiacientífica.com](http://WWW.psicologiacientífica.com).

Barraza A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión revista electrónica psicología científica disponible en:

<http://WWW.psicologiacientífica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-cuestion.html>

Barraza Macías, A.; Martínez .J.; Camargo, E. y Antuna, R. (2011). Eestresores académicos y género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura.

Barraza A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo . Avances en Psicología Latinoamericana

Barraza A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior : Un estudio comparativo . Universidad Pedagógica de Durango.

Barraza A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Revista Dialnet

Barraza A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara. Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.

Barraza A. & Quiñones .J.S (2007). El estrés académico de los alumnos de educación media superior. Universidad pedagógica de Durango electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.

Bedoya, S.; Perea, M. y Ormeño, R. (2006) Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de Estomatología. Revista Estomatol Herediana

Beltran, K.; Estrada,; Martínez, A. y Navarro, T.(2010) como afecta y se relaciona *el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina del CUM-USAC. (Tesis inédita de licenciatura) Universidad de San Carlos, Nueva Guatemala, Guatemala.*

Benavente , S.; Paucar, G. y Llerena, G.(2010). Nivel de estrategias de afrontamientos en estudiantes de la Facultad de Enfermería, Revista Redalyc

Berrio, N. y Mazo, R. (2011) Estrés académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia.

Bisquerra,R. (2000)Educación emocional y bienestar . Barcelona :Praxis

Bonilla, Z; Delgado, K. y Leon, D. (2014) nivel de estrés académico en estudiantes de Oncología de una Universidad del distrito de Chiclayo. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.

Boullosa,G. (2013).Estrés Académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad privada de Lima (Tesis inédita de licenciatura).Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

Bravo, I., Vivanco, Z. y Mandiola, E. (2006)Percepción de los alumnos sobre su primer año de Universidad .Revista Scielo.

Caldera, J.; Pulido, B. y Martínez, G.(2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de los Altos. Revista de Educación y Desarrollo.

Campos, A. y Prinz, A. ((1997) Nivel de enseñanza de los hábitos de estudio e alumnos de preparatoria. Revista Internacional de Diario de Dirección de Interciencia.

Capa. W. (2004) Estrés Laboral Asistencial en los profesionales de la Salud (tesis inédita de Licenciatura).Universidad Federico Villareal, Lima, Perú.

Cartagena, M. (2008). Relación entre la Auto eficiencia y el Rendimiento Escolar y los hábitos de Estudio en alumnos de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.*

Cepeda, M.; Bosque, A.; Alvarado, I. y Vega, Z. (2011). Personalidad y Hábitos de Estudio en dos muestras de alumnos; regulares de la carrera de psicología y en situación de rezago escolar. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala.*

Cereijo, S. (2012) Prevención del estrés e inteligencia emocional. Recuperado de [http://es.slideshare.net/escarada/uso-de-la-inteligencia-emocional-en -le-previncin-del-estres](http://es.slideshare.net/escarada/uso-de-la-inteligencia-emocional-en-previncin-del-estres)

Cruz, A. (2003) Habitos de estudio y reconocimiento académico. *Revista Redalyc*

Cooper, R. (2005) La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones (3ra. Ed.) Colombia: Editorial Norma.

Cuevas, A. (2004) Profesional respectabilityfor local journalists. Recuperado el 19 de noviembre de 2011 de

http://bb.udec.edu.mx/webapps/portal.jsframeset?tap=courses&ur=/bin/common/course.pl?course_id=493_1

Doris, M. y Boeck, K. (2007) Que es la Inteligencia Emocional (2da ed.)

Goleman, D. (2002) Inteligencia Emocional. Editorial Kairos.

Goleman, D. (1999) la práctica de la Inteligencia Emocional. Editorial Kairos.

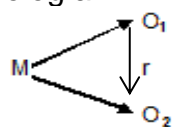
Hernandez, R., Hernández, C. R., y Batista, P. (2010) Metodología de la investigación (5ta. Ed.) Mexico. D.F., Mexico: Mc Graw Hill Interamericana.

Glennow, W. (2002) La inteligencia Emocional de los niños: Claves para abrir el corazón y la mente de tu hijo. España: Oniro

- Goleman, D. (1995)** Emotional Intelligence. New York: Scientific American, Inc.
- Goleman, D. (2000)** Educar con Inteligencia Emocional. España: Plaza James Editores.
- Jimenez, A. (2007)** Quiero y puedo acrecentar mi inteligencia emocional. Colombia: Editorial Paulinas.
- Lau y Lau, K. (2002)** Validez de Constructo, confiabilidad y baremacion de Trait Meta- Mood Scale(TMMS). Tesis Inédita, Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- López, E., Y González, F. (2003)** Inteligencia emocional. Ediciones Gamma. Matemática. España: UNED.
- Martínez, A. (2002).** Correlación entre inteligencia emocional de los padres y rendimiento escolar de los hijos. Tesis inédita, Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de [http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/24/Martinez Valladares-Ana/ Martinez-Valladares-Ana.pdf](http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/24/Martinez%20Valladares-Ana/Martinez-Valladares-Ana.pdf).
- Morris,A.A. (2001)**Introducción a la Psicología. México: Pearson, Educación.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN
TÍTULO: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ALUMNOS DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CESAR VALLEJO DE CCATCCA

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES/ DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<ul style="list-style-type: none"> ¿En qué medida la inteligencia emocional se relaciona con el estrés académico de los alumnos de 5º grado de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca? 	<ul style="list-style-type: none"> Determinar en qué medida la inteligencia emocional se relaciona con el estrés académico de los alumnos de 5º grado de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca 	<ul style="list-style-type: none"> La inteligencia emocional se relaciona significativamente con el estrés académico de los alumnos de 5º grado de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca 	<p>VARIABLE DE ESTUDIO 1: INTELIGENCIA EMOCIONAL</p> <p>DIMENSIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento. - Autorregulación o control de sí mismo - Motivación. - Empatía. - Habilidades sociales. <p>VARIABLE DE ESTUDIO 2: ESTRÉS ACADEMICO</p> <p>DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTRESORES - SINTOMAS, REACCIONES - ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO 	<p>Tipo: Descriptivo Correlacional</p> <p>Diseño de Investigación: No experimental de corte transversal o transeccional correlacional. Tipología:</p>  <p>M: Muestra O1: Medida de la variable 1 O2: Medida de la variable 2 r: Relación entre las variables</p> <p>Población: - 400 lumnos</p> <p>Muestra: - 80 alumnos</p> <p>Técnicas/ instrumentos</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS		
<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los alumnos de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca? ¿Cuál es el nivel de estrés académico en alumnos de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca? ¿En qué medida las dimensiones de la inteligencia emocional se 	<ul style="list-style-type: none"> Describir Cómo es nivel de inteligencia emocional en los alumnos de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca. Describir el nivel de estrés académico en alumnos de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca Determinar en qué medida las dimensiones de la 	<ul style="list-style-type: none"> El nivel de inteligencia emocional en los alumnos de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca es vulnerable. El nivel del estrés académico en alumnos de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca es vulnerable. las dimensiones de la inteligencia emocional se 		

relacionan con las dimensiones del estrés académico de los alumnos del quinto grado de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca?	inteligencia emocional se relacionan con las dimensiones del estrés académico de los alumnos del quinto grado de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca	relacionan significativamente con las dimensiones del estrés académico de los alumnos del quinto grado de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca		Encuesta/ Cuestionarios para ambas variables. Técnicas para el análisis de datos Prueba estadística de tau-b de Kendall test de BarOn inventario sisco
---	--	---	--	--

Anexo N° 02

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE N° 01: INTELIGENCIA EMOCIONAL

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>INTELIGENCIA EMOCIONAL . “El término inteligencia emocional “se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Daniel Goleman”</p>	<p>INTELIGENCIA EMOCIONAL. “Las principales dimensiones de la inteligencia emocional son: autoconciencia autocontrol Motivación. Empatía. Habilidades sociales.</p>	<p>Autoconciencia. Saber que se siente en cada momento, es decir conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones, y utilizar esas preferencias para orientar nuestra toma de decisiones; tener una idea realista de nuestras habilidades, fortalezas, debilidades y una bien basada confianza en uno mismo. (Daniel Goleman”)</p>	<p>Tener una actitud autocrítica. Autoevaluación real. Conocer nuestros miedos, fortalezas y debilidades Nombra o simbolizar nuestras emociones. Tener confianza en uno mismo Reconocer como los sentimientos nos afectan.</p>
		<p>autocontrol. Manejar las emociones, es decir los propios estados internos, impulsos y recursos. De modo que faciliten la tarea entre manos, en vez de estorbarla; ser escrupulosos y demorar la gratificación en pos de los objetivos; recobrase bien de las tensiones emocionales. (Daniel Goleman”)</p>	<p>Confiar en nuestras decisiones. Conocer nuestras responsabilidades. Capacidad de concentración y de prestar atención Pensar antes de hablar Evitar juicios erróneos.</p>

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
		<p>Motivación. Utilizar nuestras preferencias más profundas para orientarnos y avanzar hacia los objetivos, para tomar iniciativas y ser efectivos y para perseverar frente a los contratiempos y las frustraciones. Se manifiesta en las personas que muestran un gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de las metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de los objetivos. (Daniel Goleman”)</p>	<p>Tomar la iniciativa de hacer las cosas, innovar. Tener siempre una aptitud optimista. Mente positiva.</p>
		<p>Empatía. Percibir lo que sienten los demás, es decir, la captación de sentimientos, necesidades e intereses ajenos, ser capaces de ver las cosas desde su perspectiva y cultivar la afinidad con una amplia diversidad de personas. Las personas empáticas normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social. (Daniel Goleman”)</p>	<p>Escuchar a los demás. Ver las necesidades de otro. Ponernos en la situación de otras personas.</p>
		<p>Habilidades sociales. Habilidad para inducir en los otros las respuestas deseables, es decir, manejar bien las emociones en una relación e interpretar adecuadamente las situaciones y las redes sociales; interactuar sin dificultad; utilizar estas habilidades para persuadir, dirigir y liderar, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo. (Daniel Goleman”)</p>	<p>Tener en cuenta las normas de la buena conducta. Amabilidad. Siempre saludar a las personas. Memorizar el nombre de todos los miembros del grupo Minimizar la sensación de aislamiento. Estar dispuesto a colaborar y a trabajar en equipo</p>

Anexo N° 03

MATRIZ DEL INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DE LA VARIABLE N° 01: INTELIGENCIA EMOCIONAL

DIMENSIONES	INDICADORES	PESO	N° DE ITEMS	ITEMS/REACTIVO	VALORACION DEL ITEMS
Autoconciencia	Tener una actitud autocrítica. Autoevaluación real.	18%	11	1. Puedo reconocer cada sentimiento que tengo.	SIEMPRE
	Conocer nuestros miedos, fortalezas y debilidades			2. He aprendido mucho sobre mí mismo escuchando mis sentimientos.	CASI SIEMPRE
	Nombra o simbolizar nuestras emociones.			3. Estoy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo.	ALGUNAS VECES
	Tener confianza en uno mismo			4. Puedo decir el momento en que me estoy enojando.	POCAS VECES
	Reconocer como los sentimientos nos afectan.			5. Cuando estoy triste sé las razones para ello.	NUNCA
				6. Tiendo a juzgarme por cómo creo que los demás me ven.	
				7. Disfruto de mi vida emocional.	
				8. La gente que muestra muchas emociones fuertes me asusta.	
				9. Frecuentemente quisiera ser alguien más.	
				10. Pongo atención a mi estado físico para comprender mis sentimientos.	
				11. Acepto mis sentimientos como propios.	
Autocontrol	Confiar en nuestras decisiones.	23%	14	12. Puedo eliminar fácilmente las distracciones cuando necesito concentrarme.	
				13. Termino casi todas las cosas que comienzo.	

DIMENSIONES	INDICADORES	PESO	Nº DE ITEMS	ITEMS/REACTIVO	VALORACION DEL ITEMS
	. Conocer nuestras responsabilidades.			14. Sé decir “no” cuando debo hacerlo.	
				15. Sé recompensarme cuando cumpla una meta.	
	16. Puedo postergar el reconocimiento de corto plazo cuando quiero cumplir metas de largo plazo.				
	17. Puedo enfocarme completamente en una tarea cuando necesito hacerlo.				
	18. Hago cosas de las que luego me arrepiento.				
	19. Acepto la responsabilidad de manejar mis emociones.				
	20. Cuando enfrente un problema me gusta arreglarlo lo más pronto posible.				
	21. Pienso en lo que quiero antes de actuar.				
	22. Puedo posponer mi satisfacción personal por cumplir una meta de largo plazo.				
	23. Cuando estoy de mal humor puedo remediarlo hablándome a mí mismo.				
Capacidad de concentración y de prestar atención	Pensar antes de hablar	24. Me enoja cuando me critican.			
		25. En ocasiones no conozco la fuente de mi enojo.			
		26. Puedo hacer que las cosas pasen.			
Motivación.	Tomar la iniciativa de hacer las cosas, innovar.	22	13	27. El destino desempeña un papel muy importante en mi vida.	
				28. Encuentro inútil luchar contra la jerarquía establecida en mi entorno.	
				29. Las circunstancias están fuera de mi control.	
				30. Necesito el reconocimiento de los demás para que mi trabajo valga la pena.	
Evitar juicios erróneos.					

DIMENSIONES	INDICADORES	PESO	Nº DE ITEMS	ITEMS/REACTIVO	VALORACION DEL ITEMS
	Tener siempre una aptitud optimista.			31. Es fácil que yo le agrade a alguien.	
				32. Me siento incómodo cuando recibo cumplidos.	
				33. Tengo la habilidad de conseguir lo que deseo.	
				34. Me siento en control de mi vida.	
				35. Si medito sobre mi vida encuentro que soy básicamente infeliz.	
	Tener siempre mente positiva.			36. Me siento asustado y fuera de control cuando las cosas cambian bruscamente.	
				37. Disfruto hacerme cargo de las cosas.	
				38. Sé lo que quiero y me enfoco a conseguirlo.	
Empatía.	Capacidad de escuchar a los demás.	22%	13	39. Puedo reconocer emociones en los demás observando sus ojos.	
				40. Encuentro difícil hablar con personas que no comparten mis puntos de vista.	
				41. Me enfoco en las cualidades positivas de las personas.	
				42. Rara vez tengo la necesidad de corregir a alguien.	
	Ver las necesidades de otro.			43. Pienso en cómo podrían sentirse los demás antes de brindar mi opinión.	
				44. No importa con quién esté hablando siempre soy un buen escucha.	
				45. Puedo sentir el humor de un grupo al entrar a un salón.	
				46. Puedo lograr que las personas que recién conocí hablen sobre ellas.	
				47. Soy bueno "leyendo entre líneas" cuando alguien está hablando.	
				48. Usualmente puedo decir cómo se sienten los demás con respecto a mi persona.	
Ponernos en la situación de otras personas.			49. Puedo sentir los sentimientos de otro, aunque no los exprese verbalmente.		

DIMENSIONES	INDICADORES	PESO	Nº DE ITEMS	ITEMS/REACTIVO	VALORACION DEL ITEMS
				50. Cambio mi expresividad emocional dependiendo de la persona con la que esté.	
				51. Puedo decir cuando alguien cerca de mí está molesto.	
Habilidades sociales.	- Tener en cuenta las normas de la buena conducta.	15%	9	52. Soy capaz de afligirme cuando pierdo algo o alguien importante para mí.	
				53. Me siento incómodo cuando alguien está muy cerca de mí emocionalmente.	
	- Amabilidad. Siempre saludar a las personas.			54. Tengo muchos amigos en quienes confiar cuando tengo problemas.	
				55. Muestro mucho amor y afecto a mis amigos.	
	- Memorizar el nombre de todos los miembros del grupo			56. Cuando tengo un problema sé a quién acudir o qué hacer para ayudar a resolverlo.	
				57. Mis creencias y valores guían mis acciones diarias.	
	- Minimizar la sensación de aislamiento.			58. Mi familia siempre está ahí cuando la necesito.	
				59. Dudo que mis compañeros se preocupen realmente por mí como persona.	
	- Estar dispuesto a colaborar y a trabajar en equipo			60. Encuentro difícil hacer nuevos amigos.	
TOTALES		100%	60		

Test de Inteligencia Emocional

Por favor, planeé invertir al menos 20 minutos en completar a conciencia el cuestionario siguiente. Conteste en orden todos los reactivos. Complete cada sección marcando la casilla que mejor describe su respuesta a cada oración o pregunta.

Conteste cada pregunta y complete las secciones en el orden en el que aparecen. Trabaje rápidamente y sea tan honesto consigo mismo como sea posible. Recuerde que este test es completamente confidencial.

Por favor, espere la indicación para comenzar.

¡Que se divierta!

Sección 1: Autoconciencia

Por cada punto listado debajo, por favor indique qué tan bien describe el enunciado la manera en que se siente o piensa sobre usted.	Esto me describe				
	siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	nunca
1. Puedo reconocer cada sentimiento que tengo.					
2. He aprendido mucho sobre mí mismo escuchando mis sentimientos.					
3. Estoy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo.					
4. Puedo decir el momento en que me estoy enojando.					
5. Cuando estoy triste sé las razones para ello.					
6. Tiendo a juzgarme por cómo creo que los demás me ven.					
7. Disfruto de mi vida emocional.					
8. La gente que muestra muchas emociones fuertes me asusta.					
9. Frecuentemente quisiera ser alguien más.					
10. Pongo atención a mi estado físico para comprender mis sentimientos.					
11. Acepto mis sentimientos como propios.					
Subtotal por columnas					
			Total		

Sección 2: Autocontrol

Piense... en el mes pasado. Por cada punto listado debajo, por favor indique qué tan bien describe el enunciado su comportamiento o intención.	Esto me describe				
	siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	nunca
12. Puedo eliminar fácilmente las distracciones cuando necesito concentrarme.					
13. Termino casi todas las cosas que comienzo.					

14. Sé decir “no” cuando debo hacerlo.					
15. Sé recompensarme cuando cumplo una meta.					
16. Puedo postergar el reconocimiento de corto plazo cuando quiero cumplir metas de largo plazo.					
17. Puedo enfocarme completamente en una tarea cuando necesito hacerlo.					
18. Hago cosas de las que luego me arrepiento.					
19. Acepto la responsabilidad de manejar mis emociones.					
20. Cuando enfrento un problema me gusta arreglarlo lo más pronto posible.					
21. Pienso en lo que quiero antes de actuar.					
22. Puedo posponer mi satisfacción personal por cumplir una meta de largo plazo.					
23. Cuando estoy de mal humor puedo remediarlo hablándome a mí mismo.					
24. Me enojo cuando me critican.					
25. En ocasiones no conozco la fuente de mi enojo.					
Subtotal por columnas					
			Total		

Sección 3: Motivación

Piense... en el mes pasado. Por cada punto listado debajo, por favor indique qué tan bien describe el enunciado su comportamiento o intención.	Esto me describe				nunca
	siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
26. Puedo hacer que las cosas pasen.					
27. El destino desempeña un papel muy importante en mi vida.					
28. Encuentro inútil luchar contra la jerarquía establecida en mi entorno.					
29. Las circunstancias están fuera de mi control.					
30. Necesito el reconocimiento de los demás para que mi trabajo valga la pena.					
31. Es fácil que yo le agrade a alguien.					
32. Me siento incómodo cuando recibo cumplidos.					
33. Tengo la habilidad de conseguir lo que deseo.					
34. Me siento en control de mi vida.					
35. Si medito sobre mi vida encuentro que soy básicamente infeliz.					
36. Me siento asustado y fuera de control cuando las cosas cambian bruscamente.					
37. Disfruto hacerme cargo de las cosas.					
38. Sé lo que quiero y me enfoco a conseguirlo.					
Subtotal por columnas					
			Total		

Sección 4: Empatía

Por cada punto listado debajo, por favor indique qué tan bien describe la manera en que se siente o piensa sobre usted.	Esto me describe				Nunca
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
39. Puedo reconocer emociones en los demás observando sus ojos.					
40. Encuentro difícil hablar con personas que no comparten mis puntos de vista.					
41. Me enfoco en las cualidades positivas de las personas.					
42. Rara vez tengo la necesidad de corregir a alguien.					
43. Pienso en cómo podrían sentirse los demás antes de brindar mi opinión.					
44. No importa con quién esté hablando siempre soy un buen escucha.					
45. Puedo sentir el humor de un grupo al entrar a un salón.					
46. Puedo lograr que las personas que recién conocí hablen sobre ellas.					
47. Soy bueno "leyendo entre líneas" cuando alguien está hablando.					
48. Usualmente puedo decir cómo se sienten los demás con respecto a mi persona.					
49. Puedo sentir los sentimientos de otro aunque no los exprese verbalmente.					
50. Cambio mi expresividad emocional dependiendo de la persona con la que esté.					
51. Puedo decir cuando alguien cerca de mí está molesto.					
Subtotal por columnas					
			Total		

Sección 5: Habilidad social

Piense... en el mes pasado. Por cada punto listado debajo, por favor indique qué tan bien describe el enunciado su comportamiento o intención.	Esto me describe				Nunca
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	
52. Soy capaz de afligirme cuando pierdo algo o alguien importante para mí.					
53. Me siento incómodo cuando alguien está muy cerca de mí emocionalmente.					
54. Tengo muchos amigos en quienes confiar cuando tengo problemas.					
55. Muestro mucho amor y afecto a mis amigos.					
56. Cuando tengo un problema sé a quién acudir o qué hacer para ayudar a resolverlo.					

57. Mis creencias y valores guían mis acciones diarias.					
58. Mi familia siempre está ahí cuando la necesito.					
59. Dudo que mis compañeros se preocupen realmente por mí como persona.					
60. Encuentro difícil hacer nuevos amigos.					
Subtotal por columnas					
		Total			

Anexo N° 04

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE N° 02: ESTRÉS ACADEMICO

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>ESTRÉS ACADEMICO El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. (Barraza, 2004)</p>	<p>- ESTRESORES - SINTOMAS Y REACCIONES - ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</p> <p style="text-align: center;">Y</p>	<p>DIMENSIÓN 1: ESTRESORES Se entiende por estrés académico a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante. (Barraza, 2004)</p>	<p>Competitividad grupal Exposición de trabajos en clase Exceso de responsabilidades</p> <p>Falta de tiempo para realizar las actividades académicas</p>
		<p>DIMENSION 2: SINTOMAS Y REAACIONES Conjunto de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, dicho de otro modo, el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad por cada estudiante. (Barraza, 2004)</p>	<p>Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc</p> <p>Tiene dificultades con las funciones cognitivas o emocionales, como desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc</p> <p>Involucra normalmente a una conducta de ausentismo e las clases, desgano para realizar trabajos académicos aislamiento</p>
		<p>DIMENCION 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Es cuando el estímulo estresor desencadena en el sujeto una serie de exteriorizaciones que denotan la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, dicho sujeto deberá actuar de modo tal</p>	<p>Usa estrategias de afrontamiento del estrés académico a través de diversas acciones.</p>

		de restaurar e equilibrio perdido. Ese proceso de actuación será llevado a cabo gracias a una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento cuando el entorno se presenta amenazante para el sujeto. (Barraza, 2004)	
--	--	---	--

Anexo N° 05

MATRIZ DEL INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DE LA VARIABLE DE ESTUDIO N° 02: ESTRÉS ACADEMICO

DIMENSIÓN	INDICADORES	PE SO	Nº DE ITEMS	ITEMS	VALORACIÓN
DIMENSIÓN 1: ESTRESORES	Competitividad grupal	28 %	08	1. La competencia con los compañeros del grupo	Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre
	Exposición de trabajos en clase			2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	
	Exceso de responsabilidades			3. La personalidad y el carácter del profesor	
				4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	
	Falta de tiempo para realizar las actividades académicas			5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	
				6. No entender los temas que se abordan en la clase	
				7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	
				8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	
DIMENSIÓN 2: SINTOMAS Y REAACIONES	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc	51 %	6	9. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	
				10. Fatiga crónica (cansancio permanente)	
				11. Dolores de cabeza o migrañas	
				12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	
				13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	
				14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	
	Tiene dificultades con las funciones cognitivas o		5	15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	
				16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	
				17. Ansiedad, angustia o desesperación.	

DIMENSIÓN	INDICADORES	PE SO	Nº DE ITEM S	ITEMS	VALORACIÓ N
	emocionales, como desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc			18. Problemas de concentración 19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	
	Involucra normalmente a una conducta de ausentismo e las clases, desgano para realizar trabajos académicos aislamiento.		4	20. Conflictos o tendencia que polemizar o discutir 21. Aislamiento de los demás 22. Desgano para realizar las labores escolares 23. Aumento o reducción del consumo de alimentos	
DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIA S DE AFRONTAMIE NTO	Usa estrategias de afrontamiento del estrés académico a través de diversas estrategias,	21 %	6	24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) 25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas 26. Elogios a sí mismo 27. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) 28. Búsqueda de información sobre la situación 29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	
TOTALES		100 %	29		

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación secundaria, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

I.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

II.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

III.- Señala con qué frecuencia te **inquietaron** las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rar a vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
01. La competencia con los compañeros del grupo					
02. Sobrecarga de tareas y trabajos					
03. La personalidad y el carácter del profesor					
04. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
05. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					

06. No entender los temas que se abordan en la clase					
07. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
08. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

IV.- señala con qué **frecuencia** tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
09. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11. Dolores de cabeza o migrañas					
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17. Ansiedad, angustia o desesperación.					
18. Problemas de concentración					
19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

20. Conflictos o tendencia que polemizar o discutir					
21. Aislamiento de los demás					
22. Desgano para realizar las labores escolares					
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

V.- Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas	Casi siempre	Siempre
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
26. Elogios a sí mismo					
27. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28. Búsqueda de información sobre la situación					
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra					

Gracias.

Cusco, 27 de diciembre del 2017

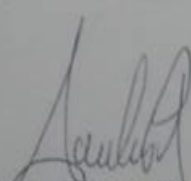
S.D.

DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "CESAR VALLEJO MENDOZA.
CARLOS TAIPE.

De mi mayor consideración, mediante la presente reciba Ud. Un saludo fraternal, que, por motivos de realizar, la aplicación de instrumentos de investigación de una tesis de maestría denominado **"la inteligencia emocional y el estrés académico"**, le solicito autorización para la aplicación de un **"test de inteligencia emocional"**, y el **"test de estrés académico"**, motivo de estudio. Los resultados serán netamente de estudio sin ninguna repercusión de los estudiantes del 5º grado de secundaria en su desarrollo académico.

Sin otro particular hago extensivo a su buena voluntad, aceptar dicha solicitud, para seguir mejorando la educación de nuestro país.

Atentamente


Jose Luis Pacco Alanocca
DNI. 41506687
Tesista



