

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

El estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes
de I ciclo de un instituto superior - sede Comas, 2022

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Lazarte Alfaro, Veronica Lisset (orcid.org/0000-0003-4136-5770)

ASESORES:

Dra. Palomino Tarazona, Maria Rosario (orcid.org/0000-0002-3833-7077)

Dr. Palomino Berrios, Luis Alberto (orcid.org/0000-0001-9549-766X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles.

LIMA — PERÚ

2023

Dedicatoria

Mi trabajo de investigación está dedicado a mi familia y a mi pareja que me dieron todo su apoyo e hicieron posible que pueda culminar mis estudios satisfactoriamente, a mi hijito Mateo que estando en mi pancita me dio el coraje y motivación para no desistir nunca.

Agradecimiento

Quiero agradecer a Dios, por darme la fuerza y la sabiduría para poder culminar mis estudios, a los docentes por su paciencia y por todas sus enseñanzas, muy agradecida con cada uno de ustedes que hicieron posible que pueda culminar mis estudios de postgrado.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PALOMINO TARAZONA MARIA ROSARIO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "El estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022", cuyo autor es LAZARTE ALFARO VERONICA LISSET, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 26 de Enero del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PALOMINO TARAZONA MARIA ROSARIO DNI: 06835253 ORCID: 0000-0002-3833-7077	Firmado electrónicamente por: MPALOMINOTA el 28-01-2023 10:54:11

Código documento Trilce: TRI - 0528696



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, LAZARTE ALFARO VERONICA LISSET estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "El estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
VERONICA LISSET LAZARTE ALFARO DNI: 73093143 ORCID: 0000-0003-4136-5770	Firmado electrónicamente por: VLAZARTEA el 26-01- 2023 21:43:52

Código documento Trilce: TRI - 0528698

Índice de contenidos

Pág.

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de autenticidad del asesor	iv
Declaratoria de originalidad del autor	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	14
3.1 Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimientos	17
3.6. Método de análisis de datos	18
3.7. Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN	32
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS -	40
ANEXOS	

Índice de Tablas

	Pág
Tabla 1 <i>Validación de juicio de expertos</i>	29
Tabla 2 <i>Escala de valoración del coeficiente de confiabilidad</i>	29
Tabla 3 <i>Recuento por conteo y peso porcentual respecto del total de la variable estrés académico</i>	32
Tabla 4 <i>Recuento por conteo y peso porcentual respecto del total de las dimensiones del estrés académico</i>	33
Tabla 5 <i>Recuento por conteo y peso porcentual respecto del total de la variable inteligencia emocional.</i>	34
Tabla 6 <i>Recuento por conteo y peso porcentual respecto del total de las dimensiones inteligencia emocional</i>	35
Tabla 7 <i>Tabla cruzada entre las variables estrés académico e inteligencia emocional</i>	36
Tabla 8 <i>Tabla cruzada entre los estresores académicos y la inteligencia emocional.</i>	38
Tabla 9 <i>Tabla cruzada entre síntomas físicos y la inteligencia emocional</i>	39
Tabla 10 <i>Tabla cruzada entre estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional.</i>	41
Tabla 11. <i>Relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional</i>	42
Tabla 12 <i>Relación entre los estresores académicos y la inteligencia emocional.</i>	43
Tabla 13 <i>Relación entre los síntomas físicos y la inteligencia emocional.</i>	44
Tabla 14 <i>Relación entre las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional.</i>	45

Índice de gráficos y figuras

	Pág
<i>Figura 1. Niveles del estrés académico.</i>	18
No table of contents entries found. <i>Figura 3. Niveles de inteligencia emocional</i>	18
No table of contents entries found. <i>Figura 5. Barras agrupadas del cruce de variables estrés académico e inteligencia emocional.</i>	18
No table of contents entries found. <i>Figura 7. Barras agrupadas del cruce de síntomas físicos e inteligencia emocional</i>	18
No table of contents entries found.	

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo, determinar la influencia de. Se trata de un estudio de enfoque cuantitativo de tipo básico, con diseño descriptivo correlacional de corte transversal. La población estuvo constituida por 220 estudiantes de la institución superior seleccionada, de ésta, se tomó una muestra de 110 estudiantes. Para la recolección de datos, se utilizó como técnica de observación y como instrumento un cuestionario de escala (lista de cotejo) conformado por 35 items para la variable de estrés académico 20 para inteligencia emocional. Los resultados demostraron que, la mayoría se encuentran en el nivel moderados, en cuanto a las dimensiones de estrés académico; buen número se localizan en categoría moderado de convivencia escolar. Concluyendo que Analizando las métricas más arriba, se verifica la existencia de una relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional ($r=-0,901$), con una relación negativa alta, es decir a mayor estrés académico menor inteligencia emocional y el p valor es de 0.000 menor que 0.05 de esta manera, se desprende de que la hipótesis del estudio es aceptada, mientras que la hipótesis de trabajo o provisional es rechazada por falta de evidencia.

Palabras clave: Inteligencia emocional, empatía, estresores académicos, estrategias de afrontamiento, habilidades sociales.

Abstract

The objective of this investigation was to determine the influence of. This is a study with a basic quantitative approach, with a descriptive correlational cross-sectional design. The population consisted of 220 students from the selected higher institution, from which a sample of 110 students was taken. For data collection, a scale questionnaire (checklist) made up of 35 items for the academic stress variable 20 for emotional intelligence was used as an observation technique and as an instrument. The results showed that the majority are at the regular level, in terms of the dimensions of academic stress; A good number are located in the low category of physical symptoms. Likewise, regarding the dimensions of emotional intelligence: a good number are located in the low motivation category. Concluding that the relationship between academic stress and emotional intelligence ($r=-0.901$) is perceived, with a high negative relationship, that is, the greater the academic stress, the less emotional intelligence and the p value is 0.000 less than 0.05, therefore it is The study hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected.

Keywords: Emotional intelligence, empathy, academic stressors, coping strategies, social skills.

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial y según los datos de la OMS (2022) en su Informe sobre salud mental en el mundo, el estrés académico logra el 8% en los adolescentes y aproximadamente de 100.000 ciudadanos por año adolecen de estrés académico en alguna etapa de su vida; cabe indicar que el 80% de las personas con enfermedades crónicas padecen de depresión en alguna etapa de su vida. A pesar de ello, solo un grupo reducido es analizado, debido a la poca capacitación que se realiza con el personal de salud. De no atender el estrés académico en su momento podríamos decir que para el 2020, sería la segunda causa de discapacidad en países industrializados. (Gutiérrez, 2022).

A nivel internacional y según los datos de la asociación estratégica en el ámbito de la educación para personas adultas (2022) en su artículo sobre herramientas educativas para el desarrollo de competencias claves. Las escuelas de la zona geográfica europea tienen efectos positivos a largo plazo sobre el comportamiento, la cultura, el desorden y la violencia y sobre la educación pública. En este sentido, la educación emocional también considera la mejora de la Inteligencia Emocional de los adultos que no tuvieron la oportunidad de trabajar con ellos durante su formación inicial o profesional. (Domingues y Papotti, 2022)

La UNESCO (2021), en sus memorias sobre la educación pospandemia, mencionó el impacto que ha causado el brote pandémico de las afecciones a nivel mental; indicó que, en 2020, el 19% de jóvenes ha vivido sentimientos de angustia, el 22% tuvo cuadros de depresión; y que, en las señoritas, el 24% sintió depresión y el 23% estuvo con temas de angustia. Así, el Consejo Mexicano de Investigación Educativa (2020) indicó que la situación de la Educación en tiempos de COVID-19 reveló que es obsoleto y, sobre todo, no está atendiendo a las demandas de los discentes y a las destrezas de ciudadanos que los países están necesitando.

Respecto a Latinoamérica, Ibero Puebla (2019) sostuvo que la situación es mucho más preocupante, lo cual vemos reflejado en estudios de la UNAM, manifiesta que alrededor de 60% de los alumnos universitarios en México padecen de estrés académico, día a día es más común observarlo en estudiantes universitarios, en tal sentido cabe indicar que más de la mitad de estudiantes de dicha universidad se encuentra padeciendo esta triste realidad, generando así mucha preocupación y hasta llegado a la depresión. (Solana, 2019).

En Latinoamérica, los estudios realizados muestran un aumento de estrés académico en alumnos de estudios superiores, alcanzando así cifras del llegando así a las cifras del 67% de las personas que estudian están en la categoría de depresión central (Roman y Hernandez, 2018) Para el perfil de la instrucción formal de nivel complementario en México se necesita cumplir con ciertas competencias, para así lograr enfrentar y darle solución a retos y desafíos del mismo entorno, como manejo de un segundo idioma, usar correctamente la tecnología, de tener carencias básicamente económicas impidiendo así cumplir con las peticiones académicas puede ser un motivo fuerte de estresores para los estudiantes. (Cruz y Cruz, 2018)

En cuanto a la realidad nacional Cutiré (2018), en su Informe. El estrés a largo plazo conduce a la depresión, se dice que hasta un 30% de los estudiantes universitarios en el Perú se ven gravemente afectados por su salud mental y esto se debe a la presión académica, provocando así estrés. El director dice que este número puede aumentar de acuerdo a las necesidades educativas de los docentes de las Instituciones Educativas, es más, el diario La República (2018) publica una encuesta del Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) donde El 80% de los peruanos mayores todos padecen o padecen otros problemas; Asimismo, dice que ha visto un aumento significativo en el estrés entre los adolescentes y adultos jóvenes..

El Ministerio de Educación (MINEDU) a través del diario el peruano en octubre del 2019 proporciona los resultados de un estudio realizado en distintas universidades

peruanas, donde podemos visualizar el 85% de la comunidad educativa (alumnos, docentes y trabajadores del área administrativa) evidenciaban alteraciones en su salud mental siendo el 79% estrés y el 82% de ansiedad. Cabe señalar que ese mismo año se aprobó la Resolución Viceministerial N° 197-2019-MINEDU donde se mencionan los lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las distintas universidades.

Esta es la situación que se identificó en las señoritas de la escuela de Secretariado y Asistente de Gerencia de un Instituto Superior Sede Comas, donde el estrés académico se ve afectado la salud de las estudiantes, ya que no manejan adecuadamente su inteligencia emocional y pues esto se ve reflejado y está repercutiendo en el desarrollo de su aprendizaje de las estudiantes, generando así, dificultades en su buen desempeño estudiantil, ya que ello no permite un buen aprendizaje, teniendo en cuenta que es fundamental y primordial para poder lograr nuevas exigencias, competencias que requieran las estudiantes y puesto se ha visto evidenciado en sus evaluaciones. Zarate, Soto y Quintero (2017).

Pues cabe señalar que son señoritas que se encuentran cursando su primer año de estudio superior técnico. Entiéndase que muchas de las estudiantes son menores de edad, lo cual se pondría entender que aún no tienen un buen manejo o control de sus emociones, sentimientos, tiempos, careciendo de la experiencia de una persona adulta, falta de recursos económicos y como consecuencia de ello se visualiza, cambios de humor, depresión, ansiedad, tristeza, desgano, etc. Y, en relación con la inteligencia emocional se observa la poca destreza para gestionar eficazmente sus emociones, de comprenderlas, manejarlas y utilizarla correctamente, manifestando así bajas calificaciones hasta poniendo en riesgo sus promedios académicos. Cáceres, García y García, (2020)

Esta investigación pretende brindar las herramientas necesarias para que la Institución Educativa Sise pueda llegar de una manera correcta y competente a las estudiantes permitiendo así que el estrés académico no sea parte de su día a día, que

puedan aprender a manejar conjuntamente con los docentes situaciones estresantes que puedan afrontar de todas las actividades académicas muy cuidadosamente.

El proceso del actual trabajo de investigación es esencial para la Institución Educativa Superior, puesto que le permitirá tomar decisiones sobre una correcta metodología de enseñanza para las estudiantes de la carrera de Secretariado. Si bien es cierto hoy en día las clases son a distancia o también llamadas virtuales generando así en muchos casos estrés académico y esto por las mismas diversas exigencias a las cuales se encuentran expuestas, ya sea exámenes, trabajos, presentaciones, practicas, etc. Ahora bien, estas reacciones bien pueden movilizarlas o activarlas logrando responder con eficacia y lograr conseguir sus objetivos. Sin embargo, en algunos casos se puede tener mucha exigencia al mismo tiempo, conllevando, así como respuesta a disminuir su rendimiento académico.

Es por ello la importancia de esta investigación la cual busca demostrar cuanto es que puede afectar e influir el estrés académico en la inteligencia emocional en las estudiantes, ya que hoy en día las exigencias académicas, están generando un alto índice de estrés en las alumnas es por ello que viene nuestra curiosidad, teniendo en cuenta que es un criterio esencial en la fijación de diversos rangos de cualificación educativa, así mismo es donde se ve reflejado su esfuerzo, para lo cual los resultados los vemos demostrados en una nota, se busca apoyar a las estudiantes a que puedan manejar mejor su estrés académico evitando así la deserción estudiantil y las reprobación de notas en tareas, practicas y/o exámenes. García, (2020).

La finalidad de dicha investigación es realizar mejoras donde las únicas beneficiadas sean las estudiantes, proponiendo recomendaciones y así poder hacer frente a dicha problemática ya expuesta. La problemática general que se plantea es la siguiente, ¿Cuál es la influencia del estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes de una Institución Superior – Sede Comas 2022? Teniendo como problemas específicos a) ¿Cual es la influencia de los estresores académicos en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima

2022?; b) ¿ Cual es la influencia de los síntomas físicos en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima 2022?; c) ¿Cual es la influencia de las estrategias de afrontamiento en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima 2022?

Cabe mencionar que dicha investigación es de suma importancia, pues justifica su importancia desde tres justificaciones fundamentales: Teórica, práctica y metodológica.

En lo que respecta a justificación teórica, dicha investigación facilitará una contribución muy significativo a la discusión teórica referente a la influencia de estas 2 variables (estrés académico e inteligencia emocional); también será de gran relevancia como antecedente para futuras investigaciones y autores interesados en la salud mental estudiantil, como bien refiere Risco (2020), que dicha teoría pretende describir cuales son los distintos conocimientos de investigación que permitirá justificar la importancia de la investigación.

Pues bien, de igual forma, la investigación expuesta se justifica de forma practica, ya que proporcionará a los especialistas en psicología información que les permita identificar signos de alerta sobre el estrés académico en estudiantes y como poder superarlos por medio de la inteligencia emocional. También la presente investigación pretende aportar recursos valiosos, para que así las estudiantes sepan reconocer los niveles de inteligencia emocional y de esta forma logren adaptarse a las nuevas reglas de convivencia que nos deja a consecuencias del COVID -19. Blanco y Villalpando (2012) refieren que dicho estudio se desarrolla cuando pretende contribuir a la solución del problema generando estrategias practicas.

Finalmente, la investigación en mención se justifica metodológicamente, pues los instrumentos han sido adaptados y ajustados para que las estudiantes logren una mejor comprensión. En tal sentido mencionar que el trabajo de investigación plantea instrumentos confiables, porque serán capaces de obtener información certera, siendo así de mucho aporte para otros científicos. Bernal (2010) manifiesta que la justificación

metodológica propone un nuevo método lógico que sume estrategias para así generar conocimientos con mayor validez y confiabilidad.

Por lo ya expuesto, el trabajo de investigación presenta como objetivo general: Determinar el nivel de influencia del estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022. Desde las dimensiones que se indagará, el trabajo tiene los siguientes objetivos específicos: a) Determinar la influencia de los estresores académicos en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022; b) Determinar la influencia de los síntomas físicos en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022; c) Determinar la influencia de las estrategias de afrontamiento en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022.

En función a la hipótesis general, esta consiste en responder si existe una influencia significativa entre el estrés académico y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022. A partir de las dimensiones establecidas, se proponen las siguientes hipótesis específicas: a) Existe una relación significativa entre la influencia de los estresores académicos en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022; b) Existe una relación significativa entre la influencia de los síntomas físicos en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022; c) Existe una relación significativa entre la influencia de las estrategias de afrontamiento en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

El presente trabajo de pesquisa, cita algunos antecedentes internacionales los cuales tienen relación con mi estudio.

Respecto a los antecedentes internacionales, Hernández (2021), siendo su propósito el de esclarecer y fijar el rango de estrés o sobrecarga por labores académicas que se ofrecen en los cursos universitarios debido a las clases afectadas por la crisis del COVID19. El método utilizado fue deductivo e inductivo, analítico y de síntesis. Se utilizó un total de 264 estudiantes, con un método estadístico, como instrumento en el que se manejaron las preguntas. Los resultados de su investigación fueron, el bienestar de los estudiantes se ve afectado por el estrés académico, a causa de las clases reales por la epidemia del Covid-19, en este sentido se evidenció estrés notorio y menos o más trabajo. en universidades reconocidas a nivel nacional e internacional. El estudio concluyó que la salud mental de los futuros universitarios se ve comprometida por la capacidad forzada e imprevista de tomar clases en las cárceles a causa de la pandemia.

Por otro lado, Valdivieso, Lucas, Tous y Espinoza (2020), cuyo objetivo descubre qué universidades generan más estrés para los estudiantes matriculados en Grados de Educación Superior. El método utilizado fue correlacional, cuyo método fue cuantitativo. Se utilizó una versión en español de las estrategias de afrontamiento del CSI. La muestra está conformada por 276 estudiantes, los resultados de su estudio fueron que los estudiantes sienten que lo que les dificulta está relacionado con la carga, rapidez y manejo del trabajo. La lección terminó de acuerdo con la situación estresante, los estudiantes eligen el método a utilizar de acuerdo con el proceso definido. Este trabajo permite que el modelo obtenido se utilice como base para un programa de formación de manera que sea más relevante para los estudiantes que están completamente expuestos a los desafíos educativos.

Silva, López y Columba (2019), cuyo propósito fue establecer el nivel de estrés en estudiantes universitarios. El método utilizado fue descriptivo e interactivo con 255 estudiantes, se utilizó como herramienta el cálculo SISCO, método estadístico. Los resultados de su estudio fueron que el 86,3% de los participantes presentaban depresión moderada. El estudio concluyó si existe estrés o sobrecarga por el trabajo académico en hombres y mujeres. Se conoció que esto puede generar síntomas que pueden afectar el campo de los estudios escolares, empezando por fuertes dolores de cabeza o migrañas (físicas), confusión mental, depresión e inquietud (mental), y falta de motivación para realizar las tareas escolares. y finalmente comer en exceso o reducir la cantidad de alimentos (comportamiento).

Por otro lado, Godoy y Sánchez (2021), siendo su propósito el de diferenciar, en función del género, los niveles de destreza emocional de corte complejo de los estudiantes de 5º grado. Base escolar Temuco (Chile). La población estuvo conformada por 985 estudiantes y una muestra de 450 estudiantes, cuanto más integral es el método, más interactivo es y más continuo, no experimental. El instrumento utilizado fue la Escala EIP denominada (TMMS-24). Los resultados de su estudio fueron la relación entre la destreza emocional de corte complejo y el género, existe una relación significativa entre el género y la atención y claridad de pensamiento, pero en la etapa de planificación no existe tal relación. El estudio concluyó que no se encontraron resultados concluyentes sobre la relación entre los niveles de destreza emocional de corte complejo y el género.

Por otro lado, Figueroa y Funes (2018), siendo su propósito el de establecer un grado de relación entre tres estructuras complejas, que son: la destreza emocional de corte complejo, la compasión y las actividades académicas en el desarrollo de los estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Para este estudio se utilizó una muestra de 100 estudiantes. La herramienta utilizada es Bar-On. El método de aprendizaje fue descriptivo, interactivo, transversal y cuantitativo. Los resultados de su estudio estaban relacionados con la destreza emocional de corte complejo y el rendimiento académico, la única escala que correlacionó significativamente con la nota

media fue la intrapersonal. El estudio concluyó que la nota media es ligeramente superior en los alumnos que muestran más empatía que empatía.

Respecto a los antecedentes nacionales, Céspedes, Soto y Alipázaga (2018), siendo su propósito el de evaluar si existe relación entre la Destreza emocional de corte complejo y el nivel de estrés o sobrecarga por actividades académicas en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres -Sede Norte. El método de sus estudios se describió de diferentes maneras, se estudiaron en número de 271 estudiantes, con una muestra de 159. Funcionó la herramienta Bar-On. El resultado de su estudio fue de los más en Inteligencia Interpersonal, rondaba el 47,6%; En Inteligencia Intrapersonal fue la más baja con un 47,6%; en conversión, fue el más bajo 37,1%; El control del estrés da la Recuento por conteo más baja con un 51,2% y la Recuento por conteo media con un 34,7%. Este estudio concluyó que no existe relación entre la destreza emocional de corte complejo y el estrés o la carga laboral por el trabajo académico de los estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres Filial Norte.

En referencia a los trabajos previos a acerca del estrés a nivel académico, Conchado (2019) cuyo propósito fue probar la relación entre el estrés o estrés por tareas académicas y los resultados de la docencia en el segundo semestre de medicina en la Universidad Católica de Cuenca - Campus Azogues. El método utilizado fue un método transversal y estadístico que incluyó a 72 estudiantes, el resultado de su estudio fue el alto nivel de estrés que existía entre el número de estudiantes en comparación con el bajo y femenino. El estrés y el comportamiento de los docentes no se relacionaron con el género. Los estudiantes con buena educación se encontraron en %s altos, mientras que aquellos con alto nivel de estrés o carga por el trabajo académico, en el nivel más alto ($p \leq 0.05$) tenían menor educación. El estudio concluyó que entre los estudiantes participantes existe un alto nivel de estrés o sobrecarga por las actividades académicas lo que evidencia interferencia en su enseñanza.

Asimismo, Domínguez (2021), cuyo propósito fue esclarecer la influencia de la destreza emocional de corte complejo (IE) en el estrés o tensión por el trabajo académico (EA). El método que se utilizó fue el de describir las diferentes etapas, cuyo método es más interactivo, en el cual se evaluó a 197 estudiantes. El instrumento que se utilizó fue un breve cuestionario de inteligencia psicológica para adultos mayores. Los resultados fueron que existe una pequeña influencia de algunas dimensiones de la IE sobre los factores de estrés (manejo del estrés, adaptabilidad) y afrontamiento (intrapersonal e interpersonal); y menor impacto en los síntomas (cambios de humor y depresión). La investigación concluyó que las dimensiones Intrapersonal e Interpersonal tienen influencia en el nivel de afrontamiento, lo que significa que la persona muestra suficiente para enfrentar los problemas, es decir, cuando empiezan a sentirse desagradables.

También Huaytalla (2018), quien realizó una tesis de grado sobre la destreza emocional de corte complejo y estrés en estudiantes de psicología educativa, concluye que efectivamente existe relación entre la destreza emocional de corte complejo y el estrés en los alumnos indicando también que hay correlación entre las variables. Dicha pesquisa proporcionó información muy valiosa para que así por medio de los resultados se puedan plantear sesiones, programas, talleres, entre otros con el único objetivo de prevenir el estrés. (Solano, Salas, Manrique y Núñez, 2022).

Por otro lado, se tiene a Quiliano y Quiliano (2020) siendo su propósito el de establecer la relación entre la destreza emocional de corte complejo y el estrés o burnout por el trabajo académico de los estudiantes de enfermería. El método utilizado fue descriptivo, el número de estudiantes fue de 320 y la muestra fue de 30 estudiantes, cuyo método es cuantitativo. La herramienta utilizada fue el Bar-On, los resultados de su investigación fueron que el 63% de los estudiantes manifestaron este tipo de estrés en algún momento, con una puntuación muy fuerte (81.3), lo que afectaría su mundo. actividades educacionales. Este estudio concluyó que no existe una relación significativa entre la destreza emocional de corte complejo y el nivel de

estrés o sobrecarga por actividades académicas en estudiantes del VII semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad del Perú.

Por otro lado, Montenegro (2020), siendo su propósito el de fijar el papel protector de la destreza emocional de corte complejo ante la ansiedad, depresión, estrés o sobrecarga por labores académicas y el burnout académico en estudiantes universitarios. La metodología empleada fue probabilística, con un enfoque cuantitativo, la población es por todos los educandos de la universidad señor de sipán y la muestra está constituida por 332 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron, phq-9, Wong-Law, TAI – Estado y el IUB, Rohland Kruse y el ítem único de burnout. Los resultados de su investigación llegaron a la conclusión de que la destreza emocional de corte complejo tiene una función protectora contra la ansiedad, lo cual está de acuerdo con Chust-Hernández (2019); Asimismo, tiene un papel protector frente a las dificultades académicas, lo que da fuerza a quienes la padecen. El estudio concluyó que la destreza emocional de corte complejo puede proteger contra la ansiedad, la depresión, el estrés a nivel académico, así como aspectos de sobrecarga horaria.

Por otro lado, Restrepo, Sánchez y Castañeda (2020), su finalidad es describir el estrés o agobio que provocan las actividades académicas de los estudiantes universitarios. Metodología: se realizó una encuesta con método cuantitativo, transversal y descriptivo con una muestra de 450 estudiantes, la encuesta es de método cuantitativo, transversal y descriptivo. Se utilizó como instrumento el Inventario SISCO de Estrés Académico. Como resultado de situaciones y condiciones estresantes, lo que tuvo el número más alto en el grupo alto fue Demasiada tarea y trabajo escolar. Finalmente, la relación entre el estrés académico, la ansiedad, la depresión, el consumo de drogas y los pensamientos suicidas puede ser una trampa muy peligrosa en la salud y la vida de los jóvenes, especialmente los posicionados por debajo de los 25 años.

Para teorías relacionadas con la primera variable, sobre el estrés académico, Barraza (2014), quien es mi coautor, definió el estrés o estar agobiado por las tareas académicas como un proceso persistente, persistente y emocional, que aparece cuando a un estudiante se le pregunta, en contextos escolares, a varias cosas que, desde el propio estudiante punto de vista, son aptos para la depresión; cuando estos problemas conducen a desequilibrios sistemáticos representados por una serie de indicadores (indicadores inadecuados); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a tomar medidas para restaurar el buen orden.

Tal como señala Lanuque (2020), el estrés es una respuesta adaptativa que se suscita en el cuerpo y que permite que un determinado individuo se adapte funcionalmente a su medio, sin embargo, esta activación, en ocasiones, puede no ser completamente favorable, sino, por el contrario, puede ser contraproducente o puede obstruir nuestros procesos afectivos, actitudinales y volitivos. Por ello, es importante señalar que el estrés es una variable que debe ser conceptualizada dependiente del nivel de exigencia o demanda que plantea el ambiente o la identidad del yo para poder ser adecuadamente caracterizada, más aún si nos referimos a entornos académicos, donde el estrés es una herramienta que puede favorecer algunos procesos cognitivos y conductuales (Beltrán et al, 2020).

En ese sentido, tal como señalan Alghadir et al. (2020), el estrés está comprendido dentro de los procesos globales encargados de llevar a cabo la adaptación del individuo a un entorno altamente demandante, el mismo que plantea desafíos vitales que pueden dañar la identidad del yo o la capacidad de afrontamiento de un individuo. Por tanto, desde la psicología, el estrés es un complejo que aglutina reacciones de corte físico, emocional y e incluso cognitivo relevantes para el campo educativo (Mansor et al., 2020).

En relación al afrontamiento al estrés, Calizaya et al. (2021) señala que los mecanismos de adaptación al estrés varían de acuerdo a los rasgos de personalidad del individuo, su manera de gestionar las mociones afectivas o incluso de la forma de

crianza de algunos padres, lo que supone un mecanismo aprendido o adquirido. Por otro lado, Ruiz et al. (2022) indican que el estrés en el contexto académico pone en peligro la autoimagen del alumno, ya que resulta en un juicio indirecto sobre su personalidad, sobre su eficacia y, por tanto, del alcance de los objetivos.

Sobre el estrés o sobrecarga por labores académicas Hans Selye (1956) lo definió ante la Organización Mundial de la Salud como: "una reacción no concreta del organismo a alguna demanda externa" y una condición causada por un síndrome, que radica en todos los cambios no específicos que conllevan al estado fisiológico. Finalmente, Style define el estrés como un cambio en nuestro organismo causado por un agente que puede ser interno o externo, reaccionando así el organismo de una forma espectacular restaurando el desequilibrio que se genera en él.

Desde una perspectiva psicofisiológica, Igere y Akporhonor (2020) señalan que el estrés es una contestación global cara a una demanda ambiental preestablecida y que moviliza los recursos personales del sujeto para poder lograr la adaptación al medio. Por otro lado, a juicio de Khan y Shamama-Tus-Sabah (2020), el estrés es una preestablecida presión que ejerce el ambiente sobre el potencial de conducta de una persona y que lo impele a poder disminuir la tensión generada por dicha presión a través de actividades de afrontamiento, huida o asimilación.

Escobar, Soria, y Florangel (2018), nos dicen que hoy en día el estrés es muy común en las personas, ya que se manifiesta como un problema que afecta a cada 4 individuos, es diversos rubros, ya sea en el sector educativo, laboral, en el rendimiento de los estudiantes y sobre todo en los que recién comienzan sus estudios tanto en el sector privado como público. Finalmente concluyen que el estrés o sobrecarga por labores académicas es frecuente en los alumnos debido al exceso de tareas, actividades, trabajos académicos, ya que muchas veces no son bien organizados por los mismos profesores.

Según Pozos, Plascencia y Aguilera (2022), nos indican el estrés es la ansiedad misma en un estado de tensión, pues esta es una sensación muy frecuente en las personas, pero al mismo tiempo nos indican que es muy peligroso y mayormente esta relacionado con alumnos, debido a un entorno académico, las tareas y/o actividades el cual puede verse reflejado en su proceso de aprendizaje y su desarrollo académico. Finalmente cabe precisar que el estrés mayormente lo vemos asociado a la sobrecarga de tareas, exámenes, falta de tiempo, autoconfianza, apoyo social y pues todo ello lo vamos a ver reflejado en su bajo rendimiento académico.

Según Hosseinkhani et al. (2020), el estrés implica una reacción emocional, volitiva, cognitiva e incluso valorativa, más allá de la propia activación física: desde una perspectiva volitiva, el estrés implica una voluntad de enfrentamiento hacia un evento que genera tensión; por otro lado, desde una perspectiva emocional, el estrés suscita mociones afectivas como el miedo, la desesperación, la angustia o incluso desesperación; desde una perspectiva cognitiva, el estrés comporta una imagen o figura del curso de acción a emprender, por ello, implica una representación del mundo que debe ser tomada en cuenta, mientras que desde una perspectiva, el estrés es una evaluación del entorno y de los recursos personales (Maqbool et al., 2020).

Según Kryz et al. (2020), entre las principales consecuencias del estrés o sobrecarga por labores académicas podemos encontrar problemas de motivación para el logro de objetivos, dificultades para poder estructurar el proyecto de vida, problemas para poder consolidar los aprendizajes o generalizarlos o afectación en el bienestar psicológico y emocional. Tal como señala Madhusudan et al. (2020), el estrés es una parte imprescindible de nuestro desenvolvimiento como seres sociales, ya que a menudo estamos sometidos a una serie de demandas por parte del ambiente y demandas internas por parte de nuestra identidad del yo, por lo que el estrés es parte connatural de nuestro desarrollo personal y, como tal, debe ser adecuadamente gestionado.

Según, Escajadillo (2019), considera al estrés como un procedimiento de naturaleza en la cual uno se adapta, indica que con este por medio de el se ve afectada la parte académica de los estudiantes y que se ve muy asociado a temas de salud tanto física como mental, entre ellos los principales estresores son acumularse de trabajos y no contar con el tiempo suficiente para hacerlos, hablar en público, la competencia con los compañeros de aula, el temperamento o carácter del docente, entre otros. (Solano, Salas, Manrique y Núñez, 2022).

Según la OMS define al estrés o sobrecarga por labores académicas como la reacción emocional, conductual, fisiológica y cognitiva que se pueda dar ya sea ante eventos estudiantiles o algún estímulo. Así mismo señala que dicho síntoma es un malestar general el cual convive con el ser humano y esto es más visto en la etapa académica, lo visualizamos con la ansiedad, ira, aislamiento, frustración, pensamientos de poca tolerancia e incapacidad. Claro eta que cada estudiante lo manifestara y desarrolla de distintas formas, por lo que es muy importante la debida atención, ya que se puede manifestar en distintas etapas educativas. (Campos, 2021).

Las dimensiones del estrés o sobrecarga por labores académicas donde los autores realizaron los siguientes estudios de pesquisa:

Con respecto a la Dimensión 1, Con respecto a los estresores académicos: Según Lazarus (2020), opina que toda situación amenazante es generadora de estrés, es por ello que se puede generar este mal en cualquier circunstancia que nos encintemos, ya sea en tu vida cotidiana, estudios, trabajo, entorno social y demás. Sin embargo, si nos enfocamos en la vida académica indica que la sobrecarga de actividades, conflictos, problemas de adaptación, mala relación con los docentes y compañeros, añadiendo a ello la sobre carga de tareas, evaluaciones, trabajos en exceso puede desencadenar estrés académico.

Las apreciaciones de dicha variable, es definida como una forma de querer administrar nuestras mociones afectivas en función a las situaciones que se puedan

suscitar en nuestro día a día, se puede entender como una condición que favorece los síntomas, provocando depresión en los estudiantes por su capacidad de cambiar eventos, expresiones o aprendizajes del cuerpo ante la presencia de pensamientos negativos.. (Jimeno y López, 2019).

Estrada, Mamani y Gallegos (2020) nos indican que los estresores académicos provocan momentos muy desgastantes y estresantes que se presentan a través de muchos síntomas o reacciones, pueden ser físicas (cansancio, insomnio, fuertes dolores de cabeza, dolor estomacales o fatiga), psicológicas (inquietud, angustia depresión, mucha ansiedad e irritabilidad) y comportamentales (conflictividad, aislamiento, desgano o desorden alimenticios).

Siguiendo con la Dimensión 2, Síntomas Físicos: Lonzi (2022), señala que lograr distinguir entre llevar un bajo cuadro de estrés uno excesivo no es muy fácil. Los seres humanos estamos mal acostumbrados a tener muchas actividades diarias y estar corriendo de un lado para otro, hacer muchas cosas a la vez, por lo que es sumamente importante prestar mucha atención a nuestro estado de ánimo y también a dichos síntomas que pueden afectar nuestra salud como: estreñimiento, dolores de cabeza, diarrea, cansancio excesivo, músculos tensos, insomnio. Todo lo ya mencionado son señales que nos envían nuestro cerebro y hay que saberlos identificar para actuar a tiempo.

Como bien refiere Ávila (2014) en su artículo menciona que otro signo de estrés es el cuerpo. Debe entenderse que la depresión se manifiesta de muchas formas y con muchos síntomas físicos como fuertes dolores de cabeza, trastornos del sueño, presión arterial alta, debilidad, dificultad para respirar, sudoración, dolor abdominal, enfermedades de la piel, depresión, tensión en el cuello; dolor de espalda, dolor en el pecho similar a un ataque al corazón, etc.

Los síntomas físicos generan cambios físicos en el cuerpo humano como lo es la sudoración en las manos, frente, espalda y demás; indigestión, palpitaciones en la

vista, dificultades al momento de respirar, temblores por algunas partes del cuerpo, entre otros cabe señalar que los síntomas son reacciones a estímulos externos e internos, además de sensaciones subjetivas como temor a morir, sentirse aterrorizado, nerviosismo, ansiedad e incapacidad para relajarse, entre otros. (Mendoza, Vasconcelos, Marques, Cavalcante, 2022)

Finalizando con la Dimensión 3, Estrategias de afrontamientos: Del Río (2020), indica que cada ser humano tiene su propia forma de hacer frente a los problemas, a lo que llamamos estrategias de afrontamiento, para ello tenemos el estilo activo y pasivo, ni uno es más importante que el otro, lo relevante es aprender a identificar la estrategia correcta según el problema que se presente, para ello el autor menciona 3 tipos de afrontamientos: activo en el problema; la cual busca de todas las formas de darle solución al problema, pasivo en la emoción; aquí busca aminorar el problema buscando ayuda en su entorno ya sea amigos o familiares y ser escuchado, finalmente de evitación; busca culpables a su problema, evita pensar en el y se distrae en otras actividades.

Una estrategia de afrontamiento es un esquema aprendido desde nuestra niñez y que sale a relucir con el único objetivo de protegernos ante el dolor y de esta forma poder encontrar alguna vía rápida para poder así darle solución a un problema del cual nos sentimos tristes o indefensos, pero esto nos va a servir para más adelante convertir nuestras relaciones sociales estables o hasta con nosotros mismos. (Linares, 2019)

Tal como señalan Chisholm et al. (2021), entre los principales esquemas de afrontamiento tenemos los relacionados con la intervención directa en el problema que genera el estrés, en ese sentido, tenemos estrategias de planificación, de diseño de soluciones alternativas, de recurrir a consultar a personas que han resuelto problemas similares o recurrir a profesionales. Tal como señalan Džubur et al. (2020), dichas estrategias suelen ser las más eficaces, sin embargo, existen otros modos de afrontar un evento demandante, entre los que tenemos las estrategias centradas en la emoción, las mismas que no se decantan por intervenir en el problema directamente,

sino sobre las mociones afectivas que suscita el evento y, por tanto, en sobrellevar desde un aspecto afectivo la existencia de la fuente de estrés.

Por último, tenemos las estrategias dirigidas a evitar el problema o la demanda, las cuales, han sido conceptualizadas por Masood et al. (2020) como estrategias de evasión altamente disfuncionales, lo que deviene en una evasión del problema a través de actividades de distracción, ocio o distención. Asimismo, podemos encontrar estrategias que hacen referencia a la participación de actividades con el grupo social de apoyo, entre otros. Tal como indican Al-Qahtani et al. (2020), este tipo de estrategias no busca el desarrollo personal, la adaptación, sino simplemente en obviar el problema o realizar actividades que distraigan al individuo.

Morán, Méndez, González y Landero (2014). Denominan estrategias de afrontamiento a las acciones que toman las personas para poder frenar o anular situaciones amenazantes, así mismo las estrategias de afrontamiento quiere decir el poder manejar el estrés y ello se va a ver evidenciado en su ejecución mediante las acciones de las personas para evitar ser dañadas por las circunstancias de la vida. (Astorga, Silva, Menezes y Pérez, 2019)

En cuanto a la teoría asociada a la segunda variable, destreza emocional de corte complejo , Daniel Goleman (1995), quien es mi autor base, explica que la destreza emocional de corte complejo nos brinda la oportunidad de poder conocer y entender nuestras emociones, así como también nos permite detectar y dotar de interpretación a las mociones afectivas de los demás, ser más tolerantes ante presiones que se puedan suscitar en nuestro día a día, ya sea en el entorno laboral, social, familiar y demás. Esto nos da la capacidad de trabajar en equipo y tener una mente compasiva y social, lo que nos dará más oportunidades de desarrollo personal. Finalmente, muestra que el hombre es una criatura de pensamientos y la mayoría de nuestros pensamientos y decisiones dependen de nosotros. (Sabater, 2022)

Tal como señalan Menacho et al. (2022) la destreza emocional de corte complejo engloba una serie de destrezas que permiten a una persona detectar e identificar las mocióes afectivas en los demás a fin de favorecer interacciones sociales saludables, satisfactorias y equilibradas, tanto para poder prevenir conflictos como para favorecer las redes de apoyo en torno de sí.

Desde una perspectiva neurofisiológica, los investigadores Lin et al. (2020) han señalado que la destreza emocional de corte complejo es una habilidad social y emocional compleja que se asienta en la corteza prefrontal ventral y que tiene por objetivo teorizar sobre la mente del otro o generarse una hipótesis sobre lo que el otro está sintiendo en un determinado momento, por ello, la destreza emocional de corte complejo es una integración de la empatía, la directividad y la motivación de la conducta hacia fines adaptativos.

Por otro lado, Ramaswamy et al. (2021), basándose en evidencia sobre estudios del cerebro ha señalado que el centro de la destreza emocional de corte complejo se encuentra en la empatía la cual podemos encontrar en las neuronas espejo, las cuales son organismos neuronales asentados en diferentes zonas del neo córtex y que permiten reproducir todo lo observado por parte del sujeto, como si se tratase de una caja de resonancia externa.

Según Huaytalla (2018), resalta que el papel docente es muy importante ya que su destreza emocional de corte complejo jugará un rol muy importante para con sus estudiantes, enfocándose en sus habilidades sociales , en sus sentimientos. Y sobre todo en la manera de transmitirlos esto va a ser muy determinante para un buen clima estudiantil, así como también es importante el comportamiento de cada uno. De los colaboradores y de ello va a depender obtener resultados ay sean positivos o negativos, ya que la destreza emocional de corte complejo es. Muy influyente para el desarrollo y rendimiento académico. (Menacho, Ostos, Collantes y Zamudio, 2022).

En un sentido diferente, Vuai (2021) señala que la destreza emocional de corte complejo es una habilidad emocional compleja que nace de la interacción con el medio

social y que busca la adaptación plena del individuo ante escenarios social y emocionalmente desafiantes. Por ello, este autor y sus continuadores hacen especial énfasis en la destreza emocional de corte complejo como un dispositivo evolutivo que ha permitido la conformación de las primeras sociedades, del emparejamiento y la emergencia del liderazgo dentro de grupos grandes y heterogéneos (Wunsch et al., 2021).

Según Liang et al. (2020), la destreza emocional de corte complejo se centra en la adecuada gestión las mociones afectivas, por tanto, permite el adecuado desenvolvimiento de las personas en entornos afectivamente demandantes. Por otro lado, Abubakar (2021) indica que la destreza emocional de corte complejo es una competencia altamente flexible que permite a una persona gestionar adecuadamente las mociones afectivas propias e identificar las mociones afectivas ajenas para poder resolver conflictos de manera eficaz.

Pablo Roman (2022), nos manifiesta la idea de poder incluir a la destreza emocional de corte complejo , interpersonal y la intrapersonal, ya que son componentes importantes que están relacionados con el autoconocimiento, para lo cual la regulación emotiva juega un rol primordial. Nos dice que la experiencia afectiva es parte del proceso y pues estará siempre presente, es por ello que por medio de la IE. se tiene la capacidad de poder entender, comprender, manejar y utilizar de una manera optima las emociones. Finalmente nos habla sobre el control de nuestros impulsos, reflexionar sobre ellos, sobre nuestra aspectos analíticos decisionales y lo que pensamos. (Machuca, 2022)

Según el Diario Gestión (2022), opina que, tener una correcta destreza emocional de corte complejo nos ayuda a poder conectar con otros individuos, así mismo poder forjar relaciones, lograr comunicarnos de una manera asertiva, resolver todo tipo de conflictos y sobre todo el poder expresar libremente nuestras mociones afectivas y sentimientos. Finalmente nos dice que la IE es la habilidad que las personas tenemos desde el momento de la concepción o que aprende durante el proceso de

vida, destacando la motivación, empatía, autocontrol, manejo de mociones afectivas y entusiasmo.

Según Ayesta y Pastor (2020), la destreza emocional de corte complejo sintetiza una serie de destrezas y habilidades para la gestión de las mociones afectivas de los demás y las propias para generar una mayor adaptación al ambiente e incrementar el capital social dentro de un grupo. Por otro lado, autores como Bali (2020) señalan que se trata de una habilidad socioemocional altamente compleja que permite a una persona identificar mociones afectivas con la finalidad de incrementar el disfrute de las relaciones sociales dentro de la sociedad.

Según los investigadores Menacho et al. (2022) la destreza emocional de corte complejo no solo implica la identificación de las mociones afectivas ajenas, sino particularmente, las propias mociones afectivas y saber integrarlas dentro del proceso de toma de decisiones, la cual, lejos de ser enteramente racional o económica apela a una serie de factores de corte afectivo, valorativo, coyuntural e incluso moral. Desde esta perspectiva, se critica el modelo racional homogéneo que maneja las neurociencias, donde se equipara el cerebro a un centro de procesamiento de datos y cuya regla de aspectos analíticos decisionales es básicamente racional algorítmica, lo cual contradice la evidencia sobre el cerebro, donde las zonas de procesamiento se encuentran profundamente conectadas con las zonas relacionadas con la satisfacción, recompensa, miedo o alegría (Tahir et al., 2020).

Según la Universidad Internacional de Valencia (2018), nos indica que la destreza emocional de corte complejo es aprender a gestionar nuestras mociones afectivas y a no tener comportamientos de criaturas, ya sean con berrinches, rabietas o enfados, no obstante podríamos mejorar nuestras habilidades ya adheridas para así lograr el control de nuestras emociones negativas, como por ejemplo el odio o el enfado y así poder transformar ello en mociones afectivas positivas, lo cual nos aporten a hacernos sentir bien y satisfechos consigo mismo.

Según Pathrose et al. (2020) todos los seres humanos tenemos la capacidad de utilizar nuestras habilidades y poder desarrollar nuestra destreza emocional de corte complejo e incrementar nuestro potencial conductual para adaptarnos a diversas situaciones afectivamente demandantes, lo que implica un plan de entrenamiento, un análisis personal de la historia de vida y una activa socialización.

Las dimensiones de la destreza emocional de corte complejo según los hallazgos de algunos autores:

Con respecto a la Dimensión 1, Autoconciencia emocional: Según Daniel Goleman (1995) explica que, enlazar el corazón con nuestra cabeza y lograr ejercitar nuestro carácter para nuestro desarrollo profesional y personal es lograr el éxito. Es por ello que, trabajar nuestras destrezas, mejorar nuestra personalidad y desarrollan nuestra destreza emocional de corte complejo nos lleva a la madurez. (Voca, 2020).

Según Harward (2019), indica que la autoconciencia nos permite tener un entendimiento profundo de nuestras emociones, fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos. Aquellas personas que cuentan con una autoconciencia fuerte no suelen mostrarse demasiado críticas ni tampoco suelen alejarse de la realidad con su optimismo. Al contrario, son seres humanos honestas, ya sea con ellas mismas y con las personas que los rodean. Finalmente, aquellas personas con un alto nivel de auto ciencia significan que conoce tanto sus objetivos como sus valores.

Entiéndase que la autoconciencia es la capacidad o componente mas importante de la destreza emocional de corte complejo , ya que esto implica que tengamos un buen control y manejo de nuestras emociones, necesidades, fortalezas, impulsos y debilidades. Aquellas personas que cuentan con un alto índice de autoconciencia tienen la capacidad de reconocer como sus sentimientos pueden afectar así mismo, como también a las personas que los rodean, finalmente también puede mellar en su entorno académico y laboral. (Harvard, 2022)

Continuando con la Dimensión 2, Motivación: Según Conexión Esan (2022), nos dicen que todos los seres humanos debemos tener la capacidad de auto motivarnos así mismos, ya que esto sería beneficioso en todo ámbito de nuestras vidas, ya sean en el entorno laboral, familiar y/o social. Está comprobado que las personas que se encuentran motivadas, son más eficientes en sus cosas y se encuentran más satisfechos y realizados en su vida. Finalmente, nos mencionan que hay formas de poner en practica la automotivación como, por ejemplo: estar rodeado de personas motivadas, trabajar la mente positivamente, tener metas, objetivos, ser dueño de nuestras acciones y demás.

Motivación: Maella (2016), relaciona la automotivación con la virtud que pueda tener cada ser humano para motivarse a si mismo con mucha independencia sin importar las circunstancias que nos hayan tocado vivir, también nos habla sobre comportamientos que podemos adoptar para lograr incrementar la automotivación en uno mismo, lo importante en este caso es que cada ser humano pueda identificar los comportamientos que le sean de gran utilidad según su necesidad, como por ejemplo tenemos: aceptarnos tal cual somos, ser agradecido y saber valorar todo, no quejarse, aprender a aceptar nuestra realidad, etc.

Manjarrez, Boza y Mendoza (2020) manifiestan que la motivación para varias investigaciones es considerado muy importante y esto viene desde las épocas griegas. Epicuro quien en su teoría manifestaba que los seres humanos se motivan por buscar placer más no dolor, en cambio Sócrates se preguntaba por qué la sociedad se encontraba en constante búsqueda de la felicidad, sin embargo, Aristóteles concluyó que algunas de las conductas humanas se relacionan con el amor que dirige el comportamiento. (García, Londoño y Ortiz, 2016)

Siguiendo con la ruta tenemos la Dimensión 3, Empatía: Goleman (1995), la defina como aquella actitud que tiene el ser humano para saber reconocer las mociones afectivas de las personas, quiere decir es esa capacidad de entender sus mensajes no verbales, así mismo la empatía es conectar con las personas que te

rodean y lograr generar esa simpatía logrando ponerse en los zapatos de esa persona y hasta cierto punto logrando reconocer lo que otras personas necesitan o quieren.

Según Moral (2018), indica que la empatía es una característica de la conducta del ser humano, la cual a sido estudiada por muchos años. Hay un debate muy importante sobre la empatía sobre si es cognitiva o emocional. En tal sentido queremos saber si es que la empatía te permite ponerte en el lugar de otra persona o te esa capacidad de sentir lo que siente otra persona.

Unicef (2019) en su articulo nos indica que la motivación es una habilidad que tiene el ser humano lo cual le permite compartir y entender los sentimientos de los otros. Es tratar de colocarnos en el lugar y/o circunstancia de un sujeto distinto a nosotros tratar de mirar por medio de ellos, para así lograr entender mejor cual es su sentir y de esa forma ser mas respetuoso, inclusivos, comprensivos. La empatía nos va ayudar a dejar los prejuicios de lado, así como también a no ser violentos, dejar malas actitudes de lado, logrando así conectar con nuestro entorno, brindando nuestro apoyo y velar por nuestro bienestar y el de nuestro entorno.

Concluyendo con la ruya tenemos la Dimensión 4, Habilidades sociales: Moreno y Morelo Saarni (2021), hacen referencia al conjunto de capacidades que obtienen las personas de poder interactuar y al mismo tiempo relacionarse de una manera correcta con otras, en la adolescencia esta habilidad es muy importante ya que es aquí donde se construye las relacionales interpersonales, y esto les permite poder dar sus opiniones libremente, pensamiento o decesos sin incomodar a nadie, pues esto aporta a que se puedan producir relaciones sociales de buena calidad, así mismo potenciar la autoestima y finalmente el bienestar personal.

Según Bances (2019), las habilidades sociales son aquellas destrezas de suma importancia que nos permite contribuir con el desarrollo del ser humano, cabe señalar que las habilidades sociales juegan un rol muy importarte desde nuestra niñez y nos acompañan a lo largo del nuestro desarrollo de la vida, entiéndase que aquel niño que

no desarrolla dichas habilidades tiene muchos problemas para socializar, generando muchos conflictos emocionales en su interior. Finalmente cabe señalar que las habilidades sociales se aprenden con mucha ayuda y paciencia de los padres, es ahí donde se podrá generar calidad de vida y buena salud en las personas.

Jara, Olivera y Elmer (2018), las habilidades sociales son aquellos hábitos que contribuyen a mejorar nuestras relaciones interpersonales, obtener lo que deseamos, sentirnos bien con nosotros mismos y evitar que los demás impidan a que logremos nuestros objetivos. Finalmente nos dicen que las habilidades sociales repercuten en la percepción que tienen los jóvenes de sí mismo, de los otros y de toda la sociedad en general logrando así responder de una forma positiva ante cualquier situación agobiante. (Esteves, Paredes y Calcina, 2020)

Como fundamento epistemológico de esta pesquisa, analizamos las diferentes teorías que permitirán enriquecer el estudio de las variables estrés o sobrecarga por labores académicas e destreza emocional de corte complejo, considerado el padre Hans Selye, en cuanto a la depresión, la describió como un colapso debilitante y agotamiento del cuerpo. Demasiada presión por demasiada estimulación puede provocar ansiedad; es decir, no sufrir. La conexión entre el cuerpo y la mente se rompe, lo que impide una respuesta adecuada a las situaciones cotidianas. Por otro lado, el término eustrés se utiliza para describir cómo se crea una buena salud y bienestar para que todo el cuerpo pueda acceder fácilmente y desarrollar su máximo potencial. Un estado de eustrés se asocia con claridad mental y bienestar físico. (Neidhardt, Weinstein y Conry, 1989).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación:

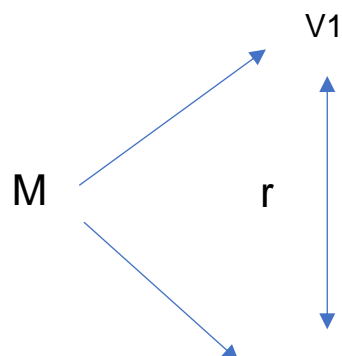
La investigación a desarrollar es de tipo básica, ya que se enfocará en obtener nuevas sapiencias, así como también se orientará en una estructura teórica, cuyo objetivo es incrementar la comprensión de las variables (Álvarez, 2020).

3.1.2 Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación empleará un diseño no experimental, ya que durante todo el proceso de dicha investigación no se manipula ninguna de las variables, este trabajo se enfoca en el análisis y primordialmente en el análisis y observación de sus fenómenos ya existentes.

La investigación desarrollará un enfoque cuantitativo, ya que va a permitir la medición de mis variables como los son, estrés académico e inteligencia emocional en las alumnas de un Instituto superior del distrito de Comas 2022, dicho enfoque va a utilizar la recolección de datos por medio de la técnica de la encuesta, la cual responderá a las interrogantes de la investigación y medir la hipótesis anteriormente establecida.

El diagrama del diseño de investigación es: descriptivo correlacional de corte transversal.



V2

Figura 1. Diseño de la investigación.

Donde:

M = Muestra de 110 alumnas de la Escuela de Secretariado

$V1$ = Primera variable - (Estrés académico)

$V2$ = Segunda variable - (Inteligencia emocional)

r = Correlación de variables $V1$ y $V2$

3.2. Variables y operacionalización

Definición conceptual: Estrés académico

Definición conceptual de Estrés académico ($V1$). Proceso sistémico de carácter adaptativo que sale a relucir en el momento que los estudiantes identifican una serie de demandas que son detectadas como estresores. La persistencia de aquellos estresores origina un desequilibrio sistémico que se ve reflejado mediante diversos síntomas que exigen a los estudiantes el tener que afrontar dichas circunstancias académicas estresantes para recuperar de nuevo el equilibrio. (Barraza, 2009).

Definición operacional: Estrés académico

En la operacionalización la primera variable se dimensionó en 3 factores: la dimensión estresores académicos que consta de 9 ítems de 01 al 09; la dimensión de síntomas físicos tiene 18 ítems que comprende de la pregunta 10 al 27; y finalmente

para la dimensión estrategias de afrontamiento se consideró 8 ítems siendo estos de la pregunta 28 al 35. La primera escala que se considera en las respuestas al cuestionario es: “nunca” que equivale a uno (1), en seguida “casi nunca” cuyo valor es dos (2), luego, “algunas veces” que equivale (3), “casi siempre” que equivale a (4) y “siempre” que equivale (5). Siendo los niveles de medición de la variable de motivación. baja, media y alta.

Escala de medición de los ítems: ordinal

Nivel de medición de la variable: intervalo

Definición conceptual: Inteligencia emocional

Definición conceptual de Inteligencia emocional (V2). Según Goleman (1995) es un conjunto de habilidades y capacidades que tiene una persona para poder lidiar con sus propias sensaciones, emociones y sentimientos, así también como las que lo rodean, cabe señalar que la inteligencia emocional es muy importante, ya que va a permitir relacionarnos con los demás y poder así conseguir nuestros objetivos incluso en situaciones no tan agradables, poniendo en practica los 4 pasos: la autoconciencia, motivación, empatía y habilidades sociales. (Cáceres, 2022).

Definición operacional: Inteligencia emocional

Se consideró cuatro dimensiones: la primera dimensión es el autoconocimiento 5 ítems de 01 al 05; en seguida tenemos la segunda dimensión sobre motivación eso está conformado por 5 ítems de 6 al 10, luego la dimensión empatía, la cual está conformado por 5 ítems del 11 al 15 y finalmente la dimensión habilidades sociales conformado por 5 ítems de 16 al 20. La primera escala que se considera en las respuestas al cuestionario es: “nunca” que equivale a uno (0), en seguida “rara vez” cuyo valor es dos (1), luego, “algunas veces” cuyo valor es de (2), luego “frecuentemente” cuyo valor es de (3) y finalmente “siempre” cuyo valor es de (4). Siendo los niveles de medición de la variable de motivación. baja, media y alta.

Escala de medición de los ítems: ordinal

Nivel de medición de la variable: intervalo

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

Con respecto a Hernández, Fernández y Baptista (2014), manifiestan que la población es un conjunto de unidades de las cuales se obtendrá información, resultados y conclusiones, es así que la investigación presenta una población de 210 estudiantes de la carrera de Secretariado de una Institución Educativa Superior Privada, las cuales se encuentran debidamente matriculadas en el periodo 2023 en el distrito de Comas. (Rojas, 2017).

3.3.2 Muestra

La muestra es una porción pequeña de la población (Espinoza, 2016). La presente investigación, representa una pequeña porción selecta de la población, la cual estará constituida por 110 alumnas de una Institución Educativa Superior del distrito de Comas.

3.3.3 Muestreo

Con la finalidad de obtener la muestra, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Dicho muestreo selecciona a los estudiantes que serán de mucho aporte para el estudio, ya sea según cercanía, criterios, entre otros. Cabe señalar que los que sean seleccionados presentan características que se necesitan para el estudio y criterios de selección. (Hernández y Carpio, 2019).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Con el objetivo de recolectar datos confiables y verídicos, se aplicará la técnica de la encuesta, como instrumento, para así lograr obtener toda la información de la muestra se decidió emplear el cuestionario, para la correcta medición de mis 2 variables estrés académico e inteligencia emocional.

Cabe señalar que el instrumento de mi variable 1 Estrés académico fue trabajado con el instrumento predeterminado llamado SISCO del autor Arturo Barraza Macías contando con 3 dimensiones las cuales dan un total de 35 items, sin embargo para mi variable de inteligencia emocional dicho instrumento fue creado por mi persona, es decir es de mi autoría propia y las preguntas fueron realizadas bajo mi criterio tomando como referente al autor pionero como lo es el Psicólogo Norteamericano Daniel Goleman.

Con respecto a la certeza y efectividad de las herramientas, Hernández y Mendoza (2018). Sostienen que el valor aplicable de dicho estudio, se realizará a través de la validación jurado conformado por 3 expertos, quienes evaluarán los instrumentos y así darán fe, de que se cumplan con los estándares. Para que los instrumentos puedan ser aplicados a mi muestra, fueron previamente sometidos a evaluación por un Maestro en docencia universitaria y gestión educativa, Maestra en conducta adictiva y violencia y Maestra en psicología educativa.

Tabla 1

Validación de juicio de expertos

N°		Aplicable
Experto 1	Mgtr. Luis Manuel Ochoa Sulca	Sí
Experto 2	Mgtr. Juana Rosa Alban Torres	Sí
Experto 3	Mgtr. Flor De María Sánchez Suarez	Sí

Nota: Fuente propia.

Tabla 2*Escala de valoración del coeficiente de confiabilidad*

Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

Nota: Tomada de Ruiz Bolívar García (2002) y Palella y Martins (2003)

Los resultados encontrados de la prueba piloto conformado por 20 estudiantes indican que el instrumento tiene una confiabilidad “muy buena” para ambas variables, esto según la escala de valoración de García (2006). Siendo el alfa de Cronbach 0.834 y 0.907 para estrés académico e inteligencia emocional respectivamente, dichos resultados se adjuntan en los anexos de la presente investigación.

Tabla 3*Ficha técnica del instrumento para medir la variable 1: estrés académico*

Aspectos complementarios	Detalles
1. Nombre:	Inventario SISCO de Estrés Académico
2. Autor:	Arturo Barraza Macías
3. Administración:	Individual y Colectiva
4. Duración:	Sin tiempo límite, entre 10 a 14 minutos aprox.
5. Objetivo:	Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
6. Tipo de respuesta:	Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

7. Descripción:	La escala consta de 15 ítems. Está conformada por 3 sub escalas las cuales miden tres grandes dimensiones: Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
-----------------	---

Nota: Elaboración propia

Tabla 4

Ficha técnica del instrumento para medir la variable 2: inteligencia emocional.

Aspectos complementarios	Detalles
1. Nombre:	Test de Inteligencia emocional en las estudiantes de la escuela de secretariado de un Instituto Superior Técnico
2. Autor:	Lazarte Alfaro, Verónica Lisset.
3. Año:	2022
4. Administración:	Individual y Colectiva
5. Duración:	15 a 20 minutos (aprox.)
6. Objetivo:	Medición y diagnóstico de la inteligencia emocional en las estudiantes de la escuela de secretariado.
7. Tipo de Ítem:	Cerrado Tricotómico.
8. Aspectos:	El test está constituido por 20 ítems distribuidos en 4 áreas que a continuación se detallan
	I.- Autoconocimiento
	II.- Automotivación
	III.- Empatía
	IV.- Habilidades sociales
10. Campo de Aplicación	Estudiantes del I ciclo

11. Material de la Prueba:	Manual de Aplicación; donde se incluye todo lo necesario para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de la inteligencia emocional del sujeto evaluado,
	Hoja de Respuestas; que contiene el protocolo de las preguntas como los respectivos casilleros para las marcas del sujeto que serán con una "X" en cualesquiera de las tres columnas, SI, A VECES, NO
12. Interpretación:	Se establecen las siguientes categorías: de 21 - 40 Bueno; de 11 - 20 Regular y de menos de 10 Malo.

Nota: Elaboración propia

3.5. Procedimientos

La presente investigación seguirá el siguiente proceso:

Para iniciar con el desarrollo del trabajo científico, se solicitó la coordinación previa con la directiva de la Institución Superior Técnica, con el objetivo de gestionar el permiso para poder aplicar los instrumentos.

Se le solicitó a la directora la firma de la documentación pertinente, para el ingreso a la institución, luego de haber obtenido dicho permiso se procedió a presentar un documento llamado "Consentimiento Informado" a las estudiantes, ya que muchas de ellas cuentan con la mayoría de edad, con la única finalidad de demostrar que el llenado de las encuestas realizadas por las mismas, se realizó previo conocimiento y consentimiento por parte de ellas.

Una vez realizada la solicitud y habiendo sido aceptada por la autoridad de la institución Seguido a ello, se programará el encuentro con la muestra de forma presencial. Se ingresará a las aulas de la institución y a las señoritas se les hará

entrega de formato del instrumento, brindándoles todas las pautas necesarias para un correcto llenado.

Se procedió al recojo del formato de las pautas y toda la información y datos proporcionados por las estudiantes, serán de gran utilidad para así generar la base de datos en el programa Microsoft Excel.

Finalmente, se procedió al análisis de datos y elaborar los resultados en el formato correspondiente.

3.6. Método de análisis de datos

Se obtiene como objetivo el procesamiento de la información recabada durante todo el trabajo realizado en el campo, la finalidad es demostrar los resultados por medio del paquete estadístico SPSS versión 25. A través del programa conoceremos los resultados en %s de las dos variables y sus dimensiones. También se verificará la hipótesis en base al procedimiento de correlación (Rho de Spearman).

3.7. Aspectos éticos

Cabe señalar que en todo el proceso del trabajo de investigación se a trabajado de forma muy honesta, con total integridad y cumpliendo así con todos lo valores requeridos y sobre todo teniendo mucho respeto con los datos y resultados obtenidos en todas las investigaciones, en tal sentido cabe precisar que todos los autores serán correctamente referenciados en el trabajo de investigación, formando así parte de la bibliografía en estilo de la normativa APA.

Con respecto a la confidencialidad, se respetó la privacidad de cada una de las estudiantes, esto quiere decir de toda la muestra que estaba sujeta al estudio. Cabe indicar que las alumnas realizaron la evaluación con total libertad, así como también

su participación fue completamente aprobada por cada una de ellas priorizando el interés del alumno encuestado.

Finalmente mencionar que se consideró la autorización de la Institución Superior Técnica, siendo así de suma importancia contar con el permiso por parte de la directiva y la muestra tener el pleno conocimiento que se realizará una investigación en la cual serán beneficiadas las señoritas del instituto de la carrera de Secretariado, las cuales deberán demostrar respeto y puntualidad por los horarios establecidos. (Resolución de Consejo Universitario, 2020)

IV. RESULTADOS

4.1. Resultado descriptivo de la investigación

Tabla 3

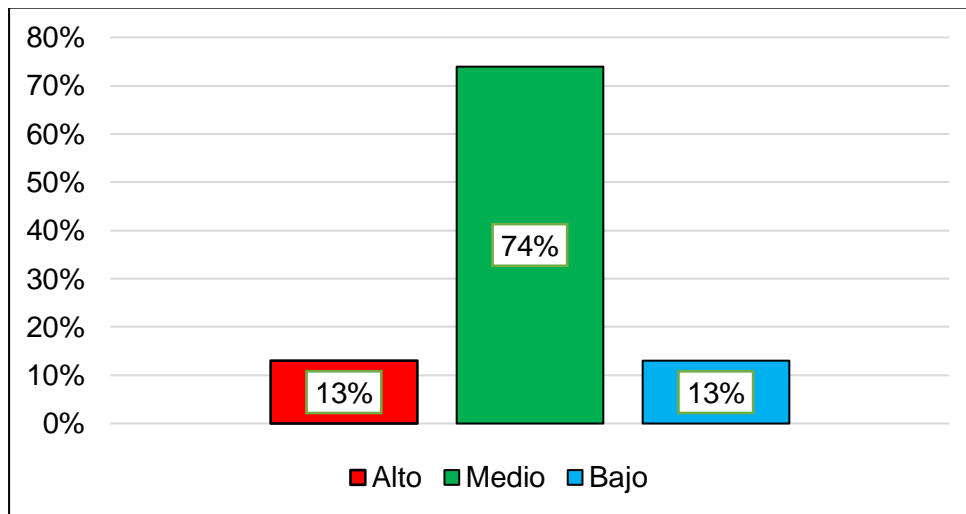
Recuento por conteo y peso porcentual respecto del total de la variable estrés académico.

		Recuento por conteo	%
Válido	Bajo	14	13%
	Regular	81	74%
	Alto	14	13%
	Total	110	100%

Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Figura 3

Niveles del estrés académico.



Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Conforme a los resultados se considera que el 13% de los sujetos participantes indican que el estrés académico es bajo, el 13% de los sujetos participantes expresan que es alto y un 74% de los sujetos participantes señalan que el estrés académico es regular.

Tabla 4

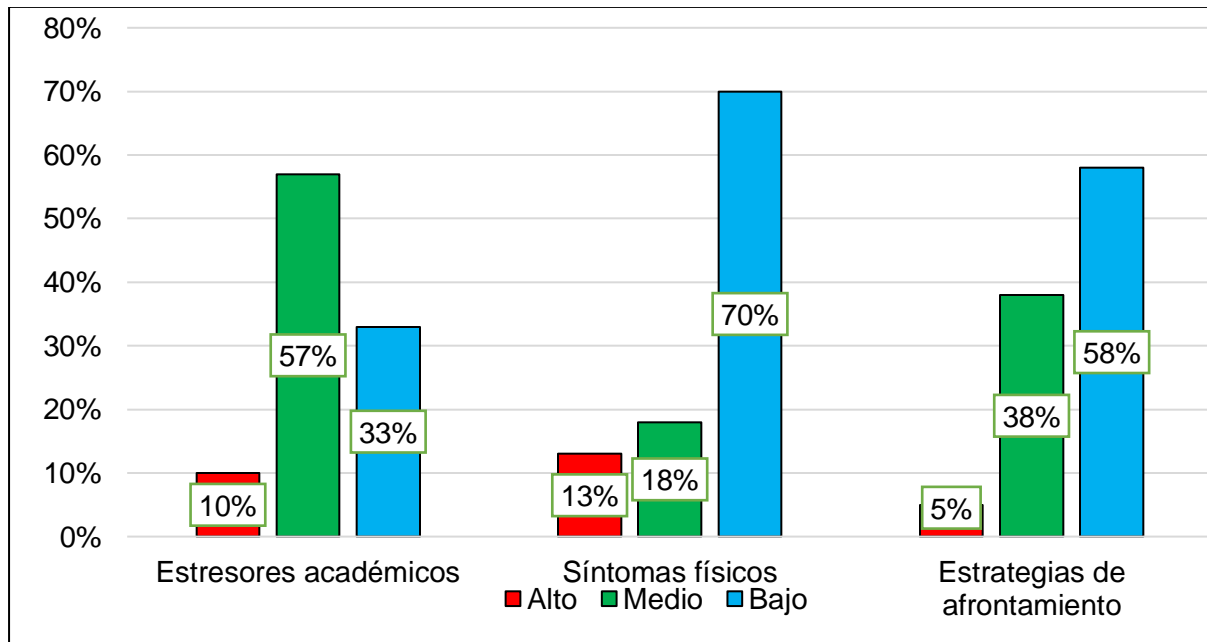
Recuento por conteo y peso porcentual respecto del total de las dimensiones del estrés académico.

	Estresores académicos		Síntomas físicos		Estrategias de afrontamiento	
	f	%	f	%	f	%
Válidos Alto	9	10%	14	13%	6	5%
Regular	64	57%	20	18%	42	38%
Bajo	37	33%	77	70%	64	58%
Total	110	100%	110	100%	110	100%

Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Figura 4

Percepción de dimensiones estrés académico



Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Analizando la tabla de presentación de las métricas del procesamiento, se puede advertir que, el 57% de los sujetos participantes indican que los estresores académicos se ubican en un nivel medio, el 10% en un nivel alto y el 33% en un nivel bajo. Asimismo, el 70% de los sujetos participantes señalan que el síntoma físico es bajo, el 18% que es medio y el 13%, alto. Finalmente, el 58% de los sujetos participantes presentan que las estrategias de afrontamiento son bajas, el 38% de los sujetos participantes expresan que es medio y el 5%, alto.

Tabla 5

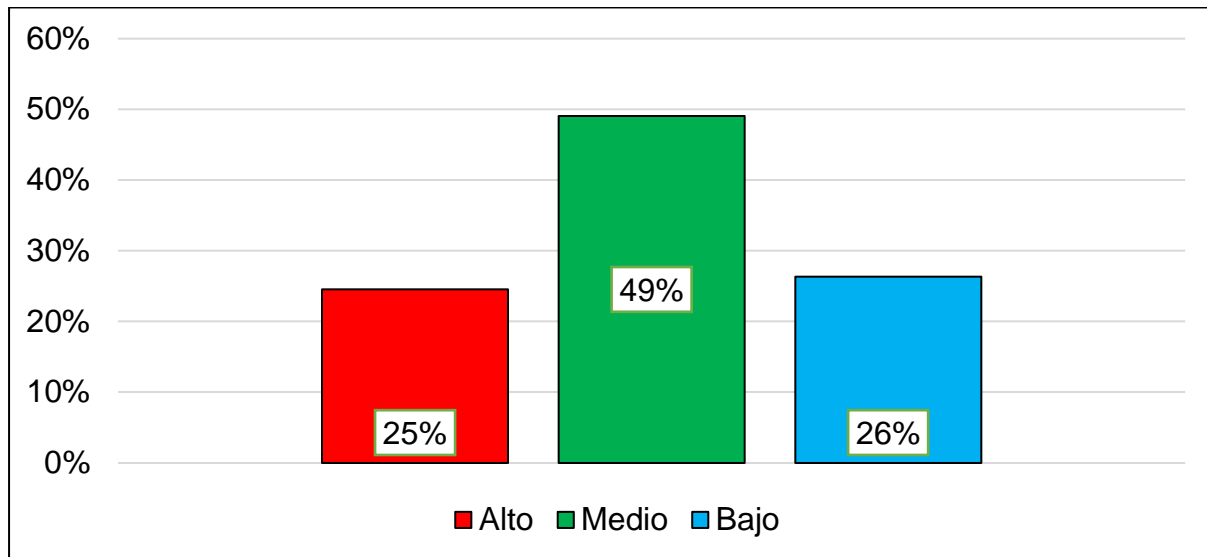
Recuento por conteo y peso porcentual respecto del total de la variable inteligencia emocional

	Recuento por conteo	%	
Válidos	Alta	27	25%
	Regular	54	49%
	Baja	29	26%
	Total	110	100%

Nota – Base datos en SPSS.

Figura 5

Niveles de inteligencia emocional



Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Analizando la tabla de presentación de las métricas del procesamiento, se puede advertir que, el 26% de los sujetos participantes manifiestan que el nivel de inteligencia emocional es bajo, el 49% señala que es de nivel regular y el 25% de los sujetos participantes expresan que es regular.

Tabla 6

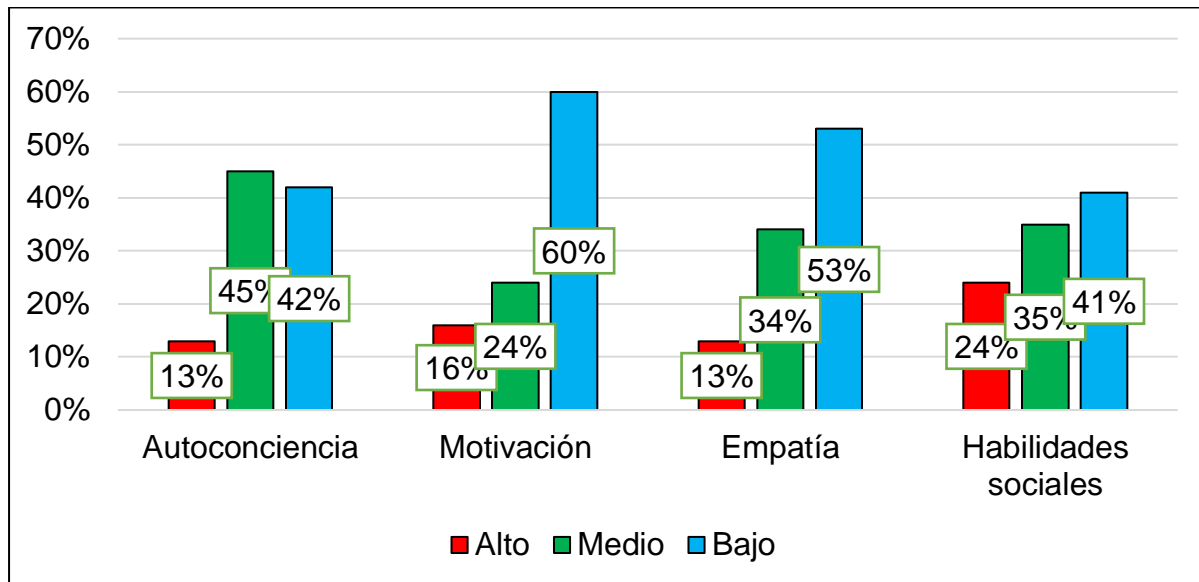
Recuento por conteo y peso porcentual respecto del total de las dimensiones inteligencia emocional.

	Autoconciencia		Motivación		Empatía		Habilidades sociales		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Válidos	Alto	16	13%	18	16%	14	13%	26	24%
	Regular	44	45%	26	24%	37	34%	39	35%
	Bajo	50	42%	66	60%	58	53%	45	41%
	Total	110	100%	110	100%	110	100%	110	100%

Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Figura 6

Percepción de dimensiones inteligencia emocional



Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Analizando la tabla de presentación de las métricas del procesamiento, se puede advertir que, el 45% manifiestan que el autoconocimiento es medio, el 42% es bajo y el 13% es alto. Asimismo, el 60% opinan que la motivación es baja, el 24% es medio y el 16% es alto. También, el 53% presentan que la empatía es baja, el 34% es medio y el 13% es alto. Finalmente, el 41% de los sujetos participantes mencionan que las habilidades sociales son bajo, el 35% es medio y el 24% es alto.

Análisis descriptivo bivariado

Tabla 7

Tabla cruzada entre las variables estrés académico e inteligencia emocional

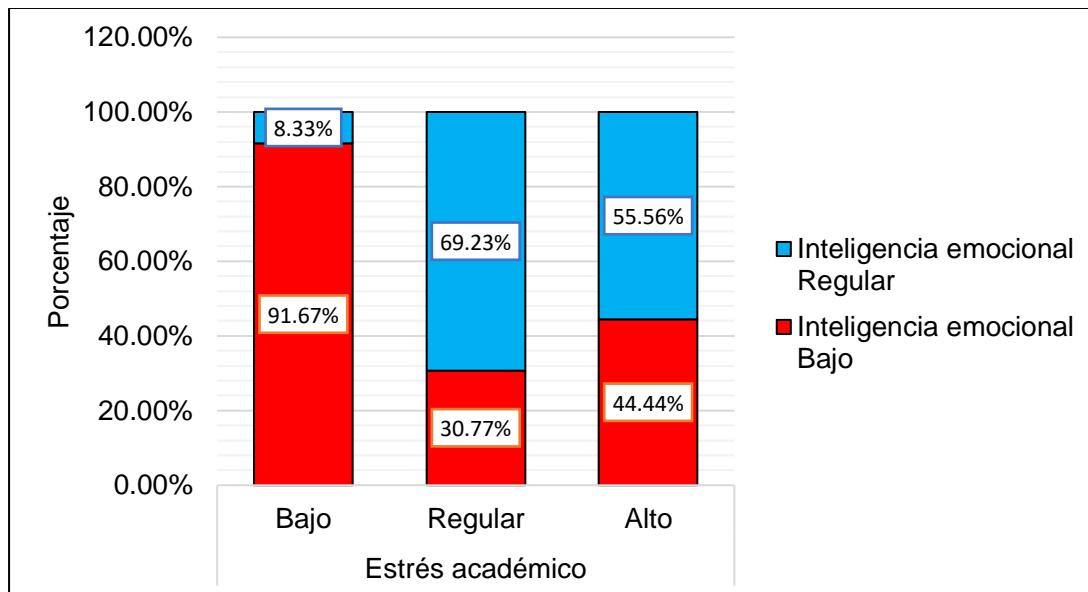
		Inteligencia emocional		Total
		Bajo	Regular	
Estrés académico	Bajo	44 91.67%	4 8.33%	48 100.00%
	Regular	8	18	26

	Alto	30.77%	69.23%	100.00%
		16	20	36
	Total	44.44%	55.56%	100.00%
		68	68	42
		61.8%	61.80%	38.20%

Nota – Base de datos en SPSS.

Figura 7

Barras agrupadas del cruce de variables estrés académico e inteligencia emocional



Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Analizando la tabla de presentación de las métricas del procesamiento, se puede advertir que, el 40% del estrés académico es bajo y la inteligencia emocional, así mismo el 16,36% del estrés académico es regular y la inteligencia emocional también es regular, además el 18,18% del estrés académico es alto y la inteligencia emocional es bajo.

Tabla 8

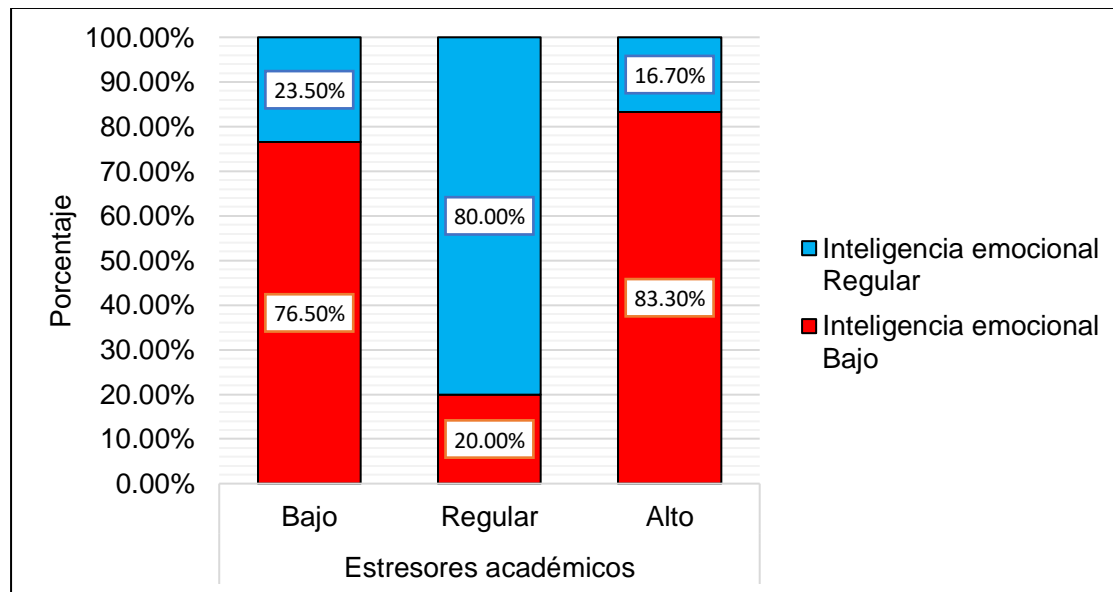
Tabla cruzada entre los estresores académicos y la inteligencia emocional.

		Inteligencia emocional		
		Bajo	Regular	Total
Estresores académicos	Bajo	52 76.5%	16 23.5%	68 100.0%
	Regular	6 20.0%	24 80.0%	30 100.0%
	Alto	10 83.3%	2 16.7%	12 100.0%
	Total	68 61.8%	42 38.2%	110 100.0%

Nota – Base de datos en SPSS.

Figura 8

Barras agrupadas del cruce de estresores académicos e inteligencia emocional.



Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

De acuerdo a los resultados el 47.27% de los sujetos participantes de estresores académicos es bajo y la inteligencia emocional bajo. De la misma forma el 21.82% de los estresores académicos es regular y la inteligencia emocional es regular. También el 9,09% de estresores académico es alto y la inteligencia emocional es bajo.

Tabla 9

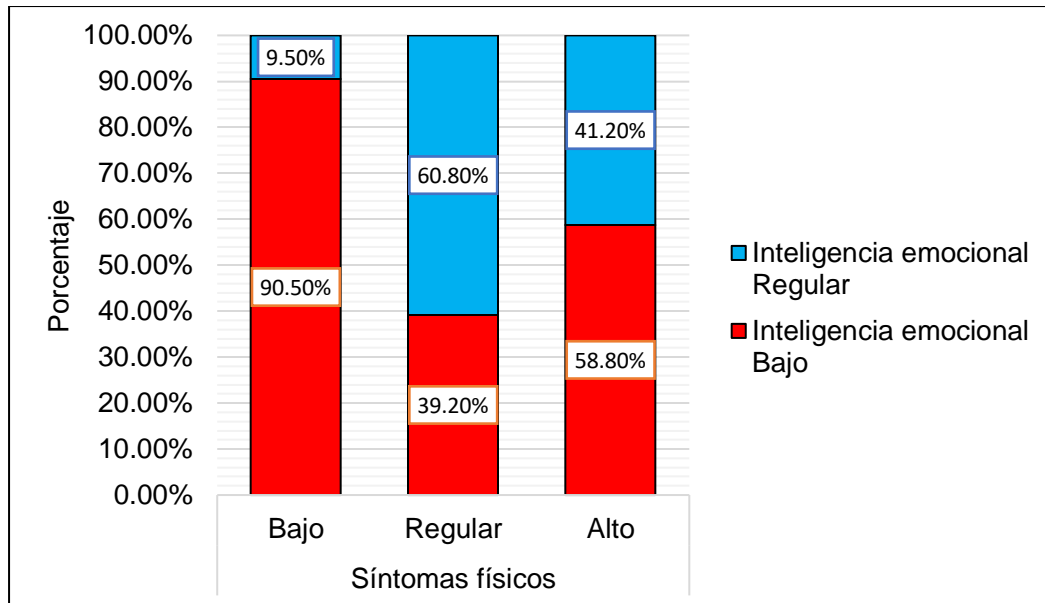
Tabla cruzada entre síntomas físicos y la inteligencia emocional.

		Inteligencia emocional		
		Bajo	Regular	Total
Síntomas físicos	Bajo	38 90.5%	4 9.5%	42 100.0%
	Regular	20 39.2%	31 60.8%	51 100.0%
	Alto	10 58.8%	7 41.2%	17 100.0%
Total		68 61.8%	42 38.2%	110 100.0%

Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Figura 9

Barras agrupadas del cruce de síntomas físicos e inteligencia emocional.



Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

De acuerdo a los resultados el 34.55% de los sujetos participantes de síntomas físicos es bajo y la inteligencia emocional bajo. De la misma forma el 28.18% de los síntomas físicos es regular y la inteligencia emocional es regular. También el 9,09% de síntomas físicos es alto y la inteligencia emocional es bajo.

Tabla 10

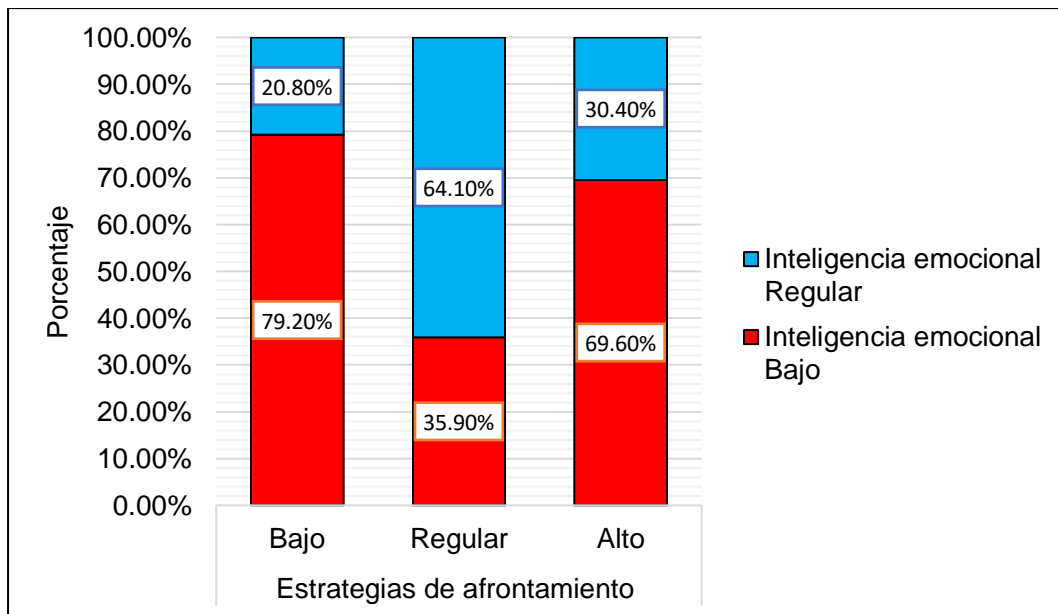
Tabla cruzada entre estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional.

		Inteligencia emocional		
		Bajo	Regular	Total
Estrategias de afrontamiento	Bajo	38 79.2%	10 20.8%	48 100.0%
	Regular	14 35.9%	25 64.1%	39 100.0%
	Alto	16 69.6%	7 30.4%	23 100.0%
Total		68 61.8%	42 38.2%	110 100.0%

Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Figura 10

Barras agrupadas del cruce de estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional.



Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

De acuerdo a los resultados el 34.55% de los sujetos participantes de estrategias de afrontamiento es bajo y la inteligencia emocional bajo. De la misma forma el 22.73% de las estrategias de afrontamiento es regular y la inteligencia emocional es regular. También el 14,55% de estrategias de afrontamiento es alto y la inteligencia emocional es bajo.

4.2. Análisis inferencial

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H_0 : No existe una influencia significativa entre el estrés académico y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima 2022

H_1 : Existe una influencia significativa entre el estrés académico y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima 2022

Tabla 11

Relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional.

			Estrés académico	Inteligencia emocional
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de Correlación	1,000	-0,901
		Sig. (bilateral)	.	0,000
	N		110	110
	Inteligencia emocional	Coeficiente de Correlación	-0,901	1,000
Sig. (bilateral)		0,000	.	
N		110	110	

Nota. – Métricas obtenidas mediante el motor de procesamiento SPSS.

Analizando las métricas más arriba, se verifica la existencia de una relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional ($r=-0,901$), con una relación negativa alta, es decir a mayor estrés académico menor inteligencia emocional y el p valor es de 0.000 menor que 0.05 de esta manera, se desprende de que la hipótesis del estudio es aceptada, mientras que la hipótesis de trabajo o provisional es rechazada por falta de evidencia.

Hipótesis específica 1

H_0 : No existe una influencia significativa entre los estresores académicos y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima 2022

H_1 : Existe una influencia significativa entre los estresores académicos y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima 2022

Tabla 12

Relación entre los estresores académicos y la inteligencia emocional.

			Estresores Académicos	Inteligencia emocional
Rho de Spearman	Estresores Académicos	Coefficiente de Correlación	1,000	-0,847
		Sig. (bilateral)	.	0,001
		N	110	110
	Inteligencia emocional	Coefficiente de Correlación	-0,847	1,000
		Sig. (bilateral)	0,001	.
		N	110	110

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Analizando las métricas más arriba, se verifica la existencia de una relación entre los estresores académicos y la inteligencia emocional ($r=-0,847$), con una relación negativa alta, quiere decir a mayores estresores académicos menor inteligencia emocional y el p valor es de 0.001 menor que 0.05 esto quiere decir que se acepta la hipótesis de estudio y se rechaza la hipótesis nula.

Hipótesis específica 2

H_0 : No existe una influencia significativa entre los síntomas físicos y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima 2022

H_1 : Existe una influencia significativa entre los síntomas físicos y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima 2022

Tabla 13

Relación entre los síntomas físicos y la inteligencia emocional.

			Síntomas físicos	Inteligencia emocional
Rho de Spearman	Síntomas físicos	Coeficiente de Correlación	1,000	-0,711
		Sig. (bilateral)	.	0,002
		N	110	110
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	Coeficiente de Correlación	-0,711	1,000
		Sig. (bilateral)	0,002	.
		N	110	110

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Analizando las métricas más arriba, se verifica la existencia de una relación entre los síntomas físicos y la inteligencia emocional ($r=0,711$), con una relación negativa alta, es decir a mayores síntomas físicos académico menor inteligencia emocional y el p valor es de 0.002 menor que 0.05 de esta manera, se desprende de que la hipótesis del estudio es aceptada, mientras que la hipótesis de trabajo o provisional es rechazada por falta de evidencia.

Hipótesis específica 3

H_0 : No existe una influencia significativa entre las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima 2022

H_1 : Existe una influencia significativa entre las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Sede Comas, Lima 2022

Tabla 14

Relación entre las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional.

			Estrategias de afrontamiento	Inteligencia emocional
Rho de Spearman		Coeficiente de	1,000	-0,645
	Estrategias de afrontamiento	Correlación		
		Sig. (bilateral)	.	0,001
		N	110	110
	Inteligencia emocional	Coeficiente de	-0,645	1,000
		Correlación		
	Sig. (bilateral)	0,001	.	
	N		110	110

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Se muestra la relación entre las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional ($r=-0,645$), con una relación negativa moderada, es decir a mayor estrés académico menor inteligencia emocional y el p valor es de 0.001 menor que 0.05 de esta manera, se desprende de que la hipótesis del estudio es aceptada, mientras que la hipótesis de trabajo o provisional es rechazada por falta de evidencia

V. DISCUSIÓN

La presente investigación ha contado con un diseño de tipo no experimental, de corte transversal y bajo un esquema de trabajo de tipo básico y de enfoque cuantitativo, teniendo como objetivo determinar el nivel de influencia del estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022. Así, se planteó un análisis de corte descriptivo a partir de tablas de distribución de Recuento por conteos y gráficos sobre la variable global y los puntajes dimensionales; por otro lado, en el caso del procesamiento inferencial, se llevó a cabo la comprobación de las hipótesis mediante el estadístico de contraste Rho de Spearman, obteniéndose resultados confirmatorios.

Según las métricas a nivel descriptivo, en los encuestados se halló que en los niveles bajo y alto alcanzan un 13% y un 74% de los sujetos participantes señalan que el estrés académico es regular. Asimismo, en cuanto a los resultados sobre la inteligencia emocional, donde se aprecia que el 26% de los sujetos participantes señalan que el nivel de inteligencia emocional es bajo, el 49% señala que es de nivel regular y el 25% de los sujetos participantes expresan que es alto.

En el caso de los resultados inferenciales, con relación al objetivo general, se verifica la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional ($r=-0,901$), con una relación negativa alta, es decir a mayor estrés académico menor inteligencia emocional y el p valor es de 0.000 menor que 0.05, se aceptó la hipótesis de estudio y se rechazó la hipótesis nula. Por ello, existe una relación negativa y de intensidad alta entre el estrés académico y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022. Estos resultados son coincidentes con los presentados por Montenegro (2020) quien estudió la relación entre la inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, concluyendo que la inteligencia emocional, sí cumple un papel muy

importante protector ante la ansiedad, depresión y el burnout académico. Estos resultados resaltan el vínculo entre el nivel de demanda ambiental y el nivel de gestión emocional, ya que no existir condiciones favorables para la adecuada evaluación cognitiva y afectiva de una situación, no será posible una conducta adaptativa, pudiendo generarse conflictos interpersonales o intrapersonales.

Por otro lado, los resultados no son coincidentes con los presentados por Céspedes et al. (2018) quienes, a través de una investigación básica de nivel relacional sobre la inteligencia emocional y niveles de estrés académicos en alumnos de la Universidad San Martín de Porres, concluyendo que no existe relación de la inteligencia emocional y niveles de estrés académico en los estudiantes de medicina de dicha universidad. Por otro lado, los investigadores Álvarez et al. (2019), quienes realizaron un estudio sobre estrés en estudiantes universitarios llegaron a la conclusión que entre los alumnos que participaron de dicha investigación predominó el alto nivel de estrés académico no asociando el género, asimismo, aquellos alumnos que cuentan con un normal rendimiento académico se encuentran en un % bajo de estrés académico y aquellos que cuentan con alto nivel de estrés académico tienen un bajo rendimiento académico. Tal como podemos observar de los resultados reseñados, estos resultados evidencian que la inteligencia emocional, en determinados contextos pueden estar influenciados por variable moduladoras o interventoras, entre las que podemos encontrar las estrategias de afrontamiento, variables psicoeducativas como los estilos de aprendizaje, aprendizaje significativo, adherencia educativa o incluso, otros trasversales como la autoestima o la autoeficacia.

En relación al objetivo específico 1, se verifica la relación entre los estresores académicos y la inteligencia emocional ($r=-0,847$), con una relación positiva alta, analizando que la métrica correspondiente al p-valor no sobrepasa el 0.05 (parámetro de decisión), por ello, se procede a la admisión de la hipótesis de la pesquisa y la no admisión de la hipótesis provisional, por falta de evidencia

estadística. Por ello, existe una relación negativa y de intensidad alta entre los estresores académicos y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022. Estos resultados son coincidentes con los presentados por Conchado et al. (2019), quienes realizaron un estudio sobre rendimiento académico y estrés, observando que los alumnos que participaron de dicha investigación evidenciaron un nivel alto de estrés académico no asociando el género. Aquellos alumnos que cuentan con un normal rendimiento académico se encuentran en un % bajo de estrés académico y aquellos que cuentan con alto nivel de estrés académico tienen un bajo rendimiento académico. De esta manera, se puede observar que el estrés es un elemento que no favorece y, por el contrario, perturba el rendimiento académico, toda vez que, en niveles elevados, suscita hipervigilancia, tensión, angustia e incluso sobrecarga emocional. Así, los resultados señalados son coincidentes toda vez que la relación negativa o indirecta se encuentra presente, de allí que a mayor estrés menor rendimiento académico, análoga a mayor estrés, menor inteligencia emocional.

Otro antecedente relevante a ser discutido, lo encontramos en los resultados presentados por Figueroa y Funes (2018) quienes estudiaron la inteligencia emocional, empatía y rendimiento académico en una muestra de estudiantes universitarios, concluyendo que la nota promedio de los estudiantes es ligeramente superior en aquellos estudiantes que presentan más desarrollada la empatía cognitiva que la afectiva, esto quiere decir que los estudiantes que tengan la habilidad de saber comprender los sentimientos de los demás, cuentan con la mayor posibilidad de obtener mayor nota académica. En esa misma línea de trabajo, los resultados de Domínguez (2021) quien concluyó que las dimensiones intrapersonal e interpersonal tienen una influencia positiva en la dimensión afrontamiento, infiriendo que el individuo presenta un adecuado afrontamiento frente a situaciones estresantes, esto quiere decir cuando el estudiante comienza a sentir emociones no gratas o desagradables. Estos resultados nos indican por un lado que las destrezas emocionales tienen

participación importante dentro de las funciones de adaptación del individuo, toda vez que nos permiten gestionar las mociones afectivas de manera adecuada, siendo que los agentes sociales se valen de una serie de estrategias para afrontar los acontecimientos estresantes, contando como uno de los más importante en el caso de estudiantes universitarios el recurrir a redes de soporte social que le permitan obtener satisfacción o ayuda directa sobre el problema acaecido. De esta manera, es más probable que los estudiantes que mantienen relaciones saludables afectivamente con los demás, tengan mejores destrezas de afrontamiento frente a un problema, ya que tendrán una mayor red de apoyo social que permitirá su adaptación.

En relación al objetivo específico 1, se verifica la relación entre los síntomas físicos y la inteligencia emocional ($r=-0,711$), con una relación negativa moderada, es decir a mayor síntomas físicos menor inteligencia emocional y el p valor es de 0.002 menor que 0.05 de esta manera, se desprende de que la hipótesis del estudio es aceptada, mientras que la hipótesis de trabajo o provisional es rechazada por falta de evidencia. Por ello, existe una relación negativa y de intensidad alta entre los síntomas físicos y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022. Estos resultados son coincidentes con los presentados por Quiliano y Quiliano (2020), quienes concluyeron en su artículo científico sobre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de enfermería, que no existe relación significativa entre inteligencia emocional y Recuento por conteo de estrés académico, apuntando a que se le debe poner énfasis al aspecto emocional para así poder mejorar la calidad educativa y lograr desarrollar una enseñanza de aprendizaje integral. Tal como se puede ver, la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico, lejos de ser obvia debe analizarse en base a los posibles factores interventores o moduladores, tales como la calidad de vida, autoestima o clima social familiar, sin embargo, si nos centramos en las características sociodemográficas de la muestra, se observa que pertenecen al campo ocupacional de las ciencias de la salud, la cual ostenta un nivel de estrés

psicosocial marcadamente mayor que otros campos ocupacionales e instruccionales, desde esta perspectiva, la relación puede ser explicada por estas variables de agrupación que deben ser tomadas en cuenta en diseños investigativos superiores.

También, resultan relevantes los resultados presentados por Montenegro (2020) quien en un estudio sobre inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, llegó finalmente a la conclusión que la inteligencia emocional, sí cumple un papel muy importante protector ante la ansiedad, depresión y el burnout académico que puedan sentir los estudiantes de dicha casa de estudios, de donde se corrobora el papel vital que cumple la buena gestión emocional dentro de la prevención de enfermedades adaptativas, es decir, donde el individuo ve rebasado sus recursos personales para poder hacer frente a las diversas demandas que le plantea el medio.

En relación al objetivo específico 1, se verifica la relación entre las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional ($r=-0,645$), con una relación positiva baja, es decir a mayor estrés académico mayor inteligencia emocional y el p valor es de 0.001 menor que 0.05 de esta manera, se desprende de que la hipótesis del estudio es aceptada, mientras que la hipótesis de trabajo o provisional es rechazada por falta de evidencia. Por ello, existe una relación negativa y de intensidad moderada entre las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022. Estos resultados son coincidentes con los presentados por Silva et al. (2019), en su investigación concluyeron que si existe estrés académico moderado con relevancia en la población femenina. Así, se pudo verificar que el estrés, en niveles altos, genera síntomas que pueden llegar a afectar el tránsito escolar, desde dolores de cabeza o migrañas (físicas), problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud (psicológicas), así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o reducción de alimentos (comportamentales). Estos resultados nos permiten observar que las estrategias

de afrontamiento pueden moderar en cierta manera los efectos devenidos del estrés perjudicial, sin embargo, la gestión emocional tiene un papel primordial para mantener el bienestar emocional de la persona, ya que facilitará un afrontamiento centrado en la emoción que puede ser adaptativo en ciertos casos, lo cual deberá ser alternado con un estilo de afrontamiento centrado en el problema o evitativo, el cual no siempre es efectivo en contextos educativos, ideas que son compatibles con lo hallado por Valdivieso et al. (2020), quien en un estudio sobre estilos para afrontar el estrés en una muestra de alumnos universitarios, concluyeron que el sujeto afronta la realidad dependiendo del acontecimiento estresante, por ello, los alumnos deciden qué estrategia utilizar de acuerdo con un patrón definido. Estos resultados permiten intervenir en la elaboración de un modelo obtenido como base para un programa de entrenamiento en las estrategias que correlacionan de manera significativa con los estudiantes que afronta adecuadamente las situaciones de estrés académico.

Finalmente, son relevantes las conclusiones presentadas por Restrepo et al. (2020), quienes concluyeron en que todas las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales reportadas por un grupo de alumnos universitarios obligan a situar en un lugar de interés a la salud mental y física de esta población. En la misma línea de trabajo, los investigadores Sánchez et al. (2021), en un estudio sobre estrés académico, concluyeron que la salud de las futuras universitarias se ven comprometidas por la forzosa e inesperada adaptación a llevar clases virtuales en el contexto de confinamiento por la pandemia, toda vez que la nueva coyuntura de retorno presencial a clases y la modalidad mixta de educación traen consigo una serie de fenómenos adaptativos que deberán ser adecuadamente monitoreadas por los gestores del aprendizaje a fin de salvaguardar su derecho a la educación y a la salud mental.

VI. CONCLUSIONES

Primera: En relación al objetivo general, se concluye que existe una relación negativa y de intensidad alta entre el estrés académico y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022.

Segunda: En relación al objetivo específico 1, se concluye que existe una relación negativa y de intensidad alta entre los estresores académicos y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022.

Tercer: En relación al objetivo específico 2, se concluye que existe una relación negativa y de intensidad alta entre los síntomas físicos y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022.

Cuarta: En relación al objetivo específico 3, se concluye que existe una relación negativa y de intensidad moderada entre las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: A la institución, llevar a cabo un plan de mejora de las destrezas afectivas relacionadas la gestión emocional y elevados niveles de estrés, focalizando grupos vulnerables para intervención psicoeducativa desde un enfoque preventivo y de protección de derechos, salvaguardando su derecho a la educación, al desarrollo de la personalidad y el derecho a la salud mental.

Segunda: A los docentes, proponer iniciativas, proyectos o planes de intervención para el manejo de niveles perjudiciales de estrés que pueden perjudicar el adecuado desempeño académico de los alumnos, actividades que deberán ser planificadas con las áreas de psicología y pedagogía dentro del plantel o aliados estratégicos externos como centro de salud.

Tercera: A los estudiantes, llevar a cabo actividades familiares de esparcimiento a fin de crear espacios de interacción profunda con los integrantes del grupo familiar, fomentando la calidez afectiva, la empatía y la disminución de estrés perjudicial, los cuales son base de los procesos atencionales y, por tanto, del bienestar emocional.

Cuarta: A los investigadores, llevar a cabo investigaciones tomando en cuenta factores psicológicos como la identidad personal, resiliencia y afectividad, así como sociales como la etnicidad, el estrato socioeconómico y la cultura con la finalidad de incluir variables sociales dentro de la intervención educativa.

REFERENCIAS

- Abdul Rashid Abdul Aziz , Shahirah Sulaiman , Nor Hamizah Ab Razak (2020). Students' Emotional Intelligence and Self-efficacy towards Their Academic Performance: A Survey Study on Public Higher Learning Institution. *Universal Journal of Educational Research*, 8(11C), 129 - 135. DOI: 10.13189/ujer.2020.082315.
- Abubakar, S. L. (2021). The Influence Of Psychological And Academic Stress On Academic Performance Among Nce Li Students Within State Colleges Of Education In Northerwest Geo-Political Zone. *International Journal of Research*, 8(2), 227-233. Disponible en: <https://journals.pen2print.org/index.php/ijr/article/view/20409/19944> (Acceso enero 2022).
- Alghadir, A. H., Gabr, S. A., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of Gender, Physical Activity and Stress-Related Hormones on Adolescent's Academic Achievements. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), E4143. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114143>
- Al-Qahtani, M. F., & Alsubaie, A. S. R. (2020). Investigating Stress and Sources of Stress Among Female Health Profession Students in a Saudi University. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 13, 477-484. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S255781>
- Arias, J., Soto-Carballo, J.G. & Pino-Juste, M.R. (2022). Emotional intelligence and academic motivation in primary school students. *Psicol. Refl. Crít.* 35, 14 <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00216-0>
- Ashraf, M., Masroor, U., & Khan, M. J. (2020). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy in Reduction of Academic Stress and Enhancement of Academic Performance in University Students. *Pakistan Journal of Psychology*, 51(2), 3-3. Disponible en: <http://www.pjpk.com/index.php/pjp/article/view/13> (Acceso enero 2022).
- Ayesta Ancajima, M. A., & Pastor Romero, P. A. (2020). Estrés académico: Una revisión sistemática de la literatura científica en los últimos diez años.

- Universidad Privada del Norte. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/27086> (Acceso enero 2022).
- Bali, H., Rai, V., Khanduri, N., Tripathi, R., Adhikari, K., & Sapkota, B. (2020). Perceived Stress and Stressors among Medical and Dental Students of Bhairhawa, Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study. *JNMA; Journal of the Nepal Medical Association*, 58(226), 383-389. <https://doi.org/10.31729/jnma.4911>
- Brraza, M. (2018). Inventario Sisco SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. 5-7. Disponible en: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Beltrán-Velasco, A. I., Mendoza-Castejón, D., Fuentes-García, J. P., & Clemente-Suárez, V. J. (2020). Behavioural, psychological, and physiological stress markers and academic performance in immigrant and non-immigrant preschool and school students. *Physiology & Behavior*, 225, 113081. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113081>
- Calizaya Lopez, J. M., Monzon Alvarez, G. I., Ortega Paredes, G. C., & Alemán Vilca, Y. (2021). Academic stress in university students in a period of confinement due to COVID 19. *Universidad Ciencia Y Tecnología*, 25(110), 23-30. <https://doi.org/10.47460/uct.v25i110.472>
- Cassaretto, M., Vilela. P. y Gamarra. L. (2021). Academic Stress in Peruvian College Students: The Importance of Health Behaviors, and Sociodemographic and Academic Characteristics. *Revista Universidad Católica del Perú*. 27(2), 2223-7666
- Céspedes, M. E., Soto, C. V. y Alipázaga, P. P. (2019). Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú. *Revista Cuerpo Med. HNAAA*, 9(3), 225-5109
- Chisholm-Burns, M. A., Berg-Poppe, P., Spivey, C. A., Karges-Brown, J., & Pithan, A. (2021). Systematic review of noncognitive factors influence on health professions students' academic performance. *Advances in Health Sciences Education*. <https://doi.org/10.1007/s10459-021-10042-1>

- Conchado, M. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río* 23(2), 1-8.
- COMIE. (2020). Foro virtual de análisis: La investigación educativa en tiempos del COVID-19 . <https://www.youtube.com/watch?v=kmDxp4-Ye-U>
- Cruz, Y. & Cruz, A. (2018). La educación superior en México tendencias y desafíos. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 13(2), 293–311. <https://doi.org/10.1590/s1414-40772008000200004>
- Dominguez, A. y Papotti, I. (2022). Asociación Estratégica en el ámbito de la Educación para Personas Adultas: herramienta educativa para el desarrollo de competencias claves. <https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/f4d80f2b-2f92-447a-ab79-bc3761f62297/InEmotion-%20eBook%20ES.pdf>
- Džubur, A., Lisica, D., Abdulahović, D., & Ejubović, M. (2020). Impact of social and psychological factors on academic achievement of university students. *Medicinski Glasnik: Official Publication of the Medical Association of Zenica-Doboj Canton, Bosnia and Herzegovina*, 17(1), 234-238. <https://doi.org/10.17392/1080-20>
- Escajadillo (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos, 2018. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1
- Godoy. R., I. y Sanchez. M., M. (2021). Estudio sobre la inteligencia emocional en educación primaria. *Revista Fuentes*. 23(2), 1575-7072.
- Gunasekara, A., Turner, K., Fung, C. Y., & Stough , C. . (2022). Impact of lecturers' emotional intelligence on students' learning and engagement in remote learning spaces: A cross-cultural study. *Australasian Journal of Educational Technology*, 38(4), 112–126. <https://doi.org/10.14742/ajet.7848>
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Restrepo, E. y Salar Luz. (2010). Depression in university students and its association with academic stress, 01208705

- Huaytalla (2018), Inteligencia emocional y estrés en estudiantes de Psicología Educativa de la escuela de posgrado de la Universidad Cesar Vallejo Filial Ayacucho – 2018. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28856/huaytalla_cl.pdf?sequence=1
- Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H.-R., Parsaeian, M., Nedjat, S., & Foroozanfar, Z. (2020). The role of mental health, academic stress, academic achievement, and physical activity on self-rated health among adolescents in Iran: A multilevel analysis. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 182. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_161_20
- http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002
- Ibero Puebla (2022). Estrés y vida estudiantil. San Andrés. México: (s.e)
- Igere, A. M., & Akporhonor, A. B. (2020). Registration Stress and Academic Performance of First Year Library and Information Science Students in University of Benin. *ATBU Journal of Science, Technology and Education*, 8(2), 272-280. <http://www.atbuftejoste.com/index.php/joste/article/view/1022> (Acceso enero 2022).
- Issah, M., & Braimah, A. I. (2022). Emotional Intelligence and Interest in Leadership, Moderating Role of Age and Gender among Undergraduate Political Science Education Major Students in a Public University in Ghana. *Open Journal of Leadership*, 11, 82-91. <https://doi.org/10.4236/ojl.2022.111006>.
- Khan, S., & Shamama-Tus-Sabah, S. (2020). Perceived stress and its association with positive mental health and academic performance of university students. *PAFMJ*, 70(5), 1391-1395. Disponible en: <https://pafmj.org/index.php/PAFMJ/article/view/5571> (Acceso enero 2022).
- Kotaman, H., Demirali, E. ., & Karacabey, F. . (2022). Teachers' Emotional Intelligence and Burnout. *Psycho-Educational Research Reviews*, 11(1), 1–13. https://doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V11.N1.01
- Krys, S., Otte, K.-P., & Knipfer, K. (2020). Academic performance: A longitudinal study on the role of goal-directed rumination and psychological distress. *Anxiety*,

Stress, & Coping, 33(5), 545-559.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1763141>

La República. (2019). El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos. Recuperado de <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estresese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/>

Lanuque, A. (2020). Revisión Sistemática del Afrontamiento del Estrés Universitario en Momentos de Presión. *Calidad de Vida y Salud*, 13(ESPECIAL), 130-142. Disponible en: <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/267> (Acceso enero 2022).

Li, Z.-S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>

Liang, Z., Tatha, O., & Andersen, L. E. (2020). Developing mHealth App for Tracking Academic Stress and Physiological Reactions to Stress. 2020 IEEE 2nd Global Conference on Life Sciences and Technologies (LifeTech), 147-150. <https://doi.org/10.1109/LifeTech48969.2020.1570618580>

Lin, X.-J., Zhang, C.-Y., Yang, S., Hsu, M.-L., Cheng, H., Chen, J., & Yu, H. (2020). Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: A cross-sectional online questionnaire survey. *Bmc Medical Education*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02095-4>

Madhusudan, M., Puttaswamy, S. B., Krishna, K. M. A., Farsana, P. K., Angela, A. S., Muneer, I., & Thomas, T. (2020). Stress, its determinants and its association with academic performance among the students of a medical college in Kerala. *Indian Journal of Community and Family Medicine*, 6(1), 56. https://doi.org/10.4103/IJCFM.IJCFM_62_19

Mansor, N. A., Zamri, N., Rahman, L. A., & Isa, N. S. M. (2020). The Effects of Perceived Stress and Burnout towards Accounting Students' Academic Performance. *Journal of Critical Reviews*, 7(17), 2036-2047. Disponible en: <https://www.jcreview.com/?mno=40736> (Acceso enero 2022).

- Maqbool, S., Safian, H. A., Mubeen, H., Arsh, L., Khan, M. S., & Sundus, O. (2020). Impact of Physical Activity and Stress on Academic Performance of MBBS Students of Rawalpindi Medical University. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 2(5), Article 5. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2020.2.5.467>
- Masood, A., Luqman, A., Feng, Y., & Ali, A. (2020). Adverse consequences of excessive social networking site use on academic performance: Explaining underlying mechanism from stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 113, 106476. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106476>
- Menacho-Vargas, I., Ostos, D.F.J., Collantes, R.D.P., Zamudio, J.R. (2022) Emotional intelligence and its influence on the institutional climate in regular basic education teachers in times of covid-19. 41 (1), January, 52-57. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6371232>
- Mercader-Rubio I, Gutiérrez Ángel N, Oropesa Ruiz NF, Sánchez-López P. (2022) Emotional Intelligence, Interpersonal Relationships and the Role of Gender in Student Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. Jul 28;19(15):9212. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159212>
- OMS. (2022). Informe Mundial sobre la Salud Mental. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS. (2022). Cuidar nuestra salud mental. Recuperado de https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=Cj0KCQjw94WZBhDtARIsAKxWG-89FtVEswl5vwzl65WdTh0w_KPYScW6xa5ubz4LVgT2E2x9Mb8J--EaAugpEALw_wcB
- Parella, S. y Martins, F. (2003). Metodología de la Investigación cuantitativa. Caracas: Fedupel. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/n33/art12.pdf>
- Pathrose, A. P., & Ramaa, P. S. (2020). Relation of academic stress on academic achievement of visually impaired students. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2). <https://doi.org/10.25215/0802.119>.
- Pérez, M. J. (2018). Trata el estrés con PNL. (2da. Ed). Madrid, España: AEPNL

- Quiliano, N. M. y Quiliano, N. M. (2020). Emotional intelligence and academic stress in nursing students. *Revista ciencia y enfermería*, 26(1), 0717-9553
- Ramaswamy, M., Viswanathan, R., Sarathlal, N., & Byju, K. (2021). Digital divide and academic phobia engender psychological distress among the virtual learners of rural India's higher educational institutions during COVID-19. *Ilkogretim Online*, 20(5), 1405-1417. Disponible en: <https://www.ilkogretim-online.org/?mno=57827>
- Ramírez-Hurtado J. M., González-Zamora M. del M. y Vazquez-Cano E. (2022). The influence of emotional intelligence on internships in higher Education. *Revista Complutense de Educación*, 33(2), 289-300. <https://doi.org/10.5209/rced.74221>
- Ratanasiripong, P., Wang, C. D., Ratanasiripong, N., Hanklang, S., Kathalae, D., & Chumchai, P. (2021). Impact of psychosocial factors on academic performance of nursing students in Thailand. *Journal of Health Research*, ahead-of-print(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/JHR-07-2020-0242>
- Román, C., & Hernández, Y. (2018). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>
- Rpp Noticias. (2018). 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. Recuperado de <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Ruiz-Robledillo N, Vela-Bermejo J, Clement-Carbonell V, Ferrer-Cascales R, Alcocer-Bruno C, Albaladejo-Blázquez N. (2022) Impact of COVID-19 Pandemic on Academic Stress and Perceived Classroom Climate in Spanish University Students. *Int J Environ Res Public Health*. Apr 6;19(7):4398. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074398>
- Ruiz Bolívar, C. (2002). Instrumentos de Investigación Educativa. Venezuela: Fedupel. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/n33/art12.pdf>

- Sakitri, G. (2020). The relationship among student stress, Type A personality, and academic performance in a business school in Indonesia. *Journal of Education for Business*, 95(3), 169-179. <https://doi.org/10.1080/08832323.2019.1627994>
- Séllei, B., Stumphauer, N., & Molontay, R. (2021). Traits versus Grades—The Incremental Predictive Power of Positive Psychological Factors over Pre-Enrollment Achievement Measures on Academic Performance. *Applied Sciences*, 11(4), 1744. <https://doi.org/10.3390/app11041744>
- Séllei, B., Stumphauer, N., Molontay, R., & Fernández-Caballero, A. (2021). Traits versus Grades—The Incremental Predictive Power of Positive Psychological Factors over Pre-Enrollment Achievement Measures on Academic Performance. *Applied Sciences*, 11(4), 1744. <https://doi.org/10.3390/app11041744>
- Shadid, A., Shadid, A. M., Shadid, A., Almutairi, F. E., Almotairi, K. E., Aldarwish, T., Alzamil, O., Alkholaiwi, F., & Khan, S. (2020). Stress, Burnout, and Associated Risk Factors in Medical Students. *Cureus*, 12(1), e6633. <https://doi.org/10.7759/cureus.6633>
- Sharififard, F., Asayesh, H., Hosseini, M. H. M., & Sepahvandi, M. (2020). Motivation, self-efficacy, stress, and academic performance correlation with academic burnout among nursing students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 7(2), 88-93. https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS_30_19
- Spivey, C. A., Havrda, D., Stallworth, S., Renfro, C., & Chisholm-Burns, M. A. (2020). Longitudinal examination of perceived stress and academic performance of first-year student pharmacists. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 12(9), 1116-1122. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2020.05.002>
- Solano Dávila O.L., Salas Vásquez B.J., Manrique Flores S.M., Núñez Lira L.A. Relationship between Study Habits and Academic Stress in University Students of the Basic Sciences area of Lima (Peru), January, 54-59. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85127550109&doi=10.12804%2frevistas.urosario.edu.co%2frevsalud%2fa.10716&partnerID=40&md5=05c1fb0750856e1445824986ecc06f7e>

- Sultan, S., Amin, R., & Khan, M. A. (2020). Managing Stress through Stress Management Intervention for Increasing Emotional Intelligence and Academic Achievement. *Youth Voice Journal*, 2-15. Disponible en: <https://www.rj4allpublications.com/product/managing-stress-through-stress-management-intervention-for-increasing-emotional-intelligence-and-academic-achievement/>
- Syahril, Janna, S. R., & Fatimah. (2021). The Academic Stress of Final-Year Students in Covid-19 Pandemic Era. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(1), 80-89. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i1.407>
- Tahir, M., Ul Haiy, A., Tahir, M., Kuraishi, R. T., & Saqib, S. (2020). Sleeping Habits among Medical Students of King Edward Medical University, Associated Stress and Effects on Academic Performance. *Annals of King Edward Medical University*, 26(2), 379-383. <https://doi.org/10.21649/akemu.v26i2.3931>
- Torres, I. (2021). Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de Universidades Privadas de Lima en tiempos de pandemia. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/a6d8cc9c-8400-4deb-9770-4213cda79b1b>
- Tuyakova, U., Baizhumanova, B., Mustapaeva, T. et al. (2022). Developing emotional intelligence in student teachers in universities. *Humanit Soc Sci Commun* 9, 155 <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01173-w>
- UNESCO. (2021). Educación Pospandemia: Salud mental y prevención de la violencia con la comunidad educativa. [https:// es.unesco.org/sites/default/files/documento-foro-educacion-post-pandemia.pdf](https://es.unesco.org/sites/default/files/documento-foro-educacion-post-pandemia.pdf)
- Umaira Ali UA, Shahroz Ansar SA, Syed Arshad Sabir SAS. (2022) Assessment of Emotional Intelligence Levels among Students of a Public Medical College of Pakistan amidst the Crisis of Covid-19 Pandemic. *JRMC [Internet]*. Mar. 31 [cited 2022 Nov. 30];26(1). Available from: <https://journalrmc.com/index.php/JRMC/article/view/1644>
- Valente, S. N., Lourenço, A. A. , & Dominguez-Lara, S. (2022). Teachers in the 21st Century: Emotional Intelligence Skills Make the Difference. In (Ed.), *Pedagogy -*

Challenges, Recent Advances, New Perspectives, and Applications.
IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.103082>

Vuai, A. M. (2021). Impact of Stress on Students' Academic Performance in Zanzibar's Higher Learning Institutions. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 18-25. <https://doi.org/10.9734/ajess/2021/v16i330401>

Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The Tridirectional Relationship

ANEXOS

Anexo 1: Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización del estrés académico

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés académico	Según Pozos, Plascencia y Aguilera (2022), nos indican el estrés es la ansiedad misma en un estado de tensión, pues esta es una sensación muy frecuente en las personas, pero al mismo tiempo nos indican que es muy peligroso y mayor mente esta relacionado con alumnos, debido a un entorno académico, las	Proceso sistémico de carácter adaptativo que sale a relucir en el momento que los estudiantes identifican una serie de demandas que son detectadas como estresores. La persistencia de aquellos estresores origina un desequilibrio sistémico que se ve reflejado mediante diversos síntomas	Estresores académicos	Competir con los compañeros de aula	Likert: Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre Variable global: Bajo [25-50] Medio [51-75] Alto [76-100] Variable por dimensión: Bajo [10-20] Medio [21-30] Alto [31-40]
				Sobrecargas de actividades y tareas.	
				No comprender los temas de clase.	
				No contar con suficiente tiempo para entregar tareas	
			Síntomas físicos	Dolores de cabeza	
				Problemas de insomnio	
				Comerse las uñas	
				Problemas estomacales.	
				Técnicas de estudio	
				Informar sobre algún problema delicado	

	<p>tareas y/o actividades el cual puede verse reflejado en su proceso de aprendizaje y su desarrollo académico.</p>	<p>que exigen a los estudiantes el tener que afrontar dichas circunstancias académicas estresantes para recuperar de nuevo el equilibrio. Barraza, (2009).</p>	<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Pensar siempre en positivo ante cualquier situación</p>	
--	---	--	-------------------------------------	--	--

Tabla 2

Operacionalización de inteligencia emocional

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Inteligencia emocional	Pablo Román (2022), nos manifiesta la idea de poder incluir a la inteligencia emocional, interpersonal y la intrapersonal, ya que son componentes importantes que están relacionados con el autoconocimiento, en la cual la regulación emocional juega un	Sobre la inteligencia emocional, Daniel Goleman (1995), explica que la inteligencia emocional nos brinda la oportunidad de poder conocer y entender nuestras emociones, así como también nos permite reconocer y comprender los sentimientos de los demás, ser más tolerantes ante presiones que se puedan sucintar en	Autoconciencia	La confianza en uno mismo.	Likert: Siempre Frecuentemente Algunas veces Rara vez Nunca Variable global: Bajo [25-70] Medio [71-115] Alto [116-175] Variable por dimensión: Bajo [40-50] Medio [51-60]
				La valoración adecuada de ti mismo.	
				La conciencia emocional.	
			Motivación	Impulso personal	
				Optimismo	
				Compromiso	
				Disposición	
	Empatía afectiva				

	<p>rol muy importante. Nos dice que la experiencia afectiva es parte del proceso y pues estará siempre presente, es por ello que por medio de la IE. se tiene la capacidad de poder entender, comprender, manejar y utilizar de una manera óptima las emociones. Finalmente nos habla sobre el control de nuestros impulsos, reflexionar sobre ellos, sobre nuestra toma de decisiones y lo que</p>	<p>nuestro día a día, ya sea en el entorno laboral, social, familiar y demás. Ello nos da la capacidad de poder trabajar en equipo y tener una actitud empática y social, lo cual nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. Finalmente señala que el ser humano es una criatura emocional y que gran parte de nuestras emociones y decisiones dependen de nosotros. (Sabater, 2022).</p>	Empatía		Alto [71-80]
				Empatía cognitiva	
			Habilidades sociales	Capacidad de escuchar	
				Tener asertividad	
				Iniciar una charla	
				Escuchar	

	pensamos. (Machuca, 2022)				
--	------------------------------	--	--	--	--

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

INVENTARIO SISCO – ESTRÉS ACADÉMICO

A continuación se presenta el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico que fue formulado originalmente en el año 2007 y que consta de 37 ítems.

1.- 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.

2.- 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

3.- Dimensión estresores

3.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares					
3.3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.4.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.5.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

4.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sensación de tener la mente vacía					
4.12.- Problemas de memoria					
4.13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.14.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.15.- Aislamiento de los demás					
4.16.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.17.- Absentismo de las clases					
4.18.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

5.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Tomar la situación con sentido del humor					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- Distracción evasiva					
5.6.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.7.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique)					

CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

DATOS DEL ALUMNO (A)

Apellidos y nombres:.....

Edad:.....

Fecha de nacimiento:.....

Grado y Sección.....

Fecha de hoy:.....

INSTRUCCIONES

ITEMS	RESPUESTAS				
I. Autoconciencia	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Nunca
1. ¿Generalmente sé reconocer mis emociones?	4	3	2	1	0
2. ¿Puedo darme cuenta cuando estoy realizando buenas y malas acciones?	4	3	2	1	0
3. ¿Generalmente puedo reconocer mis estados de ánimo?	4	3	2	1	0
4. ¿Me mantengo firme ante situaciones de estrés y presión?	4	3	2	1	0
5. ¿Generalmente puedo reconocer mis habilidades y debilidades?	4	3	2	1	0
II. Motivación	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Nunca
6. ¿Cuándo estoy triste trato de enfocarme en lo positivo de la vida?	4	3	2	1	0
7. ¿Consideras que influye el clima estacional en tu estado de ánimo?	4	3	2	1	0

8. ¿Cuándo me suceden acontecimientos negativos me siento desmotivado?	4	3	2	1	0
9. ¿En momentos difíciles escucho música de mi artista favorito?	4	3	2	1	0
10. ¿Me preocupo por mantener un buen estado de ánimo?	4	3	2	1	0
III. Empatía	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Nunca
11. ¿Soy capaz de comprender las emociones de los demás?	4	3	2	1	0
12. ¿Puedo darme cuenta de los sentimientos de los que me rodean?	4	3	2	1	0
13. ¿Suelo ser solidario con los que me rodean?	4	3	2	1	0
14. ¿Desde donde estoy procuro ayudar a los demás?	4	3	2	1	0
15. ¿Generalmente procuro integrar a mis compañeras en las actividades?	4	3	2	1	0
IV. Habilidades sociales	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Rara vez	Nunca
16. ¿Considero tener la capacidad de escuchar a las personas de mi entorno?	4	3	2	1	0
17. ¿Procuro tener una comunicación asertiva en mi contexto social?	4	3	2	1	0
18. ¿Procuro tener buenas relaciones interpersonales con mi grupo de estudios?	4	3	2	1	0
19. ¿Cuándo alguien esta afectado procuro darle mi apoyo?	4	3	2	1	0
20. ¿Evitas actividades donde tengas que conocer gente nueva?	4	3	2	1	0

- ☺ Lee cada pregunta correctamente y responde SI, NO o A VECES con una **X**.
- ☺ Trabaje rápidamente, no se siente a examinar. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Anexo 3: Validez de prueba piloto

Variable independiente: Estrés académico

	V2_D4_P1	V2_D4_P2	V2_D4_P3	V2_D4_P4	V2_D4_P5	V2_D4_P6	V2_D4_P7	V2_D4_P8	V2_D4_P9	V2_D5_P10	V2_D5_P11	V2_D5_P12	V2_D5_P13	V2_D5_P14	V2_D5_P15	V2_D6_P16	V2_D6_P17	V2_D6_P18	V2_D6_P19	V2_D6_P20	V2_D6_P21	V2_D6_P22	V2_D6_P23	V2_D7_P24	V2_D7_P25	V2_D7_P26	V2_D7_P27	V2_D8_P28	V2_D8_P29	V2_D8_P30	V2_D8_P31	V2_D8_P32	V2_D8_P33	V2_D8_P34	V2_D8_P35	
1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2		
2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	1	2	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	1	3	3	2	2	2	1	1	1	3	3	4	3	3	3	2	1	1	4	3	1	
4	4	1	1	4	4	4	3	4	2	2	4	1	2	4	1	4	4	1	1	1	3	3	1	3	4	1	4	2	3	1	3	3	2	4	2	
5	2	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	1	
6	3	1	1	3	4	4	2	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	4	1	1	4	4	4	3	4	2	2	4	1	2	4	1	
7	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	1	
8	3	1	2	3	1	1	1	3	1	2	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	4	4	2	3	1	3	3	1	3	3	1	
9	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	
10	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	1	2	3	1	1	1	3	1	2	3	1	3	3	1	
11	3	3	2	3	4	2	4	3	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	
12	4	4	2	4	2	1	2	4	3	1	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	
13	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	1	2	
14	2	1	1	1	3	2	3	1	1	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	3	3	3	2	1	1	4	3	1
15	3	2	1	2	2	1	2	3	3	1	2	2	4	2	1	3	1	2	2	2	3	3	1	3	4	1	4	2	3	1	3	3	2	4	2	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	
17	2	2	1	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	1	
18	1	1	1	3	3	4	3	3	3	2	1	1	4	3	1	3	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	3	4	2	2	4	1	2	4	1	
19	3	3	1	3	4	1	4	2	3	1	3	3	2	4	2	4	1	3	3	3	2	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	1	
20	1	4	2	3	2	1	2	2	3	1	4	4	1	3	1	2	2	4	4	4	3	1	1	3	4	4	2	3	1	3	3	1	3	3	1	
21	3	2	1	2	2	1	2	3	3	1	2	2	4	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	23	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	23	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,871	20

Interpretación:

Del análisis del Alfa de Cronbach con base a un índice de 0.871 se concluye que el instrumento para la medición de estrés académico tiene una buena fiabilidad, por lo que es aplicable para el levantamiento de datos de estudio.

Variable dependiente: Inteligencia Emocional

	V2_D4_P1	V2_D4_P2	V2_D4_P3	V2_D4_P4	V2_D4_P5	V2_D4_P6	V2_D4_P7	V2_D4_P8	V2_D4_P9	V2_D5_P10	V2_D5_P11	V2_D5_P12	V2_D5_P13	V2_D5_P14	V2_D5_P15	V2_D6_P16	V2_D6_P17	V2_D6_P18	V2_D6_P19	V2_D6_P20	V2_D6_P21	V2_D6_P22	V2_D7_P23	V2_D7_P24	V2_D7_P25	V2_D7_P26	V2_D7_P27	V2_D8_P28	V2_D8_P29	V2_D8_P30	V2_D8_P31	V2_D8_P32	V2_D8_P33	V2_D8_P34	V2_D8_P35
1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2
2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	1	2
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	1	3	3	2	2	2	1	1	1	3	3	4	3	3	3	2	1	1	4	3	1
4	4	1	1	4	4	4	3	4	2	2	4	1	2	4	1	4	4	1	1	1	3	3	1	3	4	1	4	2	3	1	3	3	2	4	2
5	2	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	1
6	3	1	1	3	4	4	2	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	4	1	1	4	4	4	3	4	2	2	4	1	2	4	1
7	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	1
8	3	1	2	3	1	1	1	3	1	2	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	4	4	2	3	1	3	3	1	3	3	1
9	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
10	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	1	2	3	1	1	1	3	1	2	3	1	3	3	1	
11	3	3	2	3	4	2	4	3	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2
12	4	4	2	4	2	1	2	4	3	1	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2
13	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	1	2
14	2	1	1	1	3	2	3	1	1	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	3	3	3	2	1	1	4	3	1
15	3	2	1	2	2	1	2	3	3	1	2	2	4	2	1	3	1	2	2	2	3	3	1	3	4	1	4	2	3	1	3	3	2	4	2
16	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3
17	2	2	1	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	1
18	1	1	1	3	3	4	3	3	3	2	1	1	4	3	1	3	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	3	4	2	2	4	1	2	4	1
19	3	3	1	3	4	1	4	2	3	1	3	3	2	4	2	4	1	3	3	3	2	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	1
20	1	4	2	3	2	1	2	2	3	1	4	4	1	3	1	2	2	4	4	4	3	1	1	3	4	4	2	3	1	3	3	1	3	3	1
21	3	2	1	2	2	1	2	3	3	1	2	2	4	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,902	40

Interpretación:

Del análisis del Alfa de Cronbach con base a un índice de 0.902 se concluye que el instrumento para la medición de inteligencia emocional tiene una buena fiabilidad, por lo que es aplicable para el levantamiento de datos de estudio.

Fiabilidad de las dos Variables: Estrés académico - Inteligencia emocional

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	87,0
	Excluido ^a	3	13,0
	Total	23	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,850	20

Anexo 4: Validación de los Instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinenci		Relevanci		Claridad		Sugerencias
		a ¹		a ²		³		
	DIMENSIÓN 1: ESTRESORES ACADÉMICOS	Si	No	Si	No	Si	No	
1	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	X		X		X		
3	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
4	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	X		X		X		
9	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
	DIMENSION 2: SÍNTOMAS FÍSICOS	Si	No	Si	No	Si	No	

10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X	
11	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X	
12	Problemas de concentración	X		X		X	
13	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X	
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X	
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X	
16	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X	
17	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X	
18	Sensación de inseguridad	X		X		X	
	DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No
19	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X	
20	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X	
21	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X	
22	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X	

23	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
----	--	---	--	---	--	---	--	--

Observaciones

✓ **Opinión de aplicabilidad:** **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Ochoa Sulca Luis Manuel DNI: 41639743


Especialidad del validador: Metodólogo

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: AUTOCONCIENCIA	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Generalmente sé reconocer mis emociones?	X		X		X		
2	¿Puedo darme cuenta cuando estoy realizando buenas y malas acciones?	X		X		X		
3	¿Generalmente puedo reconocer mis estados de ánimo?	X		X		X		
4	¿Me mantengo firme ante situaciones de estrés y presión?	X		X		X		
5	¿Generalmente puedo reconocer mis habilidades y debilidades?	X		X		X		
	DIMENSION 2: MOTIVACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
6	¿Cuándo estoy triste trato de enfocarme en lo positivo de la vida?	X		X		X		
7	¿Consideras que influye el clima estacional en tu estado de ánimo?	X		X		X		
8	¿Cuándo me suceden acontecimientos negativos me siento desmotivado?	X		X		X		
9	¿En momentos difíciles escucho música de mi artista favorito?	X		X				
10	¿Me preocupo por mantener un buen estado de ánimo?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: EMPATÍA	Si	No	Si	No	Si	No	

11	¿Soy capaz de comprender las emociones de los demás?	X		X		X		
12	¿Puedo darme cuenta de los sentimientos de los que me rodean?	X		X		X		
13	¿Suelo ser solidaria con los que me rodean?	X		X		X		
14	¿Desde donde estoy procuro ayudar a los demás?	X		X		X		
15	¿Generalmente procuro integrar a mis compañeras en las actividades?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: HABILIDADES SOCIALES	Si	No	S	No	S	No	
16	¿Considero tener la capacidad de escuchar a las personas de mi entorno?	X		X		X		
17	¿Procuro tener una comunicación asertiva en mi contexto social?	X		X		X		
18	¿Procuro tener buenas relaciones interpersonales con mi grupo de estudios?	X		X		X		
19	¿Cuándo alguien esta afectado procuro darle mi apoyo?	X		X		X		
20	¿Evitas actividades donde tengas que conocer gente nueva?	X		X		X		

Observaciones

✓ **Opinión de aplicabilidad:** **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Ochoa Sulca Luis Manuel DNI: 41639743

Especialidad del validador: Metodólogo

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinenci		Relevanci		Claridad		Sugerencias
		a ¹		a ²		³		
	DIMENSIÓN 1: ESTRESORES ACADÉMICOS	Si	No	Si	No	Si	No	
1	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	X		X		X		
3	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
4	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	X		X		X		
9	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
	DIMENSION 2: SÍNTOMAS FÍSICOS	Si	No	Si	No	Si	No	

10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
11	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
12	Problemas de concentración	X		X		X		
13	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
16	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
17	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X		
18	Sensación de inseguridad	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No	
19	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
20	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
21	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
22	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		
23	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

✓ **Opinión de aplicabilidad:** **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: LEON ALVA, KARINA LELITZA **DNI:** 45477067

Especialidad del validador: Psicóloga Maestra en Psicología Clínica y de la Salud

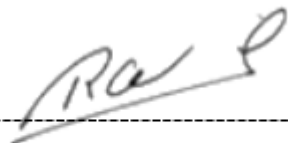
Lima, 21 de octubre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.
Maestra en Psicología Clínica y de la Salud

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinenci		Relevanci		Claridad		Sugerencias
		a ¹		a ²		³		
	DIMENSIÓN 1: ESTRESORES ACADÉMICOS	Si	No	Si	No	Si	No	
1	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	X		X		X		
3	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
4	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	X		X		X		
9	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
	DIMENSION 2: SÍNTOMAS FÍSICOS	Si	No	Si	No	Si	No	

10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X	
11	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X	
12	Problemas de concentración	X		X		X	
13	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X	
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X	
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X	
16	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X	
17	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X	
18	Sensación de inseguridad	X		X		X	
	DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No
19	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X	
20	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X	
21	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X	
22	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X	

23	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
----	--	---	--	---	--	---	--	--

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

✓ **Opinión de aplicabilidad:** **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: LEON ALVA, KARINA LELITZA **DNI:** 45477067

Especialidad del validador: Psicóloga Maestra en Psicología Clínica y de la Salud

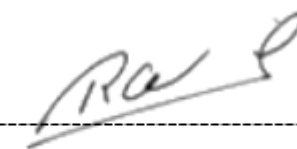
Lima, 21 de octubre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

_____ 

Firma del Experto Informante.
Maestra en Psicología Clínica y de la Salud

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinenci		Relevanci		Claridad		Sugerencias
		a ¹		a ²		³		
	DIMENSIÓN 1: AUTOCONCIENCIA	Si	No	Si	No	Si	No	
1	¿Generalmente sé reconocer mis emociones?	X		X		X		
2	¿Puedo darme cuenta cuando estoy realizando buenas y malas acciones?	X		X		X		
3	¿Generalmente puedo reconocer mis estados de ánimo?	X		X		X		
4	¿Me mantengo firme ante situaciones de estrés y presión?	X		X		X		
5	¿Generalmente puedo reconocer mis habilidades y debilidades?	X		X		X		
	DIMENSION 2: MOTIVACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
6	¿Cuándo estoy triste trato de enfocarme en lo positivo de la vida?	X		X		X		
7	¿Consideras que influye el clima estacional en tu estado de ánimo?	X		X		X		
8	¿Cuándo me suceden acontecimientos negativos me siento desmotivado?	X		X		X		
9	¿En momentos difíciles escucho música de mi artista favorito?	X		X				
10	¿Me preocupo por mantener un buen estado de ánimo?	X		X		X		

	DIMENSIÓN 3: EMPATÍA	Si	No	Si	No	Si	No	
11	¿Soy capaz de comprender las emociones de los demás?	X		X		X		
12	¿Puedo darme cuenta de los sentimientos de los que me rodean?	X		X		X		
13	¿Suelo ser solidaria con los que me rodean?	X		X		X		
14	¿Desde donde estoy procuro ayudar a los demás?	X		X		X		
15	¿Generalmente procuro integrar a mis compañeras en las actividades?	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: HABILIDADES SOCIALES	Si	No	Si	No	Si	No	
16	¿Considero tener la capacidad de escuchar a las personas de mi entorno?	X		X		X		
17	¿Procuro tener una comunicación asertiva en mi contexto social?	X		X		X		
18	¿Procuro tener buenas relaciones interpersonales con mi grupo de estudios?	X		X		X		
19	¿Cuándo alguien esta afectado procuro darle mi apoyo?	X		X		X		
20	¿Evitas actividades donde tengas que conocer gente nueva?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

✓ **Opinión de aplicabilidad:** **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: JUANA ROSA ALBAN TORRES

DNI: 25567164

Especialidad del validador: Estadístico: PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y TUTORIAL

Lima, 21 de octubre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.
Especialidad

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinenci		Relevanci		Claridad		Sugerencias
		a ¹		a ²		³		
	DIMENSIÓN 1: ESTRESORES ACADÉMICOS	Si	No	Si	No	Si	No	
1	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	X		X		X		
3	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
4	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	X		X		X		
9	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
	DIMENSION 2: SÍNTOMAS FÍSICOS	Si	No	Si	No	Si	No	

10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X	
11	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X	
12	Problemas de concentración	X		X		X	
13	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X	
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X	
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X	
16	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X	
17	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X	
18	Sensación de inseguridad	X		X		X	
	DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	No	Si	No	Si	No
19	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X	
20	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X	
21	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X	
22	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X	

23	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
----	--	---	--	---	--	---	--	--

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

✓ **Opinión de aplicabilidad:** **Aplicable [x]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: ROSA ALBAN TORRES **DNI:** 25567164

Especialidad del validador: PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y TUTORIAL.

Lima 21 de octubre del 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.
Especialidad

Experto N°1

 PERÚ		Ministerio de Educación	Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria	Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos
REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES				
Graduado	Grado o Título		Institución	
OCHOA SULCA, LUIS MANUEL DNI 41639743	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 13/09/2011 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)		UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS PERU	
OCHOA SULCA, LUIS MANUEL DNI 41639743	PSICOLOGO Fecha de diploma: 06/02/2012 Modalidad de estudios: -		UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS PERU	
OCHOA SULCA, LUIS MANUEL DNI 41639743	MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA Fecha de diploma: 27/11/19 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 31/03/2017 Fecha egreso: 13/04/2019		UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL PERÚ S.A.C. PERU	

Experto N° 2

21/10/22, 19:17		about:blank		
 PERÚ		Ministerio de Educación	Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria	Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos
REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES				
Graduado	Grado o Título		Institución	
LEON ALVA, KARINA LELITZA DNI 45477067	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 07/04/2011 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)		UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO PERU	
LEON ALVA, KARINA JELITZA DNI 45477067	LICENCIADO EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 20/07/2012 Modalidad de estudios: -		UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO PERU	
LEON ALVA, KARINA JELITZA DNI 45477067	MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA DE LA SALUD Fecha de diploma: 19/06/19 Modalidad de estudios: PRESENCIAL Fecha matrícula: 01/09/2016 Fecha egreso: 25/05/2018		UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO PERU	



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

REGISTRO NACIONAL DE GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Graduado	Grado o Título	Institución
ALBAN TORRES, JUANA ROSA DNI 25567164	BACHILLER EN PSICOLOGIA Fecha de diploma: 06/03/1998 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS <i>PERU</i>
ALBAN TORRES, JUANA ROSA DNI 25567164	PSICOLOGO Fecha de diploma: 22/10/1998 Modalidad de estudios: -	UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS <i>PERU</i>
ALBAN TORRES, JUANA ROSA DNI 25567164	MAESTRA EN CONDUCTA ADICTIVA Y VIOLENCIA Fecha de diploma: 29/04/2014 Modalidad de estudios: - Fecha matrícula: Sin información (***) Fecha egreso: Sin información (***)	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL <i>PERU</i>

Anexo 5

Autorización de la Institución

“Decenio de la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres”
“Año de Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Lima, 12 de noviembre del 2022

CARTA INV. N° 01-2022/VLLA

Sr:
Carlos Pereyra Hinojosa
Gerente de Calidad y Procesos Académicos
Instituto Superior Sise

Presente.-

De mi mayor consideración:

Por medio de la presente carta lo saludo cordialmente y a la vez me es grato dirigirme a usted señor Gerente, para felicitarlo por dirigir dignamente la institución superior educativa en bien de la comunidad, el motivo de esta carta es pedirle autorización para aplicar una ENCUESTA sobre; **El estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de la Escuela de Secretariado**, ya que en estos momento me encuentro cursando una Maestría en Psicología Educativa en la Universidad Cesar Vallejo mi código de estudiante es 7000513409, cabe señalar que este trabajo de investigación tiene netamente fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará un trabajo de investigación.

Agradeciendo de antemano su atención, solicitarle me brinde las facilidades del caso proporcionándome una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, reiterar sólo para fines académicos y así poder continuar con el desarrollo del proyecto de mi investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Lic. Lazarte Alfaro Veronica Lisset
DNI N° 73093143

Anexo 6

Consentimiento informado



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Consentimiento Informado para Investigación

Estimada estudiante:

Soy la Lic. Verónica Lisset Lazarte Alfaro con DNI 73093143, estudiante de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejos, vengo realizando una investigación que lleva por título **“El estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022”** con el objetivo de determinar como influye estrés académico en la inteligencia emocional.

Declaro en forma libre y voluntaria con plena capacidad para ejercer mis derechos como estudiante, que he sido suficientemente informado de la investigación, la forma de participación y la confidencialidad de los datos personales, que he tenido oportunidad de preguntar para aclarar dudas. Por lo expuesto, **manifiesto estar de acuerdo con el llenado de la encuesta en mención.**

Alumna: Claudia Suheal Vargas Benites
DNI: 17633282

Comas, 07 de noviembre 2022.



FIRMA - HUELLA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Consentimiento Informado para Investigación

Estimada estudiante:

Soy la Lic. Verónica Lisset Lazarte Alfaro con DNI 73093143, estudiante de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejos, vengo realizando una investigación que lleva por título **“El estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022”** con el objetivo de determinar como influye estrés académico en la inteligencia emocional.

Declaro en forma libre y voluntaria con plena capacidad para ejercer mis derechos como estudiante, que he sido suficientemente informado de la investigación, la forma de participación y la confidencialidad de los datos personales, que he tenido oportunidad de preguntar para aclarar dudas. Por lo expuesto, **manifiesto estar de acuerdo con el llenado de la encuesta en mención.**

Alumna: Zuleika Collantes Miyashiro
DNI: 46273912

Comas, 07 de noviembre 2022.

FIRMA - HUELLA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Consentimiento Informado para Investigación

Estimada estudiante:

Soy la Lic. Verónica Lisset Lazarte Alfaro con DNI 73093143, estudiante de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejos, vengo realizando una investigación que lleva por título **“El estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022”** con el objetivo de determinar como influye estrés académico en la inteligencia emocional.

Declaro en forma libre y voluntaria con plena capacidad para ejercer mis derechos como estudiante, que he sido suficientemente informado de la investigación, la forma de participación y la confidencialidad de los datos personales, que he tenido oportunidad de preguntar para aclarar dudas. Por lo expuesto, **manifiesto estar de acuerdo con el llenado de la encuesta en mención.**

Alumna: Guisell Ocaña Sandoval
DNI: 47607594

Comas, 07 de noviembre 2022.

FIRMA - HUELLA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Consentimiento Informado para Investigación

Estimada estudiante:

Soy la Lic. Verónica Lisset Lazarte Alfaro con DNI 73093143, estudiante de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejos, vengo realizando una investigación que lleva por título **“El estrés académico en la inteligencia emocional de las estudiantes de I ciclo de un Instituto Superior - Sede Comas, 2022”** con el objetivo de determinar como influye estrés académico en la inteligencia emocional.

Declaro en forma libre y voluntaria con plena capacidad para ejercer mis derechos como estudiante, que he sido suficientemente informado de la investigación, la forma de participación y la confidencialidad de los datos personales, que he tenido oportunidad de preguntar para aclarar dudas. Por lo expuesto, **manifiesto estar de acuerdo con el llenado de la encuesta en mención.**

Alumna: Zorsha Kassandra Ambulodegui Gomez
DNI: 74998259

Comas, 07 de noviembre 2022.

FIRMA - HUELLA