



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Propuesta de un programa de inteligencia emocional para la  
prevención de la ansiedad en universitarios, Chimbote 2022**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Neri Valerio, Viera ([orcid.org/ 0000-0003-3490-0173](https://orcid.org/0000-0003-3490-0173))

**ASESORES:**

Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard ([orcid.org/0000-0001-9213-0475](https://orcid.org/0000-0001-9213-0475))

Mg. Pereda Guanilo, Víctor Iván ([orcid.org/ 0000-0001-8964-9938](https://orcid.org/0000-0001-8964-9938))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos De Prevención y Promoción

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

TRUJILLO — PERÚ

2023

## **Dedicatoria**

A Dios principalmente por permitirme culminar este trabajo con mucho esfuerzo y dedicación.

A la base de todo, a mi familia y en especial a mi padre que ahora me acompaña desde el cielo, siendo motor y motivo para seguir adelante en mi carrera, siempre estarás en mi corazón papá.

Alicia, gracias por todo tu cariño, apoyo y por ser mi soporte en los momentos más duros que atravesamos.

## **Agradecimiento**

A los docentes por sus enseñanzas, exigencias y su compromiso para guiarme en el proceso y culminación del presente trabajo, mi admiración y respetos para ustedes.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA.....	16
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	16
3.1.1. Tipo de investigación.....	16
3.2. Variables y operacionalización.....	16
3.3. Población, muestreo, muestra, unidad de análisis.....	17
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	18
3.5. Procedimientos.....	19
3.6. Método de análisis de datos.....	20
3.7. Aspectos éticos.....	20
IV. RESULTADOS.....	21
V. DISCUSIÓN.....	25
VI. CONCLUSIONES.....	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS.....	31
ANEXOS.....	37

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Ficha técnica de validez de contenido .....	19
<b>Tabla 2</b> Características demográficas de los estudiantes universitarios .....	21
<b>Tabla 3</b> Distribución de frecuencias según niveles de la variable ansiedad de los estudiantes universitarios (n=60) .....	22
<b>Tabla 4</b> Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión ansiedad estado de los estudiantes universitarios (n=60).....	23
<b>Tabla 5</b> Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión ansiedad rasgo de los estudiantes universitarios (n=60) .....	24

## Resumen

El estudio es de diseño descriptivo-propositivo, tuvo como finalidad diseñar un programa de inteligencia emocional para la prevención de la ansiedad en universitarios, Chimbote 2022. La muestra estuvo representada por 60 participantes tanto femenino (61.67%) y masculino (38.33%) con edades de 20 a 33 años. Para la medición de la variable se utilizó como instrumento la escala de ansiedad estado-rasgo (IDARE). Las evidencias muestran el desarrollo de 10 sesiones de 60 minutos cada sesión, con la sugerencia de medición de un pretest y un posttest, la temática abordada en el programa consiste en el reconocimiento de emociones, identificar ideas irracionales, desarrollar estrategias de respiración y relajación, modificación de pensamientos negativos, etc.; el programa se planteó a partir de la prevalencia de una considerable presencia de ansiedad general (nivel medio) en los participantes (45%), asimismo, en ansiedad estado (43.33%) y ansiedad rasgo (36.67%), por tal motivo se diseñó y elaboró el programa que se sustentan en un enfoque que aborda los aspectos académico, familiar y social dirigido a universitarios.

**Palabras clave:** ansiedad, inteligencia emocional, programa, universitarios.

## **Abstract**

The study is of a descriptive-propositive design, its purpose was to design an emotional intelligence program for the prevention of anxiety in university students, Chimbote 2022. The sample was represented by 60 participants, both female (61.67%) and male (38.33%) with ages 20 to 33 years. To measure the variable, the state-trait anxiety scale (IDARE) was used as an instrument. The evidence shows the development of 10 sessions of 60 minutes each session, with the measurement suggestion of a pre-test and a post-test, the theme addressed in the program consists of recognizing emotions, identifying irrational ideas, developing breathing and relaxation strategies, modification of negative thoughts, etc.; the program was raised based on the prevalence of a considerable presence of general anxiety (medium level) in the participants (45%), likewise, in state anxiety (43.33%) and trait anxiety (36.67%), for this reason it was designed and developed the program that is based on an approach that addresses academic, family and social aspects aimed at university students.

**Keywords:** anxiety, emotional intelligence, program, university students.

## I. INTRODUCCIÓN

Desde hace algún tiempo se vienen identificando niveles cada vez más altos de estrés, ansiedad y fracaso a nivel educacional; esto se debe a factores como es el incremento constante de responsabilidad, el aumento de la autonomía, la recarga de trabajos académicos y la falta de habilidades de gestión emocional. Por ello, Enns et al. (2018) mencionan que en las últimas décadas, la inteligencia emocional ha cobrado relevancia en el sector educativo, donde sirve como nexo para promover el bienestar psicológico de los alumnos, donde facilita su entendimiento con el entorno que les rodea y dotándolos de habilidades requeridas para hacer frente a las distintos contextos que se presentan; de este modo, el constructo se conforma como un proceso educativo que debe ser estable y perenne para fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

Desde la perspectiva de Puertas et al. (2020), la Inteligencia Emocional (IE) es un factor clave que incide en el bienestar social y mental de los estudiantes, siendo un soporte para regular y gestionar sus emociones, permitiéndoles entender su ambiente y tomar las decisiones adecuadas ante las diversas situaciones estresantes que se origina cotidianamente en clase; por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) en el 2019 registró que 301 millones de personas padecían del trastorno de ansiedad; para el año siguiente estas cifras aumentaron debido al hecho pandémico llegando a registrarse el incremento en un 26%. Al respecto Kohn (2017) evaluó que, para las Américas la ansiedad tuvo una prevalencia del 56.2%; mientras que para América Latina fue de 80.1% y para América del Norte fue del 46.3%.

Mientras que, en México, Arntz y Trunce (2019) expusieron que el 24.7% de los estudiantes universitarios de nutrición presentan niveles bajos de inteligencia emocional, donde el 15.2% no muestra atención a sus emociones; así mismo, un estudio desarrollado en estudiantes de psicología en España evidenció niveles bajos y moderados respecto al manejo de estado de ánimo, estrés y ansiedad, con una inteligencia emocional equivalente al 44% (Sánchez-Gómez et al., 2021); sin embargo, en Chile. Navarro et al. (2020) expusieron que el 62.4% de los

estudiantes universitarios tienen una mayor regulación de sus emociones el cual incrementa los niveles de inteligencia emocional.

Al respecto Bojórquez y Moroyoqui (2020) contemplaron que los niveles de ansiedad por parte de los alumnos universitarios mexicanos se encuentran elevados, de tal manera que la ansiedad de estado alto fluctúa en el 56%, y la ansiedad de rasgo abarca un nivel alto con el 61%, de manera tal que incentiva a diseñar y adaptar programas de atención a los estudiantes para poder disminuir los niveles de ansiedad y así evidenciar los factores que influyen en la ansiedad.

Según una investigación desarrollada en China durante el periodo de la COVID-19, identificó que esta tuvo una influencia significativa en la salud mental de los jóvenes en edad universitaria, donde los principales factores estresantes fueron los económicos, los efectos en la existencia diaria y las demoras académicos, todos ellos asociados a síntomas de ansiedad en los alumnos universitarios durante la pandemia. Además, el 0,9% de ellos declararon sufrir ansiedad grave, el 2,7% ansiedad moderada y el 21,3% ansiedad leve; así mismo, vivir en una ciudad, tener unos ingresos familiares estables y vivir con los padres fueron factores de protección frente a la ansiedad, mientras que tener familiares o contactos infectados con COVID-19 fue un factor de riesgo de aumento de la ansiedad en los alumnos universitarios. (Cao et al., 2020)

No obstante, en el Perú el Ministerio de Salud (MINSAL, 2021) expuso los resultados obtenidos de una encuesta digital llevada a cabo durante el contexto pandémico, donde se registró que el 29.6% de los jóvenes presentan riesgo de sufrir alguna dificultad de salud mental; dentro de este marco Vallejos (2022) mostró que la IE en universitarios de la escuela de psicología de Lambayeque ostentan el 27.7%; además, las mujeres presentan niveles más alto que los hombres cuya diferencia porcentual es de 4.36; del mismo modo en Lima, Ruiz y Carranza (2018) confirmaron que la IE varía según el sexo, puesto que las mujeres tienen un mayor control de la IE frente a los varones, sin embargo señaló que estas dependen mucho del tipo de familia.

Por su parte el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) evaluó que el 85% de las universidades evidenciaron problemas de salud mental, donde el 82% de

estos son producto de la ansiedad, el 79% estrés y el 52% violencia, por lo cual el MINEDU en coordinación con el MINSA decidieron promulgar los “Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las casas superiores de estudio” mediante resolución ministerial N°197-2019-MINEDU. A pesar de los esfuerzos, en el año 2020 el 53% de los estudiantes de medicina en Lima presentaron una ansiedad leve, llegando a registrar que el 72% de mujeres tienen ansiedad, y el 27.9% fue registrada en varones. (Saravia-Bartra et al., 2020)

Sin embargo, debido a la pandemia por la COVID-19 la salud mental en estudiantes universitarios tuvo un incremento progresivo, es así como Vivando-Vidal et al. (2020) mostraron que los efectos de la COVID-19 influyeron significativamente en la ansiedad, reportando que los niveles de ansiedad en varones fue mayor en un 1.34% en comparación de las mujeres; así mismo Sánchez et al. (2022) confirmaron que más del 50% de los universitarios peruanos presentan entre tres y seis indicadores de ansiedad, llegando a demostrar síntomas de ansiedad y depresión hasta el 45% de ellos. Al respecto Garay et al. (2021) explicó que durante el confinamiento se registró que el 58.2% de los varones universitarios presentan una ansiedad severa, el 56.4% evidencian niveles de depresión y el 34.8% estrés.

Mientras que, en Chimbote, Turriate et al. (2022) expusieron los grados de ansiedad de los alumnos de una casa de estudios superior privada se encuentran agudizados puesto que la ansiedad en los primeros ciclos oscila entre el 9.1% al 46.5% haciendo perceptible la capacidad de aprendizaje conllevando a incrementar el riesgo de fracaso académico. Partiendo de ello, se logró observar que los alumnos de psicología de una universidad de Chimbote muestran síntomas de ansiedad como preocupación constante y nerviosismo los cuales son factores que influyen negativamente en el proceso de enseñanza y aprendizaje, teniendo en cuenta lo mencionado se resalta la importancia de desarrollar un programa de inteligencia emocional para la prevención de la ansiedad en estudiantes universitarios, puesto que son los pilares para la sociedad y debido al contexto de la pandemia fue un tanto difícil el control de sus emociones.

Al conocer la problemática evidenciada, es necesario formularse la siguiente interrogante: ¿Cómo diseñar un programa de inteligencia emocional para prevenir

la ansiedad en universitarios, Chimbote 2022?, donde de la interrogante general, se plantean la formulación de interrogantes específicas: ¿Cuál es el nivel de ansiedad de estado de los estudiantes universitarios?; ¿Cuál es el nivel de ansiedad de rasgo de los estudiantes universitarios?; ¿Cuáles son los componentes del programa de inteligencia emocional para estudiantes universitarios?

El estudio se justifica a nivel teórico dado que abordará sapiencias nuevas considerando las teorías que respaldan y expliquen a la inteligencia emocional y la ansiedad a nivel universitario, así mismo se buscará consolidar información que permitan profundizar la relevancia de la inteligencia emocional sobre el dominio de los niveles de ansiedad, fundamentándose principalmente en la teoría psicológica. Así mismo, se dará un sustento práctico, puesto que el estudio diagnóstica los niveles de ansiedad de los alumnos universitarios y con ello se iniciará el desarrollo de la propuesta de un programa enfocado en la inteligencia emocional, permitiendo a los estudiantes controlar las posibles situaciones ansiosas no sólo en el contexto académico, sino también en el entorno familiar y social, de esa manera el desarrollo del proyecto será beneficioso tanto para los estudiantes y la sociedad, permitiendo que instituciones interesadas puedan disponer de este programa para poder mejorar la salud mental de los nuevos profesionales.

Por otro lado, el sustento social de la investigación reside en que se obtendrán resultados veraces que precisen los niveles de ansiedad en los universitarios y con ello se dará apertura al desarrollo de un programa enfocado en la inteligencia emocional con el propósito de prevenir la ansiedad de los estudiantes, permitiéndoles afrontar correctamente las diferentes situaciones complejas; así mismo, el resultante del proyecto consentirá que las instituciones educativas superiores implementen y/o fomenten programas sobre inteligencia emocional con el propósito de ayudar a los futuros profesionales. Finalmente, la justificación metodológica se solventa en la aplicación del método científico dado que primero se identifica y expone el problema de la investigación, y con ello se apertura la interrogante general, además de emplearse el instrumento State-Trait Anxiety Inventory (STAI) mismo que dispone de validez y confiabilidad que confirma su replicabilidad en estudiantes universitarios consolidando resultados importantes que permitan el desarrollo ideal de la propuesta del programa de inteligencia

emocional, y con ello estructurar conclusiones y recomendaciones que serán necesarias en el ámbito educativo superior; además, esta investigación podrá ser considerada como un precedente relevante para el desarrollo de nuevos estudios interesados en estudiar una problemática consecuente.

En referencia al objetivo general se expone el siguiente: Diseñar un programa de inteligencia emocional para la prevención de la ansiedad en universitarios, Chimbote 2022; de ello se derivan los siguientes objetivos específicos: determinar el nivel de ansiedad de estado de los estudiantes universitarios; identificar el nivel de ansiedad de rasgo de los alumnos universitarios; establecer los componentes del programa de inteligencia emocional para estudiantes universitarios. Cabe señalar que debido a tener una investigación propositiva no se disponen de hipótesis de estudio.

## II. MARCO TEÓRICO

Como parte de las ilustraciones previas en el contexto internacional; Ahullana (2020) en su pesquisa de indagación trabajó como fin principal implementar un programa de prevención centrado en el abordaje de la ansiedad, mediante la inteligencia emocional y el impulso a la resiliencia. Así mismo; empleó una revisión literaria científica basándose en las teorías relevantes al estudio, diseñando un programa psicoeducativo teniendo en cuenta los conocimientos y estrategias que se relacionan con la ansiedad, inteligencia emocional y resiliencia; con la participación de adolescentes entre los 16-19 años, el cual, se empleó un cuestionario STAI (Cuestionario de ansiedad estado-rasgo), y un cuestionario BARON (Inventario de inteligencia emocional de BarOn (1- CE) versión para jóvenes). Por ende, se comprueba que este programa es capaz de gestionar de una manera eficaz, la prevención de ansiedad en los adolescentes produciendo beneficios de mejora sobre ellos mismos, además logran mejorar su rendimiento académico.

Por su parte, Bojórquez y Moroyoqui (2020) que elaboró esta pesquisa con el fin de conocer la correlación entre inteligencia emocional asimilada y la ansiedad de los alumnos universitarios. Emplearon un diseño correlacional; utilizaron dos instrumentos de medición aplicados a 100 estudiantes entre los 18 y 31 años de edad. Así mismo, según el análisis realizado se halló que la mayor parte de estudiantes poseen una adecuada inteligencia emocional, no obstante, se encontró que todos caen dentro de una condición medio a alto en ansiedad. Para terminar, se estableció una correlación significativa entre ansiedad rasgo y ansiedad estado, teniendo una relación positiva en reparación emocional.

Mesa (2019) quien hizo un trabajo de estudio, con el fin de analizar la correlación entre el estrés laboral percibido y la ansiedad estado-rasgo. El método empleado fue un estudio descriptivo, se ejecutó un cuestionario State-Trait Anxiety Inventory (STAI) para valorar la ansiedad, el cuestionario Nursing Stress Scale (NSS) en su representación española aplicada a 258 adolescentes entre hombre y mujeres. En efecto, los resultados muestran que hay una correlación significativa entre las variables de estudio. De esto se infiere que, las mujeres puntúan de

manera significativa con un nivel mayor que los hombres en ansiedad, atención emocional y estrés laboral.

En el contexto nacional, Viza (2022) esbozó como fin proponer un programa de Inteligencia emocional para fortalecer el rendimiento académico de los alumnos del quinto ciclo de obstetricia de ULADECH Sullana 2021. Emplearon un estudio descriptivo-propositivo; para el acopio de información se utilizó una encuesta a una muestra de 60 estudiantes. Es así como, se obtuvieron los resultados, primero fue la variable de inteligencia emocional, el cual se calificó en niveles: el nivel alto 10%; medio 73,33% y bajo 16,67%; mientras que en la variable de rendimiento académico obtuvieron las calificaciones: alto 33,33%; seguido el nivel medio en un 50% y bajo en un 16,67%; esto significa que existe una correlación negativa de tipo leve en las dos variables de estudio. En conclusión, se propuso un programa de inteligencia emocional y contribuir con la con los estudiantes para que mejoren su rendimiento.

Jondec (2021) en su pesquisa, instauró como fin prioritario proponer un programa de intervención basado en la inteligencia emocional para minimizar conductas antisociales delictivas en adolescentes de una institución educativa privada de Chimbote, 2020. La estrategia de estudio utilizada fue un diseño descriptivo propositivo, la técnica para el acopio de datos fue un cuestionario de conductas antisociales delictivas (A-D) aplicado a 63 adolescentes. Al respecto, se analizó que el 47.6% se encuentra en un nivel bajo en cuanto a las conductas delictivas, seguido el 41.3% con un nivel medio en conductas antisociales. Por ello, se infiere que se elaboró el programa de intervención relacionado a la inteligencia emocional, ya que fue fundamentado por el modelo multifactorial de BarOn, teniendo el propósito de disminuir dichos comportamientos en los adolescentes.

Una investigación desarrollada por Julca (2021) establece como motivo de estudio identificar, evaluar y detallar la eficacia del programa de inteligencia emocional para reducir la ansiedad en jóvenes del nivel secundaria. Teniendo un estudio descriptivo, la habilidad situada para la obtención de información se usó una revisión sistemática con una muestra de 158 artículos; las cuales fueron analizadas y procesadas mediante estadísticos descriptivos, seleccionando los programas de inteligencia emocional que fueron desarrollados en adolescentes de 11 a 17 años. Para terminar, se demostró que el programa de inteligencia

emocional se propuso para minimizar la ansiedad en estudiantes del estudio mencionado.

Vargas (2019) que hizo su trabajo de investigación en Arequipa con el fin de establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes adolescentes del Centro Preuniversitario de la Universidad Católica de Santa María en el periodo enero-febrero 2019. El método empleado fue observacional-descriptivo, se ejecutaron los siguientes instrumentos: BarOn ICE y el cuestionario de ansiedad estado rasgos (STAI) aplicada a 485 estudiantes entre la edad de 15-17 años. En efecto, los resultados muestran que el 98.8% de estudiantes muestran una excelente inteligencia emocional, pero el 79.2% muestran un nivel bajo de ansiedad. De esto se infiere que, existe una relación moderada, inversa y significativamente entre ambas variables.

Dentro del desarrollo de la inteligencia emocional se sitúan diferentes taxonomías teóricas como lo presentado por Daniel Goleman, de BarOn, Meyer y Salovey; al respecto Goleman en 1995 conceptualizó a la inteligencia emocional como la manera en que el individuo se interrelaciona con el mundo exterior, llegando a integrar el aspecto intrapersonal (dominio de emociones propias) con lo interpersonal (capacidad de relación social); es decir que el componente intrapersonal se ciñe a la autoconciencia y autocontrol de las personas respecto a las situaciones vividas, mientras que el componente interpersonal se efectúa en la empatía y las habilidades social que posee la persona para desarrollar una convivencia armónica; en ese sentido Goleman afirma que un individuo que posee inteligencia emocional tiene la capacidad de identificar y controlar sus emociones propias con el propósito de adecuarlas a las diferentes situaciones vivenciales, logrando mantener un correcto control emocional que favorecen el desarrollo de las relaciones personales. (Arias-Chávez et al., 2020)

No obstante, el modelo teórico de BarOn en 1997, explica que los conocimientos y las habilidades se asocian en la capacidad de afrontar las situaciones del contexto social; dentro de los componentes que contiene el modelo de BarOn se detallan cinco: el intrapersonal abarca las habilidades en conjunto para generar un autoconocimiento; el interpersonal, se origina de la capacidad para controlar las emociones fuertes ocasionadas de situaciones fuertes; mientras que el manejo de estrés contiene a la capacidad de manejar situaciones problemáticas

o que producen algún tipo de presión; mientras que el componente estado de ánimo y adaptabilidad, el autor considera que guardan una relación estrecha, puesto que tienen que ver con la habilidades reguladora de los diferentes estados de ánimo, y a través de la adaptación se pueden enfrentar satisfactoriamente los problemas personales y sociales. (Bueno, 2019)

En lo que respecta al modelo teórico de Meyer y Salovey en 1997 expusieron a la inteligencia emocional como una destreza que permite adquirir, entender, percibir y controlar las emociones personales y los del entorno; también se basa en la manera que tiene la persona para emplear y adaptar sus emociones en pro de la solución de emociones, es así como este modelo de IE, se centra en cuatro componentes: el primero es la percepción emocional, está adopta la destreza de identificar y manifestar emociones de forma adecuada; la segunda es la facilitación emocional, esta permite percibir cómo las emociones influyen en el pensamiento cognitivo; la tercera es la comprensión emocional, esta permite relacionar las emociones con el contexto real; finalmente, la regulación emocional, incluye la capacidad que tiene el ser humano para regular emociones indeseables. (Fernández & Cabello, 2021)

Así mismo, se tiene al modelo de Extremera y Fernández-Berrocal el cual fue dado a conocer en el año 2001 en Europa y creado en base al modelo de Salovey-Mayer, puesto que se centra en la habilidad para adquirir, valorar y manifestar emociones con precisión, a partir de la percepción, comprensión y regulación de las propias conductas y estados emocionales del individuo, es decir, la capacidad de manejar su estrés y su inteligencia emocional. No obstante, dicha teoría se centra en tres aspectos, tales como en la percepción emocional, el entendimiento de sentimientos y la regulación de las emociones. Donde en primer aspecto se centra en la capacidad de sentir y manifestar sus sentimientos correctamente, el segundo aspecto se enfoca en el entendimiento de los propios cambios emocionales del individuo y en el tercer aspecto se enfoca en la capacidad de controlar las emociones convenientemente. (Godoy & Sánchez, 2021)

Por consiguiente, antes de proceder a definir la inteligencia emocional es importante precisar que a lo largo del tiempo la inteligencia emocional ha sido utilizada mayormente por las ciencias sociales, principalmente por la psicología y

la educación; entonces la inteligencia emocional según Puertas et al. (2020) es la capacidad que permite identificar sentimiento personales y también los sentimientos de los demás; también la IE permite entender y controlar nuestras emociones con el propósito de incrementar el éxito personal, puesto que mejora la calidad de vida personal; de acuerdo con Bojórquez y Moroyoqui (2020) la IE consiente el desarrollo de las habilidad como parte del control de impulsos, ede ello se puede decir que una persona que posee inteligencia emocional trabajará en la búsqueda de alternativas que contribuyan al desarrollo de una vida plena y feliz.

No obstante, Sánchez-Gómez et al. (2021) definieron a la IE como la capacidad de asimilar y manifestar emociones con exactitud o también como la capacidad de acceder y/o crear sentimientos que faciliten el pensamiento; es decir, es la capacidad de entender y regular las emociones, lo cual promueve el crecimiento emocional e intelectual. Por su parte Alegre y Villar (2019) señalan que IE ha activado el interés de muchos individuos en diversos campos, incluido el educativo, porque se considera una forma de mejorar el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Además, se ha demostrado una inteligencia relevante que permite tener en cuenta las destrezas del individuo, ya que contribuye y facilita la obtención de metas en la persona, además de actuar como predictor del desarrollo y la adaptación socioemocional del mismo individuo.

Desde la mirada de Pulido y Herrera (2017) la IE es un predictor significativo de la adaptación emocional y el bienestar personal; en consecuencia, unas competencias emocionalmente ajustadas favorecen la disminución gradual de la ansiedad; de hecho, algunos estudios sugieren que una mala gestión emocional puede estar en la raíz de algunos problemas de acoso escolar; en este sentido, la IE puede convertirse en un factor protector contra el acoso en las aulas al permitir una mejor gestión y expresión emocional. Considerando que el estudio está enfocado en estudiantes universitarios, es oportuno incluir lo especificado por Arntz y Trunce (2019) quienes mencionan que la inteligencia emocional impacta en la salud mental de los alumnos, y que este afecta directamente al rendimiento académico, por ello afirmó que “los individuos con escasas destrezas emociones tienen más posibilidad de experimentar estrés y conflictos emocionales durante su

desarrollo profesional”, dicho de otra manera, el uso adecuado de estas habilidades permiten hacer frente a situaciones complejas.

Según Ruvalcaba-Romero et al. (2017) la IE es una habilidad que, cuando se desarrolla puede tener un impacto positivo no solo en ambiente académico, sino también en el aprendizaje y el bienestar personal de los estudiantes. En términos de clima escolar, los estudiantes con mayor inteligencia emocional están más satisfechos en sus relaciones interpersonales, tienen mayor apoyo de los padres, tienen menos conflictos que los estudiantes con menor inteligencia emocional, son percibidos por sus compañeros como personas que ayudan a los demás y son identificados con menor frecuencia como estudiantes con conductas de acoso escolar.

Desde la perspectiva de Cornejo (2018) un programa es una selección y puesto en marcha de actividades que permiten lograr metas u objetivos, esta se compone por una serie de actividades que serán manejadas por una o un grupo de personas, también especifica los recursos que serán necesarios para su desarrollo, además un programa debe contener un cronograma detallado mismos que debe ser cumplido a cabalidad. En términos generales, un programa es un conjunto de actividades organizadas secuencialmente para el cumplimiento de un programa.

Sánchez-Gómez et al. (2022) sostiene que los programas de inteligencia emocional son efectivos y sólidos puesto que se disponen de estudios que evidencian su efectividad en el arraigo de comportamientos saludables en los estudiantes; es así como los autores mencionan que es importante establecer una secuencia lógica en cada una de las actividades propuestas en el programa para poder lograr correctas conductas que mejoren los niveles de ansiedad en universitarios. Para el desarrollo de la propuesta del programa es preciso mencionar que se tomarán como base al estudio desarrollado por Bon (2020) pues en el marco de la inteligencia emocional consideró el componente personal y social; sin embargo, para la ejecución del programa de inteligencia emocional se considera importante integrar los componentes siguientes: académico, familiar y social, puesto que estará enfocado en universitarios.

Al respecto, el **componente académico**, principalmente considera los vínculos con los compañeros de clase y los docentes, este se disocia en el control de estrés y la autoconciencia, el primer componente considera importante establecer una connotación sobre el **estrés** con el propósito de saber identificarla, visualizar y con ello adoptar un recurso que permita controlarla, ello con la finalidad de disminuir los niveles de estrés que produce la etapa académica, puesto que el estrés es un favor que conlleva al desarrollo de ansiedad; por otro lado la **autoconciencia** es tomada como un componente debido a que se tiene un contacto directo entre el formador (docente) y el estudiante, además es necesario que tomar conciencia sobre las diferentes expresiones emocionales que permiten ampliar el vínculo emocional; el segundo **componente familiar**, esta guarda los vínculos directos con los miembros de la familia (abuelos, padres, hermanos y otro familiar), se centra en la **asertividad**, esta permite asimilar la forma en que expresamos nuestro sentimientos, pensamientos y emociones, evitando agresiones y daños en los miembros del hogar; así mismo se tiene que el desarrollo de la asertividad corta el periodo de agresividad de las personas y en las **relaciones interpersonales** comprenden la importancia de relacionar las emociones con las relaciones interpersonales, así como el descubrimiento de una adecuada comunicación; finalmente el **componente social**, confirma los vínculos de los seres humanos que no integran parte del seno familiar, pero que interactúan consecutivamente con el estudiante, este componente establece a la **empatía** como una de las habilidades más importante que permiten comprender las propias emociones y las emociones con los demás y/o como estas emociones pueden ser percibidas por las personas que nos rodean, mientras que las **habilidades sociales**, establece la elocuencia entre la comunicación y la resolución de conflictos dentro del hogar con el propósito de afrontar los problemas con la sociedad.

Continuando con el desarrollo del estudio, se exponen diversas perspectivas que exponen y definen a la ansiedad, es así como dentro de la disciplina psicológica se originaron algunos modelos teóricos que permitieron comprender la ansiedad, principalmente estas se centran en contenidos cognitivos; al respecto, Lang en 1968, expuso la teoría tridimensional de la ansiedad esta se centró en una técnica de desensibilización sistemática como parte del tratamiento de la ansiedad fóbica,

es así como dispone que la ansiedad encuentra respuesta en tres constructos: cognitivo, fisiológico y motor. (Jiménez-Ayala, 2017)

El primero confirma que la ansiedad se origina de las diferentes situaciones complejas que afronta la persona en su vida diaria, sin embargo, integra la posibilidad de que estas situaciones pueden ser reales o imaginarias; el segundo constructo, considera que el incremento de las actividades puede generar ciertos malestares cardiovasculares, digestivos, neuromusculares y hasta el desarrollo de sintomatologías respiratorias, causando daños en la salud física. El tercer constructo abarca todas las respuestas fisiológicas y cognitivas, llegando a generarse cambios considerables en las respuestas motoras de las personas, como son los tics nerviosos, temblores, así como evasión o huida de algunas situaciones. (Jiménez-Ayala, 2017)

Por otra parte, **la teoría conductual**, comprende a la ansiedad como un componente condicionante de los escenarios ansiosos, ocasionados por pensamientos negativos así como los niveles bajos de autoestima (Sairitupac et al., 2020); de igual manera Díaz (2019) empata al enfoque cognitivo conductual como aquel que apertura el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad, por lo cual su aporte más importante fue relevante puesto que apertura la relación entre la ansiedad y la cognición, pues este enfoque explica cómo los estados y niveles de ansiedad pueden modificar las conductas de las personas.

No obstante, en el modelo **teórico de Alloy** expone que la ansiedad se origina como un sentimiento incierto derivado de futuras consecuencias, es cuando lo incierto resulta ser cierto, de ello se deriva el síndrome mixto de ansiedad y depresión por ello se tiene a la teoría reformulada de la indefensión-desesperanza, la cual establece que las situaciones tales tienen pocas posibilidades de cambiar llegando a ser consideradas como efectos negativos que pueden desencadenar en desesperanza y en un tiempo desarrollarse en síntomas de depresión. (Usuga et al., 2021)

Por consiguiente, se tiene al modelo de la Ansiedad Rasgo – Estado de Spielberger que se creó en 1966, el cual según Bazán (2021) definen a la ansiedad como un estado momentáneo y a la vez algo natural que suele pasar en el ser

humano. Donde establece que el inicio de este estado en el ser humano comienza en base a la interpretación que le da la persona a un estímulo o suceso en específico, el cual va a depender del temperamento y personalidad del individuo para evaluar y asimilar el grado o nivel con el que influirá o se manifestará la ansiedad, donde esto va a conllevar a que la persona emplee un conjunto de herramientas de defensa con el propósito de reducir o eliminar la ansiedad de su vida, el cual el tiempo de permanencia dependerá del contexto y del nivel de intensidad del un estímulo y por ende de la personalidad del ser humano. Dentro de este modelo el autor nos habla de dos tipos de ansiedad, la ansiedad rasgo y la ansiedad estado, donde en el primero se refiere a una ansiedad con nivel alto de intensidad que se evidencia en diversos contexto del día a día de la persona, el cual genera alteraciones fisiológicas como situaciones de tensión, sentimiento de presión y activación del sistema nervioso, dónde está conformado por el rasgo de personalidad del ser humano; sin embargo, la ansiedad estado, se refiere a un estado emocional pasajero de un menor nivel de intensidad que se presenta en un momento determinado.

Respecto a la definición de ansiedad es oportuno citar a Bazán (2021) quien la considera como uno de los principales componentes de los trastornos psicológicos y somáticos que provienen del estado intrínseco explicado inicialmente como una emoción, sentimiento o afecto que se relaciona con el temor; entonces la ansiedad es una práctica adaptativa que hace frente a las diferentes circunstancias de peligro o desasosiego que enfrenta la persona. Así mismo García-Batista et al. (2017) definieron a la ansiedad como un elemento de la psicopatología que se encuentra inmerso en los trastornos somáticos, por lo cual la ansiedad se conforma dentro de los desórdenes psiquiátricos más prevalentes a nivel mundial.

De acuerdo con Díaz y De la Iglesia (2019) la ansiedad deriva del latín *anxietas* el cual quiere decir que es un estado de agitación, intranquilidad, temor y zozobra, es decir al hablar de ansiedad esta se suele relacionar con la angustia, el miedo y el estrés que tiene la persona ante alguna situación o estímulo; en consecuencia Quiñones-Negrete et al. (2022) la conceptualiza como la sensación de disforia aguda que sobresale de la adaptabilidad de la persona, siendo el dolor

corporal, los cambios de conducta y los daños psicológicos los principales indicadores de poseer ansiedad.

Por su parte Espada et al. (2021) señalan que los problemas de ansiedad son frecuentes en niños y adolescentes, puesto que el temor suele iniciarse en la infancia ya que es la etapa en donde el niño realiza actividades para hacerle frente a un nuevo desafío o un mundo que aún desconoce, a pesar de ello, existen estudios donde demuestran que la mayor parte de los niños tienen la capacidad de gestionar situaciones que les generen miedo o ansiedad; sin embargo, existen casos donde la ansiedad inicia con la amenaza interpuesta por los padres.

Así mismo Bresó-Esteves et al. (2019) alude a la ansiedad como un estado de conmoción anticipada a un peligro; esta contiene síntomas psíquicos provenientes de peligros inminentes; por ello se dice que la ansiedad es la combinación de síntomas físicos y cognitivos y que pone en manifiesto una reacción de sobresalto, en la cual la persona procura buscar una solución inmediata al fenómeno; explicado de otra manera, la ansiedad es una emoción desagradable producida por un estímulo externo. Según Madrid et al. (2022) la ansiedad es un proceso emocional que se jacta en la respuesta frente a determinadas situaciones que vive la persona diariamente, en ese sentido, una ansiedad agudizada logra generar serias afectaciones en la salud física y mental del ser humano.

Desde el punto de vista de Spielberger en 1970 citado por Bazán (2021) la ansiedad se dimensiona en dos perspectivas: **la ansiedad de estado** o también conocida como el estado emocional breve, es propia del ser humano puesto que varía en función de la intensidad y el tiempo, es decir, se considera la situación o circunstancia, también considera las características de los sentimientos subjetivos de aprehensión y tensión que es activada directamente por el sistema nervioso autónomo; por otro lado, **la ansiedad de rasgo** surge como consecuencia a las respuestas afectivas ansiosas pero indiferente del momento, sin embargo estas son influenciadas por aspectos propios de la personalidad de la persona, es decir que esta perspectiva contiene disposiciones autónomas y personales que permiten percibir situaciones estimulantes de amenaza o peligro. (Buela, 2017)

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de averiguación aplicada, cuya finalidad es aportar a las teorías existentes a través de nuevo conocimiento generado a partir de hallazgos tras el análisis de un fenómeno de estudio (Ñaupas et al., 2018). En ese sentido, la pesquisa adoptará dicho tipo dado que se ceñirá a realizar un abordaje de una problemática basada en la prevención de la ansiedad en universitarios, para luego proceder con la formulación de una propuesta; el cual contribuirá a las teorías.

El enfoque cuantitativo es aquel que parte de la observación de un fenómeno para luego valorar o cuantificar, el cual genera una base de datos que consienta conocer de manera objetiva la problemática (Hernández & Mendoza, 2018). La presente pesquisa hará uso de este enfoque puesto que medirá la variable ansiedad a través de una cuantificación numérica, el cual se generará a través de una base de datos.

Así mismo, el nivel o alcance de investigación descriptivo con propuesta es aquel que parte de un diagnóstico referido al comportamiento de las variables, principalmente las denominadas dependientes para luego dar paso a la construcción de una alternativa de solución (Hernández & Mendoza, 2018). En consecuencia, la indagación llevará a cabo este nivel partiendo del abordaje de la variable ansiedad para luego confirmar un programa de inteligencia emocional.

El diseño no experimental transversal consiste en observar el fenómeno de estudio sin intervenir o alterar su manifestación; correspondiendo a un momento específico en el tiempo (Hernández & Mendoza, 2018). La averiguación seguirá este diseño dado que registrará como se manifiesta la ansiedad en estudiantes, Chimbote 2022.

#### 3.2. Variables y operacionalización

**Variable independiente:** Programa de inteligencia emocional

**Definición conceptual:** La IE es la capacidad de identificar sentimientos personales y de las personas de su entorno; también permite entender y controlar nuestras emociones con el propósito de incrementar el éxito personal. (Puertas et al., 2020)

**Definición operacional:** es una variable cualitativa que por su naturaleza será construida a modo de propuesta según cada dimensión.

**Indicadores de la dimensión Académica son:**

- Control de estrés
- Autoconciencia

**Indicadores de la dimensión Familiar:**

- Asertividad
- Relaciones interpersonales

**Indicadores de la dimensión Social:**

- Empatía
- Habilidades sociales

**Variable dependiente:** Ansiedad

**Definición conceptual:** Es uno de los principales componentes de los trastornos psicológicos y somáticos que provienen del estado intrínseco explicado como una emoción, sentimiento o afecto que se relaciona con el temor (Bazán, 2021).

**Definición operacional:** Desde la perspectiva de Spielberger, la ansiedad cuenta con dos perspectivas: de estado y de rasgo.

**Indicadores de la dimensión Ansiedad de estado:**

- Tranquilidad
- Aproblemado
- Bienestar
- Desconfort
- Preocupación

**Indicadores de la dimensión Ansiedad de rasgo:**

- Calma
- Angustia

**Escala de medición:** Escala Ordinal.

### **3.3. Población, muestreo, muestra, unidad de análisis**

Según Gallardo (2017) se conceptualiza como un agregado de personas, objetos, animales, documentos, entre otros, que comparten características en

común. Dentro del estudio será equivalente a 60 estudiantes universitarios entre la edad de 20 años en adelante, dato obtenido por la información dada por un representante del centro de abasto.

La muestra se refiere como una parte de la población que manifiesta representatividad. Para su elección se hará uso del muestreo no probabilístico, el cual admite que el investigador determine a priori las características de las unidades de análisis que serán elegidas, teniendo el empleo de criterios de selección (Gallardo, 2017):

#### **Criterios de inclusión**

- Alumnos universitarios que se hayan matriculado en el año escolar 2022.
- Alumnos universitarios que pertenezcan a alguna de las universidades de la ciudad de Chimbote.

#### **Criterios de exclusión**

- Alumnos universitarios que no están matriculados en el año escolar 2022.
- Alumnos universitarios que no pertenezcan a alguna de las universidades de la ciudad de Chimbote.

En consecuencia, la muestra será igual a 60 estudiantes de 20 años en adelante, Chimbote 2022. Teniendo como unidad de análisis a un estudiante.

### **3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

La técnica encuesta se caracteriza por ser la más empleada en estudios cuantitativos que permite recolectar información de manera directa en función a alternativas de respuesta, teniendo como instrumento el cuestionario que se conforma por un listado de interrogantes cerradas medidas por una escala de medición (Hernández & Mendoza, 2018). La pesquisa emplea este instrumento para medir la variable dependiente: Ansiedad, teniendo en cuenta las dos dimensiones; ansiedad de estado y ansiedad de rasgo, ambas están conformadas por 40 ítems con escala ordinal de tipo Likert (0,1,2,3). De esta manera, la calificación total de cada una de las sub escalas se obtienen mediante la suma de los valores de cada interrogante, por lo tanto, el rango de puntuación es entre 0 y 60 puntos; así mismo, las puntuaciones altas expresan un mayor nivel de ansiedad en los estudiantes.

El autor original de IDARE son Spielberger, Gorshuch y Lushene quienes en 1990 crearon dicho instrumento con el propósito de evaluar la ansiedad, mismo que

cuenta con un total de 40 ítems que evaluaban la ansiedad de estado y de rasgo, posterior a ello, Bazán (2021) realizó la adaptación de dicho instrumento en el Perú, el cual será empleado para recopilar la información

Referente a la validez de contenido IDARE fue ajustado a una revisión de expertos para comprobar su validez. Para ambas escalas de ansiedad, se optó la participación de N Jueces = 9. En cuanto, a los 20 ítems de la escala ansiedad estado [AE] se obtuvieron coeficientes V Aiken desde .81 a 1 en relación al criterio de claridad y coherencia; seguido el .78 a .96 en relación al criterio de relevancia; el cual, resultaría estadísticamente significativo ( $p < .05$  en coeficientes V de Aiken superiores a .77 con 9 jueces). Así mismo, se consideró que los ítems cumplen con los tres criterios de estudio, en otras palabras, los ítems son transparentes, coherentes e importantes.

**Tabla 1**

*Ficha técnica de validez de contenido*

<b>Nombre del Instrumento de Recolección de datos</b>	<b>Escala de satisfacción familiar</b>
Autor Principal: Adaptación al Perú	Spielberer et al., (1990) Bazán (2021)
Dimensiones	- Angustia de estado - Angustia de rasgo
Escala de medición	Likert 0= Nada 1= Algo 2= Bastante 3= Mucho
Baremos	Bajo: 37- 63 Medio: 74 -111 Alto: 112-148

### 3.5. Procedimientos

Como parte de los procedimientos se inició con determinar la medición de las variables conformando la matriz de operacionalización y con ello construir el

instrumento de medición de la variable ansiedad. Posteriormente, se realizarán las coordinaciones de la institución educativa para primero definir la cantidad de la muestra, y con ello iniciar la aplicación del cuestionario a los estudiantes. Con las respuestas recabadas estas serán tabuladas con el soporte de un programa de cálculo y analizadas con un software estadístico, dando paso a la elaboración del Programa de inteligencia emocional. Así responder a los objetivos de investigación y postulación de las conclusiones.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Dentro de la evaluación de los datos se usará la estadística descriptiva para elaborar las tablas de frecuencias, porcentajes y figuras, así mismo se exportará al programa SPSS versión 25, el cual se demostrará lo diagnosticado entorno a la variable ansiedad, con esto realizar la propuesta basada en el programa inteligencia emocional donde primero se definirán sus ejes o componentes para luego desarrollar cada uno. De esta manera se analizarán los datos

### **3.7. Aspectos éticos**

Se considera relevante la inclusión de criterios éticos en el desarrollo de la indagación. Los criterios éticos refieren a la beneficencia, autonomía y justicia. El primero establece que, como investigador, se proporciona el compromiso de garantizar el bienestar físico, psicológico y social de quienes participan de la exploración; de esta manera, los estudiantes serán resguardados de cualquier tipo de inseguridades. La autonomía, se fundamenta en reconocer la facultad del individuo quien por discernimiento propio establece sus propias decisiones; así mismo, requiere que todos los estudiantes sean tratados por igual como seres independientes y con el íntegro respeto. Por último, justicia, radica en realizar un empleo justo de los recursos materiales e inmateriales en que se incurra para llevar a cabo la pesquisa, de manera que no se afecte a terceros (Bitter et al., 2020).

Así mismo, se consideró el acatamiento por los derechos de autor de cada una de las fuentes bibliográficas determinadas y citadas en el contenido del fenómeno de estudio, sumado a la aplicación correcta de las normas APA como estilo de redacción, además, de la implementación de los lineamientos planteados en la RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N°0262-2020/UCV dado por el centro de estudios superior, y lo estipulado por el Reglamento de CONCYTEC; de esta forma garantizar la presentación de un producto académico de calidad.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 2**

*Características demográficas de los estudiantes universitarios*

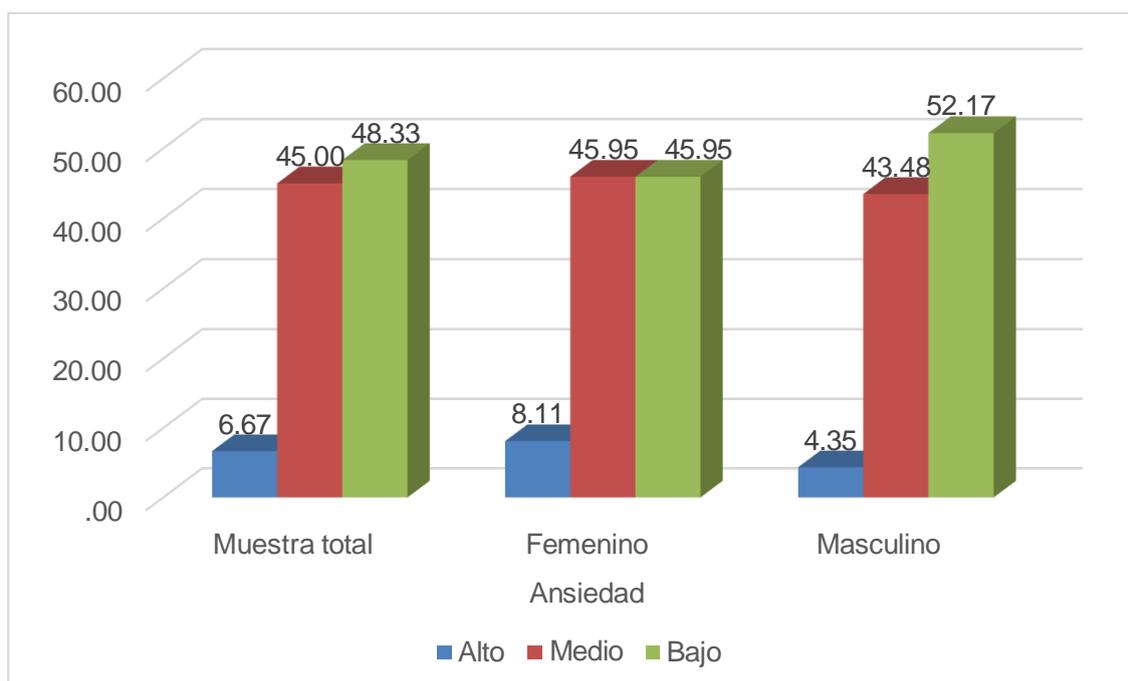
Variable	f	%
Género		
Masculino	23	38.33
Femenino	37	61.67
Edad		
26 a 33 años	16	26.67
20 a 25 años	44	73.33
Total	60	100.00

En la tabla 2, se aprecia la distribución de frecuencias de las características demográficas de los participantes, de tal modo que, del total de la muestra el 61.67% son de género femenino y el 38.33% de género masculino, así también se observa que, el 73.33% se ubican en el rango de edad de 20 a 25 años y el 26.67% son de 26 a 33 años.

**Tabla 3**

*Distribución de frecuencias según niveles de la variable ansiedad de los estudiantes universitarios (n=60)*

Nivel	Ansiedad					
	Muestra total (n=60)		Femenino (n=37)		Masculino (n=23)	
	f	%	f	%	f	%
Alto	4	6.67	3	8.11	1	4.35
Medio	27	45.00	17	45.95	10	43.48
Bajo	29	48.33	17	45.95	12	52.17
Total	60	100.00	37	100.00	23	100.00



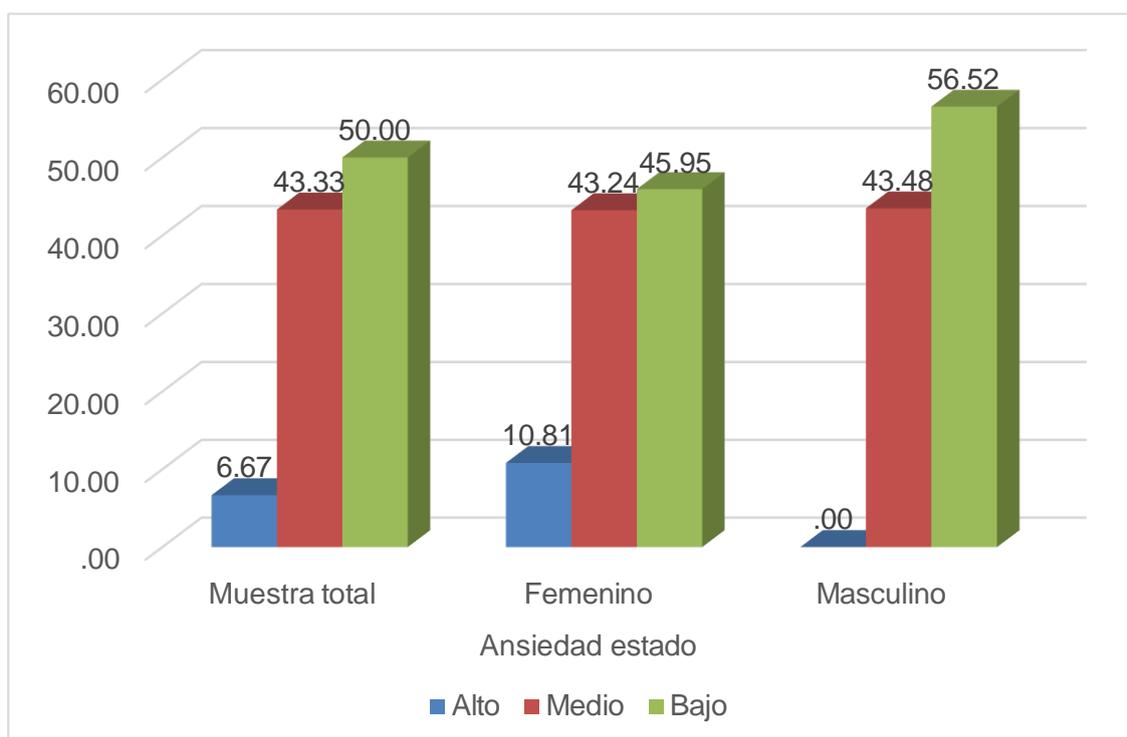
*Figura 1. Distribución de porcentajes de la variable ansiedad*

En la tabla 3 y figura 1, se analizan los estadísticos descriptivos correspondiente a la variable ansiedad de manera general, de tal modo que en la muestra total se aprecia la mayoría se ubican en el nivel bajo (48.33%) seguido del nivel medio (45%) y en el nivel alto solo un 6.67%; en las participantes de género femenino la mayoría se ubican en el nivel bajo y medio de manera equitativa (45.95%) y el 8.11% en el nivel alto; y en los participantes de género masculino, prevalece el nivel bajo (52.17%) seguido del nivel medio (43.48%) y solo el 4.35% en el nivel alto.

**Tabla 4**

*Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión ansiedad estado de los estudiantes universitarios (n=60)*

Nivel	Ansiedad estado					
	Muestra total (n=60)		Femenino (n=37)		Masculino (n=23)	
	f	%	f	%	f	%
Alto	4	6.67	4	10.81	0	.00
Medio	26	43.33	16	43.24	10	43.48
Bajo	30	50.00	17	45.95	13	56.52
Total	60	100.00	37	100.00	23	100.00



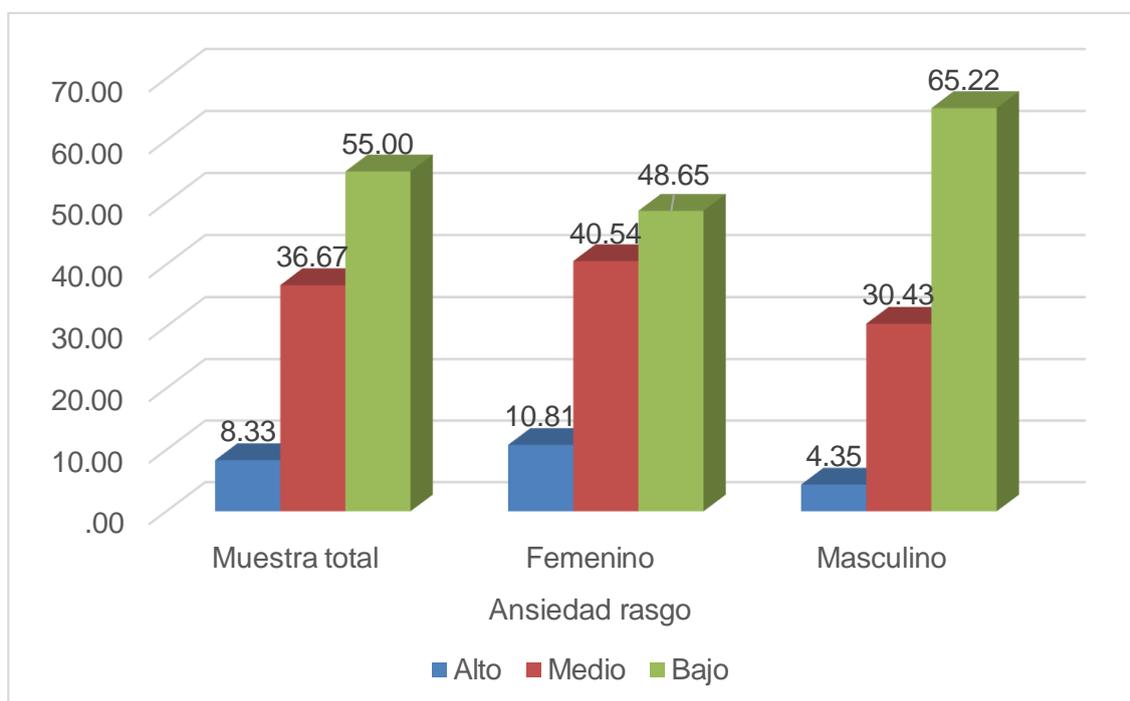
*Figura 2. Distribución de porcentajes de la dimensión ansiedad estado*

En la tabla 4 y figura 2, se muestra el análisis descriptivo correspondiente a la dimensión ansiedad estado, de tal modo que en la muestra total la mitad de participantes se ubican en el nivel bajo (50%) seguido del nivel medio (43.33%) y solamente el 6.67% se ubican en el nivel alto; en las participantes de género femenino prevalece ligeramente el nivel bajo (45.95%) por encima del nivel medio (43.24%) y en el nivel alto hay un 10.81%; y en los de género masculino se aprecia que el nivel bajo predomina (56.52%) seguido del nivel medio (43.48%) y en el nivel alto no hay ningún participante.

**Tabla 5**

*Distribución de frecuencias según niveles de la dimensión ansiedad rasgo de los estudiantes universitarios (n=60)*

Nivel	Ansiedad					
	Muestra total (n=60)		Femenino (n=37)		Masculino (n=23)	
	f	%	f	%	f	%
Alto	5	8.33	4	10.81	1	4.35
Medio	22	36.67	15	40.54	7	30.43
Bajo	33	55.00	18	48.65	15	65.22
Total	60	100.00	37	100.00	23	100.00



*Figura 3. Distribución de porcentajes de la dimensión ansiedad rasgo*

En tabla 5 y figura 3, se analiza la distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión ansiedad rasgo, de tal modo que, en la muestra total prevalece el nivel alto (55%) seguido del nivel medio (36.67%) y el 8.33% se ubican en el nivel alto; en las participantes de género femenino se aprecia una distribución similar, donde predomina el nivel bajo (48.65) seguido del nivel medio (40.54%) y en el nivel alto hay un 10.81%; finalmente, en los participantes de sexo masculino predomina considerablemente el nivel bajo (65.22%) seguido del nivel medio (30.43%) y en el nivel alto solo se ubica un 4.35%.

## V. DISCUSIÓN

Los problemas asociados a la falta de inteligencia emocional dentro de los jóvenes universitarios muestran la poca importancia que se le viene dando al desarrollo de las habilidades duras, las cuales son generadas con la potenciación de lo que es la inteligencia emocional. Por ello, Enns et al. (2018) refiere que, en las últimas décadas, la inteligencia emocional ha cobrado relevancia en el sector educativo, donde sirve como nexo para promover el bienestar psicológico de los alumnos, donde facilita su entendimiento con el entorno que les rodea y dotándolos de habilidades requeridas para hacer frente a los distintos contextos que se presentan.

Ante esta problemática, el estudio pretendió como objetivo general diseñar un programa de inteligencia emocional para la prevención de la ansiedad en universitarios, Chimbote 2022; del cual se plantearon 10 sesiones con una duración de 60 minutos por cada una de las sesiones, donde se trabaja con un enfoque de la psicología conductista y en una muestra que donde el 61.67% son de género femenino y el 38.33% de género masculino, así también se observa que, el 73.33% se ubican en el rango de edad de 20 a 25 años y el 26.67% son de 26 a 33 años (véase tabla 2). Por lo que esta propuesta mantiene una metodología regida en una ejecución comprendida en la evaluación de pre y post test, la participación activa del grupo, la observación de las conductas, procesos reflexivos y la construcción de nuevos conocimientos. De la misma forma que programas realizados en base al desarrollo de la inteligencia emocional (Arias-Chávez et al., 2020).

Esto es reafirmado, por diversos trabajos de investigación, iniciando con Ahullana (2020) en su pesquisa de indagación trabajó como fin principal implementar un programa de prevención centrado en el abordaje de la ansiedad, mediante la inteligencia emocional y el impulso a la resiliencia. Por ende, comprobó que este programa es capaz de gestionar de una manera eficaz, la prevención de ansiedad en los adolescentes produciendo beneficios de mejora sobre ellos mismos, además logran mejorar su rendimiento académico. Asimismo, Bojórquez y Moroyoqui (2020) halló que la mayor parte de estudiantes poseen una adecuada inteligencia emocional, no obstante, se

encontró que todos caen dentro de una condición medio a alto en ansiedad. Por otro lado, Julca (2021) establece como motivo de estudio identificar, evaluar y detallar la eficacia del programa de inteligencia emocional para reducir la ansiedad en jóvenes del nivel secundaria, donde demostró que el programa de inteligencia emocional se propuso para minimizar la ansiedad en estudiantes del estudio mencionado.

Todo lo mencionado anteriormente está teóricamente explicado, en base Cornejo (2018) quien refiere que un programa es una selección y puesto en marcha de actividades que permiten lograr metas u objetivos, esta se compone por una serie de actividades que serán manejadas por una o un grupo de personas. Por ello, Sánchez-Gómez et al. (2022) sostiene que los programas de inteligencia emocional son efectivos y sólidos puesto que se disponen de estudios que evidencian su efectividad en el arraigo de comportamientos saludables en los estudiantes.

En consecuencia, en base a lo que refiere el primer objetivo específico, el cual hace referencia a determinar el nivel de ansiedad de estado de los estudiantes universitarios, donde en la tabla 4 y figura 2, se muestra el análisis descriptivo correspondiente a la dimensión ansiedad estado, de tal modo que en la muestra total la mitad de participantes se ubican en el nivel bajo (50%) seguido del nivel medio (43.33%) y solamente el 6.67% se ubican en el nivel alto; en las participantes de género femenino prevalece ligeramente el nivel bajo (45.95%) por encima del nivel medio (43.24%) y en el nivel alto hay un 10.81%; y en los de género masculino se aprecia que el nivel bajo predomina (56.52%) seguido del nivel medio (43.48%) y en el nivel alto no hay ningún participante.

Estos resultados son contrastados con el estudio de Viza (2022) donde encontró diversos niveles tanto de inteligencia emocional y ansiedad asociados, por lo que se observó un nivel alto 10%; medio 73,33% y bajo 16,67%; mientras que en la variable de rendimiento académico obtuvieron las calificaciones: alto 33,33%; seguido el nivel medio en un 50% y bajo en un 16,67%; esto significa que existe una correlación negativa de tipo leve en las dos variables de estudio. Por tanto, se propuso un programa de inteligencia emocional y contribuir con la

con los estudiantes para que mejoren su rendimiento. Estos resultados son explicados por Jiménez-Ayala (2017), quien refiere que la ansiedad se origina de las diferentes situaciones complejas que afronta la persona en su vida diaria, sin embargo integra la posibilidad de que estas situaciones pueden ser reales o imaginarias; el segundo constructo, considera que el incremento de las actividades puede generar ciertos malestares cardiovasculares, digestivos, neuromusculares y hasta el desarrollo de sintomatologías respiratorias, causando daños en la salud física.

El objetivo específico número dos, busca identificar el nivel de ansiedad de rasgo de los alumnos universitarios, apreciando en tabla 5 y figura 3, la distribución de frecuencias y porcentajes de la dimensión ansiedad rasgo, de tal modo que, en la muestra total prevalece el nivel alto (55%) seguido del nivel medio (36.67%) y el 8.33% se ubican en el nivel bajo; en las participantes de género femenino se aprecia una distribución similar, donde predomina el nivel bajo (48.65) seguido del nivel medio (40.54%) y en el nivel alto hay un 10.81%; finalmente, en los participantes de sexo masculino predomina considerablemente el nivel bajo (65.22%) seguido del nivel medio (30.43%) y en el nivel alto solo se ubica un 4.35%.

Los resultados obtenidos, son comparados con Vargas (2019) quien evidencio que el 98.8% de estudiantes muestran una excelente inteligencia emocional, pero el 79.2% muestran un nivel bajo de ansiedad. De esto se infiere que, existe una relación moderada, inversa y significativamente entre ambas variables. Ante estos resultados, encuentra una explicación teórica, la cual menciona que, la ansiedad se origina como un sentimiento incierto derivado de futuras consecuencias, es cuando lo incierto resulta ser cierto, de ello se deriva el síndrome mixto de ansiedad y depresión por ello se tiene a la teoría reformulada de la indefensión-desesperanza (Usuga et al., 2021).

Como tercer objetivo, se planteó establecer los componentes del programa de inteligencia emocional para estudiantes universitarios. Los cuales fueron: el componente académico, principalmente considera los vínculos con los compañeros de clase y los docentes, este se disocia en el control de estrés y la

autoconciencia, componente familiar, esta guarda los vínculos directos con los miembros de la familia (abuelos, padres, hermanos y otro familiar), finalmente el componente social, confirma los vínculos de los seres humanos que no integran parte del seno familiar, pero que interactúan consecutivamente con el estudiante.

Estos componentes son esenciales dentro del desarrollo de la inteligencia emocional y así lo refiere Bon (2020) refiriendo que para la ejecución del programa de inteligencia emocional se considera importante integrar los componentes siguientes: académico, familiar y social, puesto que estará enfocado en universitarios. Sánchez-Gómez et al. (2022) sostiene que es importante establecer una secuencia lógica en cada una de las actividades propuestas en el programa para poder lograr correctas conductas que mejoren no solo el aspecto emocional sino también para que se pueda controlar de forma correcta los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios.

Por último, ante lo discutido, se observa que el estudio pretende proponer un programa que fomente el desarrollo de la inteligencia emocional para la prevención de la ansiedad en universitarios, por lo que beneficiaría no solo a la sociedad sino también dentro de la práctica psicológica, ya que será de gran relevancia social el fomentar en los adolescentes una gestión emocional idónea. De igual forma, la metodología con la cual se desarrolla este trabajo de investigación de índole propositivo es de gran utilidad para futuras investigaciones.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Se propuso un programa de inteligencia emocional para prevenir la ansiedad en universitarios de Chimbote, caracterizándose por 10 sesiones, de 60 minutos por sesión, con la metodología de medidas repetidas (pretest – posttest), así como de participación interactiva de los participantes, fases de motivación, construcción de conocimiento y cierre.
2. Se identificó los niveles de la ansiedad de manera general, prevaleciendo el nivel bajo (48.33%) seguido del nivel medio (45%), en ansiedad estado la dinámica de la distribución es similar, donde en su mayoría se ubican en el nivel bajo (50%) seguido del nivel medio (43.33%), algo parecido en ansiedad rasgo es en el nivel bajo donde prevalece el nivel bajo (55%) seguido del nivel medio (36.67%).
3. Se elaboró el programa de inteligencia emocional dirigida a universitarios de la ciudad de Chimbote, sustentada en el enfoque que aborda los aspectos académico, familiar y social dirigido a universitarios, incluyendo temáticas como identificación de emociones e ideas irracionales, desarrollo de estrategias de respiración y relajación, modificación de pensamientos negativos recurrentes, desarrollo de asertividad, etc.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Aplicar el programa propuesto en una muestra piloto, donde participen dos grupos control y experimental, con el fin de ajustar la propuesta del programa en función a la forma.

A futuros investigadores, medir la variable ansiedad en una muestra más amplia y aleatorizada, con la finalidad de contar con mayores elementos para el perfeccionamiento del programa propuesto en torno al contenido.

Al departamento de psicología de la institución donde se realizó la medición de la variable, medir la variable ansiedad con otros instrumentos adicionales con la finalidad de recabar información más amplia, de tal manera que pueda servir para el diseño y desarrollo de estrategias de intervención para la oportuna intervención en casos de ansiedad severa.

## REFERENCIAS

- Ahullana, S. (2020). *Programa psicoeducativo sobre ansiedad, inteligencia emocional y fomento de resiliencia en adolescentes [Tesis de pregrado]*. Valencia: Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir. Obtenido de <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1325/TFG%20DEFINITIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alegre, O., & Villar, L. (2019). The Relationship Between Emotional Problems and Language Development in Children and Adolescents with Hearing Loss. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 17(1), 5-23. doi:<https://doi.org/10.15366/reice2019.17.1.001>
- Arias-Chávez, D., Vera-Buitrón, M., Ramos-Quispe, & Pérez-Saavedra. (2020). Engagement and Emotional Intelligence in Students of a Private University in the City of Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), 1-14. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.423>
- Arntz, J., & Trunche, S. (2019). Emotional intelligence and academic performance in undergraduate nutrition students. *Investigación En Educación Médica*, 8(31), 82-91. doi:<https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.31.18130>
- Bazán, L. (2021). Adaptación, validez y fiabilidad del inventario ansiedad rasgoestado para adultos de la ciudad de Trujillo. *Revista de Investigación en Psicología*, 24(1), 101 - 116. Obtenido de [file:///C:/Users/PSS\\_PC06/Downloads/validez%20y%20confiabilidad.pdf](file:///C:/Users/PSS_PC06/Downloads/validez%20y%20confiabilidad.pdf)
- Bojórquez, C., & Moroyoqui, S. (2020). Relationship between perceived emotional intelligence and anxiety in college students. *Espacios*, 41(13), 1-10. Obtenido de <http://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- Bon, Z. (2020). *Inteligencia emocional: propuesta de programa preventivo para la depresión en adolescentes en el ámbito educativo [tesis de grado]*. Repositorio de la Universidad de Valencia. Obtenido de <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1332/TFG%20Zaida%20Bon%20Porcar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bresó-Esteves, E., Pedraza-Álvarez, L., & Pérez-Correa, K. (2019). Marta Burnout syndrome and anxiety in medical city of Santa Marta. *Duazary*, 16(2), 259-269. doi:<https://doi.org/10.21676/2389783X.2958>
- Buela, G. (2017). Validación de la adaptación española del state-trait anxiety inventory en diferentes muestras españolas. *Investigadores*, 1(1), 1-5. Obtenido de <https://portalciencia.ull.es/documentos/5d399a5d299952068446652a#:~:text=La%20fiabilidad%20es%20superior%20a,es%20posible%20que%20eval%C3%BAe%20depresi%C3%B3n.>

- Bueno, A. (2019). La inteligencia emocional: Exposición teórica de los modelos fundantes. *Revista Seres y Saberes*, 1(6), 57-62. Obtenido de <http://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/view/1816>
- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica* (Primera edición electrónica ed.). (D. A. Aguirre, Ed.) Sangolquí, Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(1), 1-15. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cornejo, M. (2018). *Efectos de un programa cognitivo conductual en las habilidades sociales de alumnos de secundaria de organizaciones estudiantiles de la Institución Educativa Corazón de Jesús de Lima - 2016 [tesis de maestría]*. Lima: Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Obtenido de [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2123/MAEST\\_T\\_TERAP\\_COGN\\_CONDU\\_TRANS\\_PSILOCO\\_PSIQUIA\\_MANUEL%20FRANCISCO%20CORNEJO.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2123/MAEST_T_TERAP_COGN_CONDU_TRANS_PSILOCO_PSIQUIA_MANUEL%20FRANCISCO%20CORNEJO.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Díaz, I. (2019). Anxiety: Review and Conceptual Delimitation. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- Enns, A., Eldridge, G., Montgomery, C., & Gonzalez, V. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse Education Today*, 68(1), 226-231. doi:<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>
- Espada, J., Orgilés, M., Méndez, X., & Morales, A. (2021). Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad. *Salud mental*, 1(2), 18-31. Obtenido de [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7459\\_d\\_LibroBlanco-Volumen1.pdf#page=22](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7459_d_LibroBlanco-Volumen1.pdf#page=22)
- Fernández, P., & Cabello, R. (2021). Emotional intelligence as a Basis of Emotional Education. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31-46. Obtenido de <https://ri.iberomx.com/handle/iberomx/6043>
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la investigación*. Huancayo: Universidad Continental. Obtenido de

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO\\_UC\\_EG\\_MAI\\_UC0584\\_2018.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf)

- Garay, J., Guevara, L., Asto, J., García, U., Vergara, G., & Vela, S. (2021). Ansiedad, depresión y estrés universitario en tiempos de pandemia. *Revista internacional de educación especial para la primera infancia*, 13(2), 455-467. Obtenido de <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85122269034&doi=10.9756%2fINT-JECSE%2fV13I2.211082&origin=inward&txGid=9d462cdaa0fef9309834ed7343802a1e>
- García-Batista, Z., Guerra-Peña, K., Cano-Vindel, A., Herrera-Martínez, S., Flores-Kanter, P., & Medrano, L. (2017). Psychometric properties of the State-Trait Anxiety Inventory in the general and hospital population of the Dominican Republic. *Ansiedad y Estrés*, 23(2), 53-587. doi:10.1016/j.anyes.2017.09.004
- Godoy, I., & Sánchez, M. (2021). Estudio sobre la inteligencia emocional en educación primaria. *Revista Fuentes*, 23(2), 254-267. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7914171>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=GH1dwAEACAAJ&dq=Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj\\_vbaqrL4AhXVs5UCHZuaBF0Q6AF6BAgLEAE](https://books.google.com.pe/books?id=GH1dwAEACAAJ&dq=Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj_vbaqrL4AhXVs5UCHZuaBF0Q6AF6BAgLEAE)
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Primera edición ed.). México: McGraw-Hill Interamericana Editores. Obtenido de [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Jiménez-Ayala, C. (2017). *ansiedad escolar, y su relación con las autoatribuciones académicas, el autoconcepto, perfeccionismo y agresividad en una muestra de estudiantes ecuatorianos de 12 a 18 años [Tesis doctoral]*. Repositorio de la Universidad de Alicante. Obtenido de <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/86496#vpreview>
- Jondec, N. (2021). *Programa de intervención basado en la inteligencia emocional para minimizar conductas antisociales delictivas en adolescentes de una institución educativa privada de Chimbote [Tesis para optar el grado académico de Maestría en Intervención Psicológica]*. Trujillo-Perú: Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70373/Jondec\\_SNM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70373/Jondec_SNM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Julca, L. (2021). *Eficacia del programa de inteligencia emocional para disminuir la ansiedad en adolescentes del nivel secundaria revisión*

sistemática[Tesis opta el grado académico de maestría en intervención psicológica]. Trujillo: Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74341/Julca\\_SLE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74341/Julca_SLE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kohn, R. (2017). La brecha de tratamiento en la región de las Américas documento técnico: "Un informe para la Organización Panamericana de la Salud". *Recursos educacionales*, 1(1), 1-2. Obtenido de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/oer-445>

Madrid, M., Díaz, L., & Muñoz, L. (2022). 19Anxiety, family adaptability and academic performance in students of the specialty of Psychology - UNEEGV during the Covid-19 pandemic. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri*, 3(3), 261-268. doi:<https://doi.org/10.47422/ac.v3i3.123>

Mesa, N. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en la ansiedad y estrés laboral de enfermería. *Revista de enfermería*, 13(3), 1-15. Obtenido de <http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/919/0>

Miles, A. (2019). *Let's the Stop the Madness: Understanding the Difference Between Unit of Analysis vs. Unit of Observation*. Workshop: Confessions of a Dissertation Chair Part 3 Unit of Analysis vs. Unit of Observation. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/331315067\\_ARTICLE\\_Research\\_Methods\\_and\\_Strategies\\_Let's\\_the\\_Stop\\_the\\_Madness\\_Part\\_1\\_Understanding\\_the\\_Difference\\_Between\\_Unit\\_of\\_Analysis\\_vs\\_Unit\\_of\\_Obsevation](https://www.researchgate.net/publication/331315067_ARTICLE_Research_Methods_and_Strategies_Let's_the_Stop_the_Madness_Part_1_Understanding_the_Difference_Between_Unit_of_Analysis_vs_Unit_of_Obsevation)

Ministerio de Educación [MINEDU]. (15 de octubre de 2019). *Ministerio de Educación*. Recuperado el 14 de diciembre de 2022, de Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

Ministerio de Salud [MINSAL]. (30 de setiembre de 2021). *Ministerio de Salud*. Recuperado el 14 de diciembre de 2022, de Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>

Navarro, G., Flores-Oyarzo, G., & González, M. (2020). Construction and Psychometric Study of an instrument to evaluate emotional intelligence in Chilean students. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 19(39), 29-43. Obtenido de

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-51622020000100029&lang=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-51622020000100029&lang=pt)

- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.
- Puertas, P., Zurita-Oteaga, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & González, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *annals of psychology*, 36(1), 84-91. Obtenido de <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Puertas, P., Zurita-Oteaga, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & González, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Annals of psychology*, 36(1), 84-91. Obtenido de <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Pulido, F., & Herrera, F. (2017). Predictores de la ansiedad y la inteligencia emocional en la adolescencia. *Apuntes De Psicología*, 35(1), 63-71. Obtenido de <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/652>
- Quiñones-Negrete, M., Arhuis-Inca, W., Pérez-Moran, G., Coronado-Fernandez, J., & Cjuno, J. (2022). Síntomas de ansiedad, conductas agresivas y trastornos alimentarios en adolescentes del norte de Perú. *Revista de investigación: Apuntes universitarios*, 12(1), 92-107. Obtenido de <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/917>
- Ruiz, P., & Carranza, R. (2018). Inteligencia emocional, género y clima familiar en adolescentes peruanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(2), 188-199. doi:<http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.2.9>
- Ruvalcaba-Romero, N., Gallegos-Guajardo, J., & Fuerte, J. (2017). Competencias socioemocionales como predictoras de conductas prosociales y clima escolar positivo en adolescentes. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 31(1), 77-90. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27450136012>
- Sánchez, H., Yarlequé, L., Alva, L., Nuñez, E., Arena, C., Matalinares, M., . . . Fernandez, C. (2022). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(3), 346-353. doi:<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3179>
- Sánchez-Gómez, M., Cerisuelo, M., Adelantado-Renau, M., & Bresó, E. (2021). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios de psicología: diferencias entre el primer y el último curso. *Revista academia y virtualidad*, 14(2), 9-16. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8211959.pdf>

- Saravia-Bartra, M., Cazorla-Saravia, P., & Cedillo-Ramirez, L. (2020). Anxiety level of first-year medical students from a private university in Peru in times of Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-573. doi:<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3198>
- Turriate, J., Torres, C., & Martos, L. (2022). Efecto del acompañamiento pedagógico en el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes, en el contexto covid 19, en estudiantes de una universidad privada Chimbote –2021. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 1-22. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1789/2540>
- Vallejos, C. (2022). Levels of emotional intelligence in psychology students at a Peruvian public university. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(3), 556-563. doi:<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i3.5015>
- Vargas, H. (2019). *Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes adolescentes*[Tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología]. Arequipa- Perú: Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Santa María. Obtenido de <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/8869/76.0389.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vivanco-Vidal, A., Saroli-Aranibar, D., Caycho-Rodríguez, T., & Carbajal-León, C. (2020). Coronavirus anxiety and the mental health in university students. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197-215. Obtenido de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/download/19241/16154/66375>
- Viza, N. (2022). *Programa de Inteligencia emocional para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de obstetricia de ULADECH Sullana 2021*[Tesis para optar el grado académico de doctora en Educación]. Piura: Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83698/Viza\\_INL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83698/Viza_INL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS

### Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>Programa de inteligencia emocional</b>	La IE es la capacidad de reconocer sentimientos propios y de los demás; también permite entender y controlar nuestras emociones con el propósito de incrementar el éxito personal. (Puertas et al., 2020)	Programa orientado a prevenir la ansiedad en universitarios.	Académica	Control de estrés Autoconciencia	No tiene
			Familiar	Asertividad Relaciones interpersonales	
			Social	Empatía Habilidades sociales	
<b>Ansiedad</b>	Es uno de los principales componentes de los trastornos psicológicos y somáticos que provienen del estado intrínseco explicado como una emoción, sentimiento o afecto que se relaciona con el temor (Bazán, 2021).	Desde la perspectiva de Spielberger, la ansiedad cuenta con dos perspectivas: de estado y de rasgo.	Ansiedad de estado	Tranquilidad Aproblemado Bienestar Desconfort Preocupación	Escala ordinal de tipo Likert
			Ansiedad de rasgo	Calma Angustia	

## Matriz de consistencia

Título: Propuesta de un programa de inteligencia emocional para la prevención de la ansiedad en universitarios, Chimbote 2022.					
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables		
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable independiente: Programa de inteligencia emocional		
¿Cómo diseñar un programa de inteligencia emocional para prevenir la ansiedad en universitarios, Chimbote 2022?	Diseñar un programa de inteligencia emocional para la prevención de la ansiedad en universitarios, Chimbote 2022.		Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
			Académica	Control de estrés	No tiene
				Autoconciencia	
			Familiar	Asertividad	
				Relaciones interpersonales	
			Social	Empatía	
Habilidades sociales					
Preguntas específicas	Objetivos específicos	Debido a la naturaleza del estudio no se dispone de hipótesis	Variable dependiente: Ansiedad		
P.1: ¿Cuál es el nivel de ansiedad de estado de los estudiantes universitarios, Chimbote 2022?	O.1: Determinar el nivel de ansiedad de estado de los estudiantes universitarios, Chimbote 2022.		Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
			Ansiedad de estado	Tranquilidad	Escala ordinal de tipo Likert
Aproblemado					
Bienestar					
Desconfort					
Preocupación					
Ansiedad de rasgo	Calma				
	Angustia				
P.2: ¿Cuál es el nivel de ansiedad de rasgo de los estudiantes universitarios, Chimbote 2022?	O.2: Identificar el nivel de ansiedad de rasgo de los estudiantes universitarios, Chimbote 2022.				
		P.3: ¿Cuáles son los componentes del programa de inteligencia emocional para estudiantes universitarios, Chimbote 2022?	O.3: Establecer los componentes del programa de inteligencia emocional para estudiantes universitarios, Chimbote 2022		
Tipo de investigación	Población y muestra		Técnica e instrumento	Estadística	
<b>Enfoque: Cuantitativo</b> <b>Tipo:</b> Aplicada <b>Diseño:</b> No experimental transversal	<b>Población:</b> 35 estudiantes <b>Muestra:</b> 35 estudiantes		<b>Técnica:</b> Encuesta Instrumento: Cuestionario	Estadística descriptiva-propositivo	

## Instrumentos de recolección de datos

### Cuestionario de ansiedad estado rasgo (STAI) (1990)

(Spielberger, Gorshuch y Lushene)

A continuación, se presenta el instrumento de Ansiedad en estudiantes:  
Cuestionario de ansiedad estado rasgo (STAI) (1990):

Leerá unas frases que se utilizan cotidianamente para describirse a uno mismo, cada frase tiene puntuaciones entre 0 a 3, que indican mejor cómo se siente AHORA MISMO, en este momento, debe de tener en consideración que no existen las respuestas correctas o incorrectas, no emplee demasiado tiempo en contestar cada pregunta y solo marque con un X la que mejor describa su situación presente.

Nº	ÍTEMS	N a d a	A l g o	B a s t a n t e	M u c h o
1	Me siento calmado.	0	1	2	3
2	Me siento seguro.	0	1	2	3
3	Estoy tenso.	0	1	2	3
4	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6	Me siento alterado.	0	1	2	3
7	Estoy preocupado por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8	Me siento descansado.	0	1	2	3
9	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10	Me siento confortable.	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo.	0	1	2	3
12	Me siento nerviosa.	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado.	0	1	2	3
14	Me siento muy "atado" (como oprimido).	0	1	2	3
15	Estoy relajado.	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho.	0	1	2	3
17	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19	Me siento alegre.	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien.	0	1	2	3
	<b>SUB - TOTAL (1)</b>				

Leerá unas frases que se utilizan cotidianamente para describirse a uno mismo, cada frase tiene puntuaciones entre 0 a 3, que indican mejor cómo se siente EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones, debe de tener en consideración que no existen las respuestas correctas o incorrectas, no emplee demasiado tiempo en contestar cada pregunta y solo marque con un X la que mejor describa su situación presente.

Nº	ÍTEMS	N a d a	A l g o	B a s t a n t e	M u c h o
21	Me siento bien.	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26	Me siento descansado.	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	0	1	2	3
28	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30	Soy feliz.	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33	Me siento seguro.	0	1	2	3
34	Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	0	1	2	3
38	Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlo.	0	1	2	3
39	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3
	<b>SUB - TOTAL (2)</b>				
	<b>TOTAL (SUB – TOTAL (1) + (2))</b>				

*Puntos de corte según distribución por rangos para el instrumento de ansiedad estado-rasgo*

Nivel	Dimensiones						Ansiedad		
	Ansiedad estado			Ansiedad rasgo					
Alto	41	-	60	41	-	60	81	-	120
Medio	21	-	40	21	-	40	41	-	80
Bajo	0	-	20	0	-	20	0	-	40

*Índices de homogeneidad corregido y consistencia interna de las puntuaciones del instrumento de IDARE (n=60)*

Factor	Ítem	IHC		α
		Ítem-Factor	Ítem-Test	
Ansiedad estado	AS1	.71	.68	.96
	AS2	.80	.79	
	AS3	.78	.77	
	AS4	.74	.76	
	AS5	.65	.62	
	AS6	.63	.66	
	AS7	.56	.57	
	AS8	.73	.73	
	AS9	.75	.76	
	AS10	.80	.81	
	AS11	.82	.82	
	AS12	.60	.58	
	AS13	.46	.47	
	AS14	.71	.73	
	AS15	.77	.79	
	AS16	.77	.74	
	AS17	.68	.68	
	AS18	.71	.71	
	AS19	.82	.80	
	AS20	.82	.79	
Ansiedad rasgo	AS21	.63	.69	.95
	AS22	.80	.80	
	AS23	.76	.74	
	AS24	.35	.34	
	AS25	.66	.63	
	AS26	.76	.81	
	AS27	.54	.54	
	AS28	.79	.75	
	AS29	.68	.67	
	AS30	.69	.73	
	AS31	.70	.67	
	AS32	.74	.73	
	AS33	.76	.77	
	AS34	.30	.28	
	AS35	.74	.74	
	AS36	.77	.80	
	AS37	.65	.66	
	AS38	.75	.76	
	AS39	.71	.73	
	AS40	.71	.71	
Ansiedad				.97

*Nota.* IHC=índice de homogeneidad corregido; α=índice de consistencia interna Alfa

## PROGRAMA DE GESTIÓN DE EMOCIONES

### DATOS GENERALES:

**Nombre del Programa:** “GESTIONANDO MIS EMOCIONES”

**Beneficiarios/as:** Estudiantes universitarios

**Número de sesiones:** 10 sesiones

**Duración:** Aproximadamente 60 minutos cada sesión.

**Responsable:** Departamento psicopedagógico.

### OBJETIVOS:

**GENERAL:** Desarrollar un programa de inteligencia emocional para ayudar en la prevención de la ansiedad en universitarios de Chimbote.

#### **ESPECIFICOS:**

- ✓ Movilizar los recursos emocionales intrapersonales en los estudiantes.
- ✓ Identificar las ideas irracionales y sustituirlas por ideas racionales y/o objetivas.
- ✓ Desarrollar estrategias de respiración adecuadas acompañadas de visualización para la relajación y el control de la ansiedad.
- ✓ Lograr niveles profundos de relajación muscular a través de distintos ejercicios de tensión/relajación.
- ✓ Modificar los pensamientos negativos y sus efectos a fin de enfrentar situaciones de estrés académico y angustia.
- ✓ Identificar los diferentes estilos de conducta frente a situaciones estresantes que producen ansiedad y modificar las conductas inadecuadas a fin de convertirlas en asertivas.
- ✓ Fortalecer la habilidad de resolución de problemas, que ayuden en situaciones de ansiedad.
- ✓ Reforzar la habilidad de tolerancia al estrés en los estudiantes universitarios.
- ✓ Aprender a gestionar el tiempo de manera efectiva a fin de evitar situaciones innecesarias y/o imprevistas de angustia.
- ✓ Diseñar un plan de afrontamiento frente a situaciones que produzcan para nuestra vida empleando al menos tres de las técnicas o estrategias del

aprendidas.

### **FUNDAMENTACIÓN:**

Frente a la problemática ya expuesta y con los resultados obtenidos, se evidencia la necesidad de proponer un programa de inteligencia emocional, el cual ayudara en la prevención de la ansiedad en universitarios. La implementación del programa busca identificar aquellos aspectos relevantes que vienen influyendo en la salud mental de los estudiantes universitarios. En los últimos dos años estamos viendo que la ansiedad se viene incrementando, siendo los estudiantes universitarios los más expuestos a sus secuelas debido a que se encuentran en la transición de un estadio del desarrollo a otro y que los convierten en una población potencialmente vulnerable. Un programa de intervención psicológica en una universidad, garantiza el interés por el desarrollo integral de sus estudiantes. Por tanto, conjuntamente a su formación académica, es importante que se les proporcione estrategias que les ayude a lidiar, hacer frente a situaciones adversas y puedan asumirlas satisfactoriamente. Finalmente, con la implementación del programa se promueve la participación activa de los profesionales de la salud mental, fortalecer el compromiso de los docentes y garantizar en el desarrollo integral de los estudiantes.

**PRIMERA SESIÓN: “Reconociendo mis emociones”.**

<b>OBJETIVO</b>	<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>
<p>Movilizar los recursos emocionales intrapersonales en los estudiantes.</p>	<p><b>INICIO:</b> Saludo a los participantes, se apertura la sesión con Preguntas abiertas, como ¿Cómo están? ¿Qué estuvieron realizando en el fin de semana? Motivando la participación de cada universitario, con la finalidad de vincular las sesiones, a favor de consolidar un aprendizaje socioemocional.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se explica a qué se refiere el recurso intrapersonal en el reconocimiento de emociones, a continuación, pregunta si existen dudas, pide opiniones y comentarios, para validar el grado de comprensión teórica. Seguidamente realiza la actividad psicológica “Reconozco mis emociones básicas”, para tal fin reparte un formato a cada universitario (Anexo 5- sesión 1), a continuación, se solicita que escriba como mínimo 4 situaciones académicas donde hayan experimentado muchas emociones, a continuación, se indica que en los recuadros contiguos señalen que emoción o emociones se presentó en dicha situación, y expliquen cómo lograron definir e identificar esa emoción. Luego, se pide voluntarios para que comenten al grupo una situación y expliquen las emociones, durante la participación la facilitadora pregunta ¿esa emoción te fue de utilidad? ¿porque? ¿Experimentando la situación te percataste de la emoción(es) que estabas presentando?, luego se pregunta al grupo ¿Qué emoción hubieran sentido ustedes? ¿porque? ¿Cómo podemos regular nuestras emociones en situaciones que nos puedan provocar la sensación de ansiedad?</p> <p><b>CIERRE:</b> Se despide al grupo, agradeciendo a todos por su participación en la sesión.</p>	<p>Impresiones Lápices Colores</p>

**SEGUNDA SESIÓN: “Mirando mis pensamientos”.**

<b>OBJETIVO</b>	<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>
<p>Identificar las ideas irracionales y sustituirlas por ideas racionales y/o objetivas.</p>	<p><b>INICIO:</b> Saludo a los participantes, se apertura la sesión con preguntas abiertas, como ¿Cómo están? ¿Qué estuvieron realizando en el fin de semana? Motivando la participación de cada universitario, con la finalidad de vincular las sesiones, a favor de consolidar un aprendizaje socioemocional.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Los participantes trabajarán en grupos e identificarán las ideas irracionales más comunes o frecuentes que suelen presentarse en su centro de estudio, en casa, con los amigos o a solas. Identificaremos los efectos de esas ideas irracionales respondiendo a la pregunta: ¿Cómo me siento cada vez que surgen estos pensamientos? ¿Cómo me afectan a nivel personal? ¿Cómo actúo ante estas ideas que surgen espontáneamente?</p> <p>Explicaremos el origen y las consecuencias de estas ideas irracionales, así como las estrategias de afrontamiento y cómo evitar que resurjan en nuestros pensamientos.</p> <p><b>CIERRE:</b> A cada grupo se le asigna una serie de pensamientos o ideas irracionales y ellos deberán replantear esas ideas convirtiéndolas en racionales y/o objetivas para compartirlo con los demás:</p> <p>“No soy bueno para este curso Soy un desastre”</p> <p>“Esas risitas de mis compañeros indican que lo hice mal”</p> <p>“¿Por qué me miran así? ¿Qué murmuran? Quiere decir que están rajando de mí”</p> <p>“Si pregunto al profesor se burlarán de mí”</p> <p>“Mejor no participo ¿Si lo hago mal?”</p>	<p>Hojas bond Lápices</p>

**TERCERA SESIÓN: “Respira, imagina y siente”.**

<b>OBJETIVO</b>	<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>
<p>Desarrollar estrategias de respiración adecuadas acompañadas de visualización para la relajación y el control de la ansiedad.</p>	<p><b>INICIO:</b> Saludo a los participantes, se apertura la sesión con preguntas abiertas, como ¿Cómo están? ¿Qué estuvieron realizando en el fin de semana? Motivando la participación de cada universitario, con la finalidad de vincular las sesiones, a favor de consolidar un aprendizaje socioemocional.</p> <p><b>DESARROLLO:</b></p> <p><b>Técnicas de respiración</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhale lentamente por la nariz.</li> <li>• No coja demasiado aire.</li> <li>• Mantenga unos tres segundos el aire en los pulmones.</li> <li>• Expúlselo con lentitud sacando todo el aire por la boca.</li> </ul> <p><b>Técnica de visualización</b></p> <p>Se brinda la siguiente indicación: Cierre los ojos e imagine que se encuentra en una habitación tranquila, no hay nadie cerca y el teléfono está desconectado. Céntrese, por ejemplo, en la siguiente imagen: el agua corriendo por un río, el ruido al deslizarse entre las piedras... Respire profundamente y disfrute de las imágenes en su mente. Ahora visualice la salida del sol por el horizonte, y cómo transcurre el día hasta la puesta del sol. Puede imaginar cualquier otra escena que le resulte agradable (el mar, niños jugando...).</p> <p><u>Ahora abra los ojos.</u></p> <p><b>CIERRE:</b> Una prueba sencilla y rápida para saber si nuestra respiración es diafragmática, consiste en ponerse de pie y colocar una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago. Durante un minuto, respire con normalidad. Observe sus manos, ¿cuál de ellas se mueve?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si es la mano que está sobre el estómago, está realizando una respiración diafragmática.</li> <li>• Si es la mano que está sobre el pecho, la respiración es pectoral o superficial, que es menos eficaz y no contribuye a relajarnos.</li> </ul>	<p>Sonidos Musica Voz cálida</p>

**CUARTA SESIÓN: “Relajando cuerpo y mente”.**

<b>OBJETIVO</b>	<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>
<p>Lograr niveles profundos de relajación muscular a través de distintos ejercicios de tensión/relajación</p>	<p><b>INICIO:</b> Saludo a los participantes, se apertura la sesión con preguntas abiertas, como ¿Cómo están? ¿Qué estuvieron realizando en el fin de semana? Motivando la participación de cada universitario, con la finalidad de vincular las sesiones, a favor de consolidar un aprendizaje socioemocional.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se dividen en grupos e indicarán que entienden por relajación en qué situaciones se han sentido relajados. Luego, se brindan las siguientes indicaciones:</p> <p><b>Frente:</b> Arrugar, ejerciendo tensión sobre el puente de la nariz y alrededor de las cejas.</p> <p><b>Ojos:</b> Abrir y cerrar. Notar la tensión en los párpados y en el exterior de los ojos.</p> <p><b>Nariz:</b> Arrugar, ejerciendo tensión en el puente y los orificios.</p> <p><b>Boca:</b> Sonreír ampliamente (o abrir la boca lo máximo posible). Notar la tensión en los labios superior e inferior y en ambas mejillas. Después fruncir los labios.</p> <p><b>Lengua:</b> Presionar la lengua contra el paladar.</p> <p><b>Mandíbula:</b> Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes.</p> <p><b>Cuello y nuca:</b> Hacer estiramientos del cuello hacia delante atrás y derecha-izquierda (sin brusquedad).</p> <p><b>Hombros:</b> Elevar los hombros intentando tocarnos las orejas y después dejar caer.</p> <p><b>Manos y brazos:</b> Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos</p> <p><b>CIERRE:</b> Los participantes deberán grabar un video de aproximadamente 2 minutos realizando los ejercicios de relajación en casa él mismo o con algún familiar y para la próxima sesión compartir la experiencia vivida.</p>	<p>Música Incensos</p>

**QUINTA SESIÓN: “Manejando mis ideas”.**

<b>OBJETIVO</b>	<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>
<p>Modificar los pensamientos negativos y sus efectos a fin de enfrentar situaciones de estrés académico y angustia.</p>	<p><b>INICIO:</b> Saludo a los participantes, se apertura la sesión con preguntas abiertas, como ¿Cómo están? ¿Qué estuvieron realizando en el fin de semana? Motivando la participación de cada universitario, con la finalidad de vincular las sesiones, a favor de consolidar un aprendizaje socioemocional.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Los participantes trabajarán en grupos e identificarán situaciones de angustia en sus estudios universitarios. En un papelógrafo elaborarán el ANGUSTIÓMETRO el cual tiene una forma de semáforo y redactarán 3 situaciones de estrés por cada color.</p> <p>a. ROJO: Los más graves  b. AMARILLO: Los moderados  c. VERDES: ninguna preocupación</p> <p>Trabajaremos con los de color ROJO. Ellos deberán visualizar por ejemplo una situación incómoda y evaluar los efectos que le producen. Una vez que lo identifiquen deberá neutralizar esas ideas y elaborar una serie de pensamientos positivos que ayuden a pasar del ROJO (grave) al VERDE (nada) En una cartulina deberán comparar los pensamientos negativos y con qué pensamiento positivos lo combatieron.</p> <p>Finalmente, se someterá a una situación de presión <u>real a través de la dramatización.</u></p> <p><b>CIERRE:</b> Los participantes replantearán la actividad realizada en la dramatización y se enfocarán en Voz LO POSITIVO, ya no en lo negativo y cómo combatirlo, sino hacer énfasis en los efectos y beneficios de tener una actitud positiva frente a las dificultades. Finalmente, se compartirá las experiencias de enfocarse tanto en lo negativo como en lo positivo</p>	<p>Cartulinas de colores (rojo, amarillo y verde)  Silicona líquida  Tijeras  Papel bond  Lápices</p>

**SEXTA SESIÓN: “Aplicando la empatía”.**

OBJETIVO	DESARROLLO DE LA SESIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
<p>Identificar los diferentes estilos de conducta frente a situaciones estresantes que producen ansiedad y modificar las conductas inadecuadas a fin de convertirlas en asertivas</p>	<p><b>INICIO:</b> Saludo a los participantes, se apertura la sesión con preguntas abiertas, como ¿Cómo están? ¿Qué estuvieron realizando en el fin de semana? Motivando la participación de cada universitario, con la finalidad de vincular las sesiones, a favor de consolidar un aprendizaje socioemocional. Luego, se proyecta un video en el cual los participantes reunidos en grupo se le asignarán una postura de defensa y otro en contra de la actitud mostrada por el personaje principal. La idea es generar debates y que cada quien defienda sus puntos de vista a fin de evaluar las reacciones que manifiesta cada uno</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Los participantes se organizan en grupos. Cada grupo recibe un sobre en el cual tienen tres imágenes. Asociarán cada imagen a una conducta PASIVA, AGRESIVA o ASERTIVA.</p> <p>Describirán la situación que observan en la imagen, ¿qué paso? ¿Qué vivieron? ¿Por qué reaccionaron así?</p> <p>Finalmente, explicarán que entienden por PASIVO, AGRESIVO y ASERTIVO. En sus grupos, aplicarán el contexto dado a su realidad. Describirán en que situaciones de su vida universitaria han reaccionado de las tres formas y las consecuencias de dicha reacción.</p> <p><b>CIERRE:</b> Finalmente, el facilitador recordará la actividad del inicio en el que los grupos debatieron y defendían sus posturas. Responderán ¿En qué actitud estuvieron ustedes? ¿Qué consecuencia produjo dicha actitud? ¿Qué hubiera sucedido si su actitud hubiera sido distinta? Y deberán imaginar cómo hubiera sido una reacción ASERTIVA, PASIVA o AGRESIVA así como sus consecuencias.</p>	<p>Impresiones Sobres</p>

**SETIMA SESIÓN: “Buscando soluciones efectivas”.**

OBJETIVO	DESARROLLO DE LA SESIÓN	MATERIALES Y RECURSOS
<p>Fortalecer la habilidad de resolución de problemas, que ayuden en situaciones de ansiedad.</p>	<p><b>INICIO:</b> Saludo a los participantes, se apertura la sesión con preguntas abiertas, como ¿Cómo están? ¿Qué estuvieron realizando en el fin de semana? Motivando la participación de cada universitario, con la finalidad de vincular las sesiones, a favor de consolidar un aprendizaje socioemocional.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Los participantes se ubican en una posición cómoda y colocan los materiales frente a ellos. Se les pide cerrar los ojos y respirar suavemente hasta sentirse en calma y serenos. Luego, se solicita a los participantes que visualicen una situación complicada que hayan vivenciado. Después, se les solicita que se dibujen dentro de esa situación complicada (estas situaciones pueden ser de cansancio, preocupación, tristeza, miedo, estrés, molestia, etc.). Posterior a ello, les solicitamos que vuelvan a dibujarse en una situación opuesta al dibujo anterior (por ejemplo: calmados, alegres, risueños, relajados, optimistas, etc.). Para finalizar esta parte, generamos la reflexión a través de las siguientes acciones: Pedimos a los participantes que observen su obra, luego que elijan la obra con la cual más se identifican. Si eligieron el primer dibujo, se preguntará: ¿Qué le diría Mateo preocupado a Mateo que se encuentra tranquilo?; en el caso de que eligieron el segundo dibujo se preguntará: ¿Qué le diría Pedro tranquilo a Pedro preocupado? (las participaciones serán voluntarios).</p> <p><b>CIERRE:</b> Se motivará a la reflexión individual, en donde cada participante observará su obra y le colocará un título, una emoción o una frase, para posteriormente compartir con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada participante menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra). Todos juntos apagamos la vela.</p>	<p>Hojas bond Lápices.</p>

**OCTAVA SESIÓN: “Desarrollando mi tolerancia”.**

<b>OBJETIVO</b>	<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>
<p>Reforzar la habilidad de tolerancia al estrés en los estudiantes universitarios.</p>	<p><b>INICIO:</b> Saludo al grupo, se apertura la sesión con preguntas abiertas, como ¿Cómo están? ¿Qué estuvieron realizando en el fin de semana? entre otras preguntas y respuestas en relación a la participación de cada universitario, con la finalidad de vincular las sesiones, a favor de un aprendizaje socioemocional sólido.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se solicita que los participantes se coloquen en una posición cómoda. Luego se indica que cierren los ojos y respirar suavemente hasta sentirse en calma y serenos. Posteriormente, se pide a los participantes a representar sobre una hoja de papel un alimento: Puede ser un huevo, una zanahoria o café. Finalmente, a ello, escuchamos la siguiente historia: Huevo, zanahoria o café: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oaBCr1ufiPk">https://www.youtube.com/watch?v=oaBCr1ufiPk</a>.</p> <p>Después de haber escuchado la historia, se solicita a los participantes que dibujen el alimento con el cual se identifican. Luego, comparan sus dibujos y tratan de encontrar las semejanzas y diferencias entre ambos dibujos que realizaron. Para finalizar esta parte, reflexionamos acerca de la actividad realizada: Los participantes de manera voluntaria mencionan las semejanzas y diferencias que encontraron en ambos dibujos que realizaron. Preguntamos: ¿Cómo podemos lograr ser personas resistentes?</p> <p><b>CIERRE:</b> Los facilitadores instruyen a cada participante a observar su obra y le colocará un título, una emoción o una frase. Posteriormente se comparte con el grupo “Cómo nos hemos sentido” y qué es lo que lograron darse cuenta, en la que cada uno explica cómo se siente y dice qué emoción ha sentido. Finalmente, cada participante menciona ¿Qué es lo que se lleva de la sesión? (dicha en una sola palabra).</p>	<p>Parlantes Hojas bond Lápices</p>

**NOVENA SESIÓN: “Programando mis tiempos”.**

<b>OBJETIVO</b>	<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>
<p>Aprender a gestionar el tiempo de manera efectiva a fin de evitar situaciones innecesarias y/o imprevistas de angustia.</p>	<p><b>INICIO:</b> Saludo a los participantes, se apertura la sesión con preguntas abiertas, como ¿Cómo están? ¿Qué estuvieron realizando en el fin de semana? Motivando la participación de cada universitario, con la finalidad de vincular las sesiones, a favor de consolidar un aprendizaje socioemocional. Luego, Los participantes recibirán una serie de imágenes las cuales estarán en desorden. Voluntariamente ordenarán las imágenes dadas de acuerdo a su “rutina diaria” y se invitará a compartirla en el grupo. Por ejemplo, Laura se levanta todos los días a las .... y así hasta emplear las imágenes que considere necesarias para su descripción.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> En pares deberán las actividades que llevan a cabo en su vida universitaria. Una vez culminada esa lista, deberán ordenarlas por orden de prioridad del 1 al 10 siendo la primera la más importante y la décima la menos importante</p> <p>Finalmente, comentaran porque escogieron ese orden y argumentarla apropiadamente. Una vez culminada la actividad, deberán hacer lo mismo pero enfocados en aquellas actividades que les parecen lo más complicado de aprender o aspectos que les genera estrés y angustia, por ejemplo, en su proceso de aprendizaje de otro idioma. Una vez ordenada de acuerdo a lo que le genera estrés siendo 1 el más alto y 10 el más bajo procederá a buscar en el salón algún compañero con similares respuestas o puntos de vista a la suya.</p> <p><b>CIERRE:</b> Finalmente, con ayuda del facilitador elaborarán una agenda de aprendizaje en el cual tomarán en cuenta una serie de tips o estrategias compartidas por el facilitador para hacer más factible su aprendizaje de la lengua extranjera.</p> <p>En la próxima sesión deberán demostrar que aplicaron al menos una de las técnicas explicadas y ver la efectividad de la misma en su proceso de aprendizaje del idioma elegido.</p>	<p>Imágenes impresas</p>

**DECIMA SESIÓN: “Mi botiquín emocional”.**

<b>OBJETIVO</b>	<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<b>MATERIALES Y RECURSOS</b>
<p>Diseñar un plan de afrontamiento frente a situaciones que produzcan para nuestra vida empleando al menos tres de las técnicas o estrategias del aprendidas.</p>	<p><b>INICIO:</b> Saludo al grupo, se apertura la sesión con preguntas abiertas, como ¿Cómo están? ¿Qué estuvieron realizando en el fin de semana? entre otras preguntas y respuestas en relación a la participación de cada universitario, con la finalidad de vincular las sesiones, a favor de un aprendizaje socioemocional sólido. Los participantes realizarán un recuento de todo lo realizado durante las sesiones junto a los facilitadores, quienes indicarán la actividad a realizar esta última sesión.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> En grupos de tres, deberán hacer un recuento de las estrategias que a cada cual le pareció más útil y efectivo para su vida. Ellos diseñarán su plan en 3 simples pasos empleando alguna de las estrategias dadas. Sin embargo, tendrán que adaptarlas empleando sus propias estrategias y/o métodos con creatividad y originalidad. El facilitador socializará las propuestas de cada grupo y analizaremos con todos los presentes.</p> <p><b>CIERRE:</b> Al final, se agradece la participación de todos los asistentes en las sesiones desarrolladas. Posteriormente se les dará una carta de compromiso que cada quien deberá firmar a fin de cumplir el plan que diseñaron en grupo. Finalmente se hace un compartir y una cálida despedida del grupo.</p>	<p>Hojas bond Lápices Colore</p>



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, MERINO HIDALGO DARWIN RICHARD, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Propuesta de un programa de inteligencia emocional para la prevención de la ansiedad en universitarios, Chimbote 2022.", cuyo autor es NERI VALERIO VIERA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12.00%, 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.

TRUJILLO, 04 de Enero del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
MERINO HIDALGO DARWIN RICHARD <b>DNI:</b> 18143841 <b>ORCID:</b> 0000-0001-9213-0475	Firmado electrónicamente por: DMERINOH el 04-01- 2023 10:16:19

Código documento Trilce: TRI - 0508805