



Universidad **César Vallejo**

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA

**Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución
educativa del distrito de Comas, Lima 2024**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Rojas Acevedo, Elsa Luz (orcid.org/0009-0007-7742-4521)

ASESORAS:

Dra. Cuenca Robles, Nancy Elena (orcid.org/0000-0003-3538-2099)

Dra. Ayvar Bazan, Zoila (orcid.org/0000-0003-3844-585X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y el Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

LIMA – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CUENCA ROBLES NANCY ELENA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa del distrito de Comas, Lima 2024", cuyo autor es ROJAS ACEVEDO ELSA LUZ, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 10%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 02 de Agosto del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CUENCA ROBLES NANCY ELENA DNI: 08525952 ORCID: 0000-0003-3538-2099	Firmado electrónicamente por: NCUENCAR el 02- 08-2024 19:14:28

Código documento Trilce: TRI - 0845179





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, ROJAS ACEVEDO ELSA LUZ estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa del distrito de Comas, Lima 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
ELSA LUZ ROJAS ACEVEDO DNI: 09401185 ORCID: 0009-0007-7742-4521	Firmado electrónicamente por: EROJASAC67 el 02-08 2024 21:52:05

Código documento Trilce: TRI – 0845180

Dedicatoria

A mis padres Eleodoro y Paulina su ejemplo siempre a seguir, a mis hijos Meyling, Forty, Mark, el capítulo más lindo de mi vida.

Agradecimiento

A mis padres, hermano por ser mi fortaleza a mi asesora por su paciencia y orientación, a la Universidad César Vallejo por darme la oportunidad de seguir avanzando.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Declaratoria de autenticidad del asesor	ii
Declaratoria de originalidad del autor	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA	13
III. RESULTADOS	18
IV. DISCUSIÓN	24
V. CONCLUSIONES	29
VI. RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	33

Índice de tablas

		Página
Tabla 1	Descripción de la variable inteligencia emocional	17
Tabla 2	Descripción de la variable ansiedad	17
Tabla 3	Prueba de normalidad	18
Tabla 4	Correlación entre inteligencia emocional y ansiedad	19
Tabla 5	Correlación entre percepción emocional y ansiedad	19
Tabla 6	Correlación entre comprensión emocional y ansiedad	20
Tabla 7	Correlación entre regulación emocional y ansiedad	21

Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024, el cual se alinea al Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 Salud y Bienestar, que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental y transversal; utilizándose como muestra a 140 estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública de Comas, a quienes se les aplicó la Escala de inteligencia emocional TMMS-24 y el inventario de ansiedad de Beck. Los resultados indicaron que existe relación inversa, moderada y significativa entre inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas ($\rho = -0.476$; $p < 0.05$). Se concluye que, a mayor habilidad para conocer, comprender y regular emociones, entonces, habrá menos probabilidad de que los estudiantes presenten estados de aprensión, preocupación y miedo intensos ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes.

Palabras clave: inteligencia emocional, ansiedad, estudiantes, salud emocional, desempeño académico.

Abstract

The objective of the research was to determine the relationship between emotional intelligence and anxiety in students of a public educational institution in Comas, 2024, which is aligned with the Sustainable Development Goal (SDG) 3 Health and Well-being, which seeks to guarantee a healthy life and promote well-being for all at all ages.

The methodology was quantitative approach, basic type, correlational descriptive level, non-experimental and transversal design; Using as a sample 140 secondary education students from a public educational institution in Comas, Metropolitan Lima, to whom the TMMS-24 Emotional Intelligence Scale and the Beck Anxiety Inventory were applied. The results indicated that there is an inverse, moderate and significant relationship between emotional intelligence and anxiety in students from a public educational institution in Comas ($\rho=-0.476$; $p<0.05$). It is concluded that, the greater the ability to know, understand and regulate emotions, then the less likely it is that students will present states of intense apprehension, worry and fear in situations perceived as threatening or stressful.

Keywords: emotional intelligence, anxiety, students, emotional health, academic performance.

I. INTRODUCCIÓN

La salud emocional en adolescentes se torna en una realidad de creciente preocupación, con un enfoque particular en la ansiedad debido a su aumento progresivo en población escolar, pues afecta sus desempeños en aula y su bienestar en general (American Psychological Association, 2020). Este tema se alinea con el Propósito de Crecimiento Sustentable (PCS) 3 Bienestar y Salud, el cual pretende asegurar una sana existencia y fomentar el equilibrio en la totalidad de las personas de cualquier edad.

Según datos obtenidos por instituciones como la Panamericana Organización de la Sanidad (2020), se calcula, aproximadamente que 30% de los estudiantes en América Latina experimentan niveles significativos de ansiedad. Igualmente, la Organización de Sanidad en el Mundo (2021) indica que uno por cada siete adolescentes del mundo pasa por algún cuadro de ansiedad, lo que se traduce en un 13% de la carga de morbilidad para los que se hallan entre 10 y 17 años de edad, lo que les coloca en una línea significativa de vulnerabilidad frente a enfermedades o trastornos psicológicos.

El Ministerio de Educación (2019), ha reportado un porcentaje considerable de estudiantes presenta síntomas de ansiedad y enfrenta dificultades para manejar el estrés; específicamente, el 35% de los estudiantes informaron experimentar niveles moderados a severos de ansiedad, mientras que alrededor del 45% manifestó dificultades significativas para gestionar el estrés relacionado con las exigencias académicas y las presiones sociales. Del mismo modo, la Unicef (2021) ha destacado que 3 de cada 10 niños y adolescentes presentaron un problema de salud psicológica asociado ansiedad, lo cual puede estar influenciada por diversos factores, entre ellos, las presiones académicas, sociales y económicas, así como la carencia de apoyo emocional y recursos para hacer frente al estrés (Instituto Nacional de Salud Mental, 2018).

Según la UNESCO (2019), el bienestar emocional es esencial desarrollar con eficacia las capacidades personales y de aprendizaje de los adolescentes. No obstante, la carencia en cuanto al interés de tales elementos en la escuela es posible que contribuya al aumento de la ansiedad y otras dificultades de tipo psicológico en este grupo (Brackett et al., 2019); por lo que es crucial abordar estos aspectos para promover

entornos educativos saludables para orientar las actividades de aprendizaje para asegurar el éxito en la formación de los estudiantes.

En otro estudio realizado por la UNESCO (2021) en América Latina, encontró que los alumnos que presentan un nivel de inteligencia de las emociones bueno tienden a experimentar menos cuadros de ansiedad como producto de las actividades académicas. Sin embargo, aquellos que carecen de habilidades para gestionar sus emociones se hallan más vulnerables frente a estas vicisitudes asociadas a ansiedad y otros trastornos mentales (Brackett et al., 2019). Esto es evidenciado por investigadores como Lagos et al. (2020) que estableció la repercusión de la inteligencia de las emociones acerca de la ansiedad, sobre todo cuando se tiene limitadas capacidades para comprenderlas y regularlas. Asimismo, se ha informado que la inteligencia emocional es un factor que tiende a proteger de los estados de ansiedad o estrés sobre todo si la actividad física se halla limitada (Castro et al., 2022).

Esta situación se presenta también a nivel local, en una institución educativa de Comas, pues se ha observado un aumento en los conflictos emocionales entre los estudiantes, que van desde tensiones interpersonales hasta episodios de ansiedad más pronunciados, sensación de temor profundo, que puede venir acompañada de síntomas psicósomáticos. Esto hace reflexionar sobre lo fundamental que resulta reconocer que la inteligencia emocional cubre un rol de suma relevancia para que los individuos gestionen eficazmente sus emociones y enfrenten el estrés de manera más efectiva. Es decir, la falta de estas habilidades emocionales puede exacerbar los síntomas de ansiedad entre los estudiantes, dificultando su capacidad para concentrarse en el aprendizaje ya que se afectan su bienestar en general.

Para abordar esta problemática de manera efectiva, es necesario implementar estrategias educativas que movilicen iniciativas para desarrollar de inteligencia emocional desde los primeros ciclos de la educación básica. Esto puede facilitar que los estudiantes identifiquen y gestionen sus emociones de manera saludable, reduciendo así los niveles de ansiedad y mejorando su bienestar en general. Además, proporcionar apoyos y recursos convenientes a los docentes para que puedan manejar de manera efectiva estas situaciones en el aula también es esencial para instituir un entorno de aprendizaje positivo y saludable.

Considerando lo expuesto, urge estudiar estas variables en estudiantes, sobre todo en adolescentes que se halla próximos a culminar su educación básica. Razón por el cual la interrogante investigativa es: ¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024?, seguido de las interrogantes específicas como lo son: ¿Cuál es la relación entre percepción emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024?; ¿Cuál es la relación entre comprensión emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024?; ¿Cuál es la relación entre regulación emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024?.

La presente investigación está justificada de manera teórica, pues, se fortalecerá la doctrina con diversos estudios y literatura académica sólida con respecto a la ansiedad y la inteligencia de las emociones, sustentada en aportes de las teorías de Goleman (1995) y Lazarus (1991). Indagar el vínculo dentro de la ansiedad y la inteligencia de las emociones en adolescentes de Comas se representa en oportunidad invaluable para abordar un problema crucial en el ámbito educativo. La investigación contribuirá significativamente a cerrar esta brecha de conocimiento.

De manera práctica, la investigación permite explorar cómo la ansiedad y la inteligencia de las emociones está vinculada con y cómo estos factores afectan a los estudiantes- Con los conocimientos obtenidos, la investigación proporcionará información esencial para comprender mejor las dinámicas emocionales dentro del entorno educativo, lo que permitirá la identificación de oportunos puntos para intervenir y desarrollar estrategias efectivas para fortalecer la salud emocional de los estudiantes.

Metodológicamente el estudio se justifica porque consiste en llevar a cabo encuestas a los estudiantes utilizando herramientas de evaluación reconocidas y aceptadas para la cuantificación de variables como la inteligencia emocional y la ansiedad. Estos instrumentos han sido validados y probados para garantizar su confiabilidad, lo que posibilita la obtención de datos numéricos sobre cómo los estudiantes perciben su capacidad emocional a los niveles de ansiedad que experimenta. Esto permitiría conseguir un cuadro completo y preciso de los aspectos emocionales de

los estudiantes para luego interpretarlas a la luz de los planteamientos teóricos existentes sobre la materia.

Respecto a lo indicado, el propósito general de la actual investigación es: Determinar la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024, seguido de los objetivos específicos como son: Determinar la relación entre percepción emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024; Determinar la relación entre comprensión emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024; Determinar la relación entre regulación emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024.

Lo expuesto, hace plantear la hipótesis general en los siguientes términos: Existe relación entre la inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024, seguida de las hipótesis específicas como son: Existe relación entre percepción emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024; Existe relación entre la comprensión emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024; Existe relación entre la regulación emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024.

En cuanto al marco teórico, se efectuó una revisión de las investigaciones previas y se examinó el respaldo teórico de las variables. Se exploraron antecedentes nacionales, incluyendo la investigación de Lescano (2022) quien realizó su investigación para entender el vínculo existente dentro de las variables ansiedad e inteligencia de las emociones en escolares del nivel secundaria. La tesis fue de la clase cuantitativa y de grado correlacional realizado con una porción muestral conformada por 454 estudiantes del nivel secundaria de Tarapoto. Los resultados evidenciaron la existencia de una significativa e inversa correlación dentro de la inteligencia de las emociones y ansiedad ($\rho=0.215$; $p=0,000$) aunque estableció que esa relación solo fue del 5%. Es por ello que, se llega a la conclusión de que hay una significativa e inversa correlación dentro de la inteligencia de las emociones y de la ansiedad en escolares.

También, Chumbe (2022) realizó su investigación con el propósito de establecer el vínculo dentro de la inteligencia de las emociones y del académico estrés en alumnos

escolares. Desarrollo una investigación cuantitativa de alcance correlacional con una muestra de 80 alumnos de la secundaria de un instituto educativo de Jauja. Los resultados revelaron la no existencia de correlación dentro de la inteligencia de las emociones y del académico estrés ($\rho=-0.038$; $p=0.737>0.05$), por lo que se concluyó que ambas variables son independientes.

Igualmente, Zapata (2021) llevó a cabo su investigación con el propósito de establecer que las variables capacidades sociales y ansiedad se hallan relacionadas. Utilizó una metodología con enfoque cuantitativo cuyo correlacional es su nivel y transversal su diseño con una muestra conformada por 36 alumnos que cursan estudios secundarios en Tambo grande. Los resultados mostraron que la ansiedad se relaciona de manera negativa con las habilidades sociales ($\rho=-0.420$; $p<0.05$) y sus dimensiones asertividad ($\rho=-0.387$; $p<0.05$) y autoestima ($\rho=-0.495$; $p<0.05$).

De igual forma Samochuallpa (2023) buscó establecer el vínculo dentro de la ansiedad y de la conducta prosocial en escolares de nivel secundario. El trabajo investigativo presentó un transversal diseño y correlacional su nivel considerando una muestra conformada por 137 estudiantes de los cinco grados del nivel secundaria que estudian en el distrito de Los Olivos. Los resultados indicaron que la ansiedad estado y rasgo se presentaron más en segundo (80,65%; 38,71%) y cuarto (35,48%; 70,96%), asimismo, se determinó que la conducta prosocial se correlaciona de manera significativa pero baja con ansiedad estado ($r=0,180$; $p = 0,036<0.05$) y con ansiedad rasgo ($r= 0,188$; $p=0,028<0.05$).

Asimismo, López (2023) realizó su estudio con el objetivo de relacionar las variables autoestima e inteligencia de las emociones en escolares de secundaria. El estudio fue de nivel correlacional y diseño transversal y se realizó con una muestra de 250 escolares de entre 13 y 17 años que cursan el nivel secundario de educación básica en distrito Villa el Salvador. Los resultados revelaron que los estudiantes tienen mostrar alto nivel de inteligencia de las emociones (36.61%) y autoestima (37.14%), comprobándose que entre estas variables existe correlación forma directa y significativa ($\rho=0.183$); además que las dimensiones interpersonal y manejo del estrés se relaciona con las dimensiones autonomía, emociones y motivación de la autoestima principalmente.

Como Antecedentes internacionales se cuenta con las investigaciones de Lagos, et al. (2020), quienes realizaron su estudio con el fin de determinar si la ansiedad escolar predice la inteligencia emocional. El estudio fue descriptivo correlacional y se realizó con una muestra de 2670 estudiantes chilenos entre 13 y 17 años que cursan el nivel secundario. Los resultados mostraron que la ansiedad escolar tiene capacidad predictiva sobre la inteligencia emocional en un 58% ($\chi^2 = 40.76$; $p < .001$), específicamente percepción emocional, lo que implica que hay probabilidad de que los estudiantes eleven o reduzcan ansiedad cognitiva en función a la percepción emocional.

En esa línea, Usán et al. (2020) realizaron su investigación para establecer que la variable inteligencia de las emociones, el académico burnout y el desempeño se hallan relacionados. El estudio tuvo alcance correlacional y se realizó con una porción muestral conformada por 1756 alumnos españoles de la secundaria de 12 a 18 años de edad. Los resultados demostraron que el rendimiento académico se relaciona de manera directa con la comprensión ($r=0.121$) y regulación emocional ($r=0.123$), mientras de manera inversa con el agotamiento ($r=-0.150$) y cinismo ($r=-0.388$), lo que hace concluir que los estudiantes que cuentan con recursos propios de la inteligencia emocional se hallan protegidos contra el Burnout y los hacen más eficaces para afrontar las demandas académicas.

Igualmente, Guerrero et al. (2019), quienes buscaron correlacionar las variables autoconcepto, la inteligencia de las emociones y la ansiedad en los adolescentes. La investigación fue cuantitativa de correlacional alcance y realizado con una porción muestral conformada por 402 alumnos españoles de 12 a 19 años de edad. La resulta mostró que el emocional autoconcepto, académico, social, familiar y físico se relaciona con ansiedad estado ($0.15 < r < 0.31$) y ansiedad rasgo ($0.20 < r < 0.36$); por otro lado, la atención emocional se relaciona con autoconcepto familiar ($r=-0.19$); claridad emocional con autoconcepto social ($r=0.11$) y físico ($r=0.18$); mientras que regulación emocional con autoconcepto emocional ($r=0.15$), académico ($r=0.14$) y físico ($r=0.13$).

Por su parte, Pinto y Núñez (2023) realizaron su investigación para establecer el vínculo dentro de la inteligencia de las emociones e impulsividad en alumnos de un instituto educativo Ambato, Ecuador. El estudio fue correlacional de diseño transversal

y llevado a cabo con una porción muestral conformada por 111 alumnos de 16 a 19 años. La resulta demostró que las variables inteligencia emocional e impulsividad se encuentra correlacionados de modo inverso y significativo ($r=-0.389$; $p < .001$, $r^2=0.151$), lo que lleva a concluir que mientras más alta es la inteligencia de las emociones más baja es la probabilidad de manifestar impulsividad.

En tanto que, Gómez et al. (2020) llevó a cabo su trabajo investigativo proponiéndose demostrar el vínculo dentro de la percepción entre iguales y las metas sociales con la ansiedad y el ajuste social. El trabajo investigativo fue realizado desde una visión cuantitativa con modelo de ecuaciones estructurales a partir de datos obtenidos con 848 adolescentes entre 12 y 17 años. Los resultados señalaron que la ansiedad social se relaciona significativamente y de manera negativa con la apreciación de los equitativos ($r=-0.25$) y en forma positiva con los objetivos sociales de desarrollo ($r=0.33$) y evitación ($r=0.53$); el ajuste social se relaciona de manera positiva con la apreciación de los equitativos ($r=0.47$) y los objetivos sociales de crecimiento ($r=0.38$); y, la ansiedad en la sociedad se relaciona negativamente con la regulación social ($r=-0.40$).

Seguidamente se presentan las Bases teóricas de las variables, siendo que, en principio, corresponde la inteligencia emocional. Goleman (1995) la definió tal cual la habilidad para identificar, comprender y ajustar las emociones que uno mismo experimenta y también las ajenas, lo que favorece las decisiones y la interacción saludable.

Según Cooper y Sawaf (1997), es la capacidad que permite, de manera conscientemente, la apropiada regulación y expresión emocional a fin de actuar juiciosa y empáticamente la relación interpersonal. Para Lüscher (2022) la inteligencia emocional se desarrolla a través de procesos metacognitivos y conscientes de regulación emocional, que incluyen la percepción de las emociones, la moderación de los impulsos, la reflexión sobre los sentimientos y pensamientos y la toma de decisiones informadas.

La inteligencia emocional tiene efectos positivos sobre los afectos de los adolescentes y los protege de diversos trastornos psicológicos (Ugwu et al., 2014), pues eleva los niveles de una satisfacción con la vida basada en la amistad (Wang, et al., 2023) y ofrecen recursos críticos para enfrentar situaciones difíciles (Extremera et al., 2023); pero ello requiere un entorno saludable para mejorar su condición emocional,

sobre todo en estos tiempos, donde muchos adolescentes son vulnerables a los trastornos psicológicos (Marheni et al., 2024); porque existen privaciones emocionales que producen una serie de desadaptaciones psicológicas, más aún cuando no existen figuras significativas de apego (Khan & Kamal, 2023).

En referencia a los modelos teóricos de la variable inteligencia emocional, Salovey y Mayer (1990) refirieron que es una habilidad y abarca varios aspectos de índole emocional que implica su percepción, reconocimiento y facilitación tanto a nivel intra como inter individual, puntualizando que esto se configura desde procesos de pensamiento y se enfoca hacia la decisión en situaciones sociales para hacer que estas sean más efectivas pues se comprenden mejor los sentimientos complejos.

Por su parte, Goleman (1995) expandió la definición de Salovey y Mayer (1990) de inteligencia emocional para señalar que es un rasgo que incluye habilidades como empatía y autorregulación emocional y destaca su desarrollo para tener éxito personal y profesional pues implica la comprensión y aplicación efectiva del poder de las emociones. Cooper y Sawaf (1997) explican que también son rasgos compuestos por componentes que denominó alfabetización, agilidad, profundidad y alquimia. Cada uno contribuye a la gestión emocional y a la adaptación personal y profesional.

Siguiendo con la perspectiva del rasgo, Baron (2006) señala que la inteligencia emocional tiene un componente intrapersonal, que se vincula con la autoconciencia y la capacidad para mantenerse con actitudes positivas y asertivas con respecto a uno mismo; Un componente interpersonal, que evalúa la habilidad para interactuar socialmente de manera responsable y empática. Entre los rasgos que definen su modelo teórico se hallan la adaptabilidad, que es la capacidad que permite afrontar las dificultades de manera flexible y efectiva, siendo realista y comprensivo; el manejo del estrés, que refleja cómo las personas utilizan la tolerancia para controlar sus respuestas emocionales ante situaciones estresantes, permitiéndoles desempeñarse adecuadamente bajo presión; y finalmente, el estado de ánimo en general, que se basa en un desenvolvimiento optimista expresado en felicidad para mantener una perspectiva positiva y de apreciación óptima de las circunstancias de la vida.

Para la investigación se tendrá en cuenta el modelo Salovey y Mayer (1990), quien refiere que las dimensiones de inteligencia emocional son:

Percepción emocional. También conocida como atención emocional, implica la habilidad para reconocer y alcanzar precisión al observar emociones propias o ajenas cuando se ve, se siente y se piensa. Esta capacidad permite evaluar fácilmente las emociones a través de sus diversas formas de expresión, como el arte, el lenguaje y el comportamiento. Según Mestre y Fernández-Berrocal (2007), la persona puede aprender a reconocer de manera adecuada, las propias emociones y el de los demás discriminando una de otras o diferenciar aquellas que se manifiestan de modo incongruente.

Comprensión emocional. Denominada como claridad emocional, está vinculada con la habilidad de entendimiento de los aspectos emocionales del comportamiento, así como con evaluar de las mismas. Según Trivellasa et al. (2013), implica la evaluación de la habilidad para comprender y expresar sentimientos profundos. Esta aptitud permite identificar las diversas asociaciones que pudiesen presentarse entre emociones y palabras que las hacen expresarse. Además, incluye la comprensión de los motivos que genera la emoción y los efectos que tienen sobre los demás, aun si estos tienden a mostrarse con altos niveles de complejidad o contradicción.

Regulación emocional. Esta capacidad es responsable de la regulación consciente de las emociones y contribuye al desarrollo afectivo y cognitivo del individuo. Según Koole (2010), el propósito de la regulación de las emociones es evaluarlas para luego dar inicio a un proceso rápido y exitoso de recuperación tras la vivencia de situaciones angustiantes. Incluye actitudes de apertura frente a las emociones y sentimientos reaccionando con flexibilidad frente a estos, pues de ese modo se gestionan apropiadamente las que discurren con adversidad para dar paso a aquellas de naturaleza más agradable o placentera.

Con respecto a la variable ansiedad, la OMS (2021) indica que son estados emocionales comunes que cualquiera pueden experimentar en ciertos momentos de sus vidas, pero para quienes padecen trastornos de ansiedad, la sensación se vuelve intensa y persistente, acompañada de miedo y preocupación excesivos. Este trastorno afecta las emociones y se manifiestan a través de síntomas físicos y cognitivos, dificultando el control y causando angustia significativa.

Beck et al. (1988) describe la ansiedad como un estado de aprensión, desasosiego y temor intenso ante escenarios percibidos como amenazantes o estresantes. Esta definición destaca la naturaleza multifacética de la ansiedad, que puede evidenciarse tanto a nivel emocional como físico. En cuanto a Stossel (2014) señala que la ansiedad responde a un protocolo el cual se experimenta ante circunstancias relevantes, tienen carácter complejo y determinante, pues son respuestas que se generan desde la cognición cuando el individuo se encuentra en peligro; en ese sentido, su manifestación suele ser consciente y abarca las percepciones de una diversidad de situaciones de alarma que causan inquietud con respecto a lo que pueda acontecer en el futuro con la integridad personal, dando origen a síntomas efectivos y síntomas somáticos.

Entre las teorías que explican la ansiedad se halla la perspectiva de Pavlov (1927) quien propuso que la ansiedad puede originarse a través de la formación de asociaciones condicionadas entre estímulos neutros y situaciones percibidas como amenazantes. Esto implica que la ansiedad puede surgir como una respuesta condicionada, incluso en ausencia de una amenaza real, cuando ciertos estímulos se asocian repetidamente con experiencias ansiosas.

Barlow (2002) en tanto, sugiere que la ansiedad es el resultado de tres tipos de vulnerabilidades: biológica, psicológica y ambiental. La vulnerabilidad biológica incluye factores genéticos y neurobiológicos que predisponen a una persona a desarrollar trastornos de ansiedad. La vulnerabilidad psicológica hace referencia a los factores cognitivos y emocionales, como la sensibilidad a la amenaza y la preocupación excesiva. La vulnerabilidad ambiental tiene que ver con la influencia de algún factor externo, como el estrés crónico o la exposición a eventos traumáticos.

Para Lang (1979), la información que se procesa en la mente del ser humano se codifica en el cerebro de modo abstracto y simultáneo para dar lugar a pensamientos basados en asociaciones de orden lógico para que la persona pueda expresarse mediante proposiciones coherentes organizadas en una red psíquica donde yace una memoria emocional que configura una estructura afectiva. La ansiedad vendría a ser producto de la activación de la memoria emocional a través de circuitos verbales.

Bower (1981) plantea que las emociones son representaciones de la memoria cuyos contenidos se organizan semánticamente los cuales tienden a relacionarse con otro tipo de representación surgidas de situaciones relevantes ya sea de tipo visceral o las que se desprenden de recuerdos significativos. Este relacionamiento o activación tiende a facilitar el acceso a otros contenidos congruentes con el estado de ánimo; las condiciones de aprendizaje o de recuperación las facilita, pero siempre hay riesgo de producir sesgo durante este proceso porque intervienen otros aspectos como la atención.

Klein (2002) desarrolló la teoría de los trastornos de ansiedad para explicar su complejidad e indica que puede manifestarse en diferentes dimensiones, como la cognitiva (pensamientos y percepciones distorsionadas), la fisiológica (síntomas físicos como taquicardia o sudoración), y la conductual (acciones o evitación de situaciones que generan ansiedad).

El modelo seleccionado para abordar la variable de ansiedad es el modelo de Beck et al. (1988). Describe la ansiedad como un estado de aprensión, desasosiego y temor intensos ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Esta definición destaca la naturaleza multifacética de la ansiedad, que puede expresarse tanto a nivel emocional como físico. Según Beck et al. (1988), las dimensiones de ansiedad son:

Afectiva-cognitiva. Esta incluye síntomas relacionados con pensamientos y emociones, tales como nerviosismo, inhabilidad para la relajación, temor de que lo peor ocurra, y estar asustado. Igualmente, Preston (2004) la caracteriza con síntomas que son exclusivamente de naturaleza psicológica, es decir, relacionados con ideas y pensamientos asociados a sentimientos de culpa o de castigo, que provocan tristeza y falta de motivación para realizar tareas. Además, la persona puede experimentar episodios de llanto y presenta una clara prevalencia de pensamientos suicidas recurrentes.

Síntomas somáticos. Son una parte integral de la experiencia de ansiedad y pueden ser tan molestos e incapacitantes como los síntomas emocionales y cognitivos, reconoce la importancia de abordar tanto los síntomas somáticos como los emocionales en el tratamiento de la ansiedad, ya que ambos aspectos contribuyen significativamente al malestar y la disfunción asociados con este trastorno. Preston (2004) relaciona estas

manifestaciones con el factor neuroquímico, ya que muestra cómo responde el sujeto a nivel fisiológico debido a cambios en el organismo, especialmente en el cerebro. Esto se manifiesta a través de un desequilibrio químico en las hormonas que regulan el estado emocional y los procesos fisiológicos. Como resultado, se pueden observar trastornos en la alimentación y en los patrones de sueño, así como fatiga, irritabilidad y una disminución en la capacidad para enfrentar problemas. Además, afecta el procesamiento cognitivo, no en los pensamientos en sí, sino en el aprendizaje activo y la toma de decisiones.

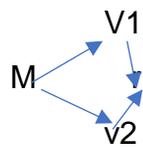
II. METODOLOGÍA

La investigación fue de tipo básica porque su desarrollo no tuvo objetivos prácticos directos, sino que se concentró en ampliar y profundizar el conocimiento teórico sobre una realidad particular (Otzen y Manterola, 2017).

La visión investigativa fue de la clase cuantitativa, dado que, se fundamentó en la medida y cuantificación de los datos porque considera que son fundamentales para lograr objetividad en el proceso de generación del conocimiento. A partir de esto, se formulan leyes explicativas que señalan relaciones de causalidad entre los fenómenos sociales. Estas explicaciones se contrastan con la realidad observada para verificar su correspondencia con ella, lo que determina la veracidad y objetividad de los acontecimientos (Monje, 2011)

El diseño investigativo adoptado responde al no experimental transversal, lo que implicó la recolección de datos en un único momento sin intervenir ni controlar variables o entornos. Este tipo de diseño consiste en medir las variables en un único punto temporal sin manipular las variables estudiadas observando sus manifestaciones de manera natural (Hernández y Mendoza, 2018).

Este estudio investigativo presenta un nivel correlacional descriptivo, pues, su objetivo fue medir, recopilar y analizar de manera individual para describir los fenómenos estudiados. Además, fue correlacional porque buscó identificar relaciones dentro de las variantes a ser estudiadas (Mendoza y Hernández, 2018).



Donde:

- M = Muestra
- V1 = Inteligencia emocional
- V2 = Ansiedad
- R = Relación

Las variantes a ser estudiadas son inteligencia de las emociones y la ansiedad. Conceptualmente, la inteligencia emocional es una conjunción de habilidades las cuales

hacen posible al individuo saber, comprender y regular sus emociones (Salovey y Mayer, 1990). Operacionalmente, la inteligencia emocional será medida por el cuestionario TMMS-24 (Trait Meta Mood Scale) que la evalúa en base a tres dimensiones: percepción emocional (3 indicadores), comprensión emocional (3 indicadores) y regulación emocional (3 indicadores), haciendo un total de 24 ítems.

Con respecto a la variable ansiedad, se define conceptualmente como un estado de aprensión, preocupación y miedo intensos ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes (Beck, et al., 1988). Operacionalmente, la ansiedad será medida mediante el inventario de ansiedad de Beck que tiene dos dimensiones: síntomas somáticos (4 indicadores) y síntomas afectiva-cognitiva (4 indicadores) y contiene 21 ítems.

El universo poblacional está referido a la conjunción de aspectos o individuos que poseen las características específicas que el investigador está interesado en estudiar dentro de un determinado contexto (Martínez, 2018). Para la presente investigación la población fue representada por 220 alumnos de 3º, 4º y 5º de nivel secundario de un instituto de educación de distrito Comas.

La porción muestral de acuerdo con Mendoza y Hernández (2018), se refiere a un subconjunto representativo de la población que es seleccionado para estudiarse. Para efectos de la investigación, la dimensión de la porción muestral se determinó con la fórmula siguiente:

La porción muestral fue calculada, mediante la formulación del universo poblacional finito:

$$n = \frac{Z^2 \times p \times q \times N}{E^2 (N-1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

$$N = 220$$

$$Z = 1.96$$

$$E = 0.05$$

$$p = 0.5$$

q= 0.5

n = 140

Por lo tanto, la muestra estuvo representada por 140 alumnos.

En la investigación fue empleado el no probabilístico muestreo, el cual se define como la elección de la porción muestral no está fundamentada en una probabilidad conocida sino a criterio del investigador (Hair et al., 2021). La unidad a ser analizada son los alumnos de una institución educativa de Comas.

La técnica de recolección de datos hace referencia al conjunto de procedimientos y métodos utilizados para recopilar información relevante para la investigación. Fue empleada la encuesta como técnica con el fin de adquirir datos precisa y confiable sobre el tema de estudio.

El instrumento fue el cuestionario compuesto por una secuencia de interrogantes ideadas con la finalidad de adquirir datos específicos acerca de un tema o fenómeno de interés. Los cuestionarios se utilizan comúnmente en investigaciones cuantitativas y pueden administrarse de forma escrita, electrónica o verbal, dependiendo de las necesidades del estudio (Bryman, 2016).

A fines de evaluar la variable inteligencia de las emociones fue empleada la Escala de inteligencia de las emociones TMMS-24, compuesto por 24 ítems y un trío de aspectos (regulación, comprensión y percepción) a las que se responde con la escala de la clase Likert con cinco niveles, que van de 1= ningún acuerdo, a 5= total acuerdo. En su versión española fue validado por Berrocal-Fernández, et al (2004) a través de validez de criterio obteniendo correlaciones con dirección esperable al contrastarla con la escala de depresión de Beck y satisfacción con la vida.

En el ámbito peruano, el modelo de tres factores fue validado por Pérez, et al. (2020) a través de análisis factorial confirmatorio, obteniendo índices con ajuste apropiado: $\chi^2 = 364.956$, $p < .05$, $df = 228$, $\chi^2/DF = 2.23$, $CFI = .838$, $TLI = .846$, $RMSEA = .070$, $SRMR = .085$. Asimismo, Fernández-Berrocal, et al (2004) determinó la confianza del instrumento por medio de coeficiente alfa Cronbach, resultando por encima de 0.85 para todas las dimensiones y escala total. Para el caso peruano, Pérez, et al.

(2020) obtuvieron coeficiente Omega de McDonald de 0.82 para atención, 0.78 para claridad y 0.86 para regulación; lo cual demuestra la confiabilidad del instrumento.

El inventario de ansiedad de Beck et al. (1988), en su adaptación al español contiene 21 ítems distribuidos en dos dimensiones, una somática (Ítems 1, 2, 3, 6, 7, 12, 15, 18, 19, 20, 21) y otra afectiva (Ítems 5, 8, 9, 10, 14, 17; 4, 11, 13, 16) es de tipo autoinforme que se aplica a partir de los 13 años. Las opciones de respuesta van desde 0 (Nada) hasta 3 (Fuerte). La validez concurrente de la versión original, fue obtenida correlacionándola con la escala de ansiedad de Hamilton, obteniendo correlaciones de 0.48 y validez de constructo, a través de análisis factorial exploratorio, confirmando la presencia de dos factores (Beck, et al., 1988): para el caso peruano, la validez fue corroborada por Gómez, et al. (2023) quien realizó un análisis factorial confirmatorio, obteniendo índices $\chi^2/gl = 172.0$; CFI = .985; SRMR = .035; RMSEA = .077 para el modelo de dos factores, lo que indica que el instrumento tiene validación de constructo. La confiabilidad de la versión original se obtuvo por el estudio de su interna consistencia, obteniendo coeficiente alfa Cronbach 0.92 para total escala (Beck, et al., 1988); asimismo, Gómez et al (2023) especificó un coeficiente Omega de McDonald de 0.95 para la escala total, lo que indica la confiabilidad del instrumento.

El estudio de la información se realiza a nivel descriptivo e inferencial. Para el nivel descriptivo, se determinan frecuencias y porcentajes para cada variable y dimensión con el fin de caracterizar cómo se comportan las variables. El inferencial análisis es realizado para corroborar los supuestos propuestos y para dicho propósito los datos obtenidos son evaluados con la comprobación Kolmogorov-Smirnov con el fin de identificar si se ajustan o no a la distribución normal. Si hay ajuste, se optará por la estadística paramétrica (r de Pearson) de lo contrario será la no paramétrica (rho de Spearman). Para ambos casos se espera un $p < 0.05$ a fin de no aceptar el supuesto nulo.

Para los aspectos éticos, se opta los principios de Helsinki. En dicha medida se considera el principio de respeto porque se guarda confidencialidad de los datos y la autonomía del participante se tomará en cuenta para que respondan con libertad a los ítems planteados en el instrumento. Asimismo, el principio de justicia se justifica porque la no habrá actos de discriminación entre todos los participantes, pues todos recibirán el mismo trato. También se toma en cuenta el principio de honestidad, pues toda

información recabada se halla debidamente citada y referenciada, dando crédito a los autores de las ideas plasmadas en el documento. Otro principio considerado es de libertad, puesto que los participantes podrán aceptar o no como sujetos de la muestra.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos

Tabla 1

Descripción de la variable inteligencia emocional

		Bajo	Medio	Alto
Inteligencia emocional	<i>f</i>	58	57	25
	%	41.4	40.7	17.9
Percepción emocional	<i>f</i>	60	55	25
	%	42.9	39.3	17.9
Comprensión emocional	<i>f</i>	62	48	30
	%	44.3	34.3	21.4
Regulación emocional	<i>f</i>	54	43	43
	%	38.6	30.7	30.7

Nota: n=140

La tabla 1 muestra la distribución de los niveles de inteligencia emocional entre los estudiantes de una institución educativa en Comas. La mayoría de los estudiantes se encuentra en los niveles "Bajo" o "Medio" de inteligencia emocional.

Inteligencia Emocional: El 41.4% de los estudiantes tiene un nivel bajo y el 40.7% tiene un nivel medio, mientras que solo el 17.9% alcanza un nivel alto. Percepción Emocional: El 42.9% está en el nivel bajo, el 39.3% en el nivel medio, y el 17.9% en el nivel alto.

Comprensión Emocional: El 44.3% tiene un nivel bajo, el 34.3% tiene un nivel medio, y el 21.4% tiene un nivel alto. Regulación Emocional: El 38.6% está en el nivel bajo, el 30.7% en el nivel medio, y el 30.7% en el nivel alto.

Tabla 2

Descripción de la variable ansiedad

		Bajo	Medio	Alto
Ansiedad	%	25.0	61.4	13.6
	<i>f</i>	26	101	13
Síntomas somáticos	<i>f</i>	35	94	11
	%	25.0	67.1	7.9

Síntomas	<i>f</i>	35	86	19
afectivos	%	18.6	72.1	9.3

Nota: n=140

La tabla 2 muestra el valor de la ansiedad expresada en estudiantes de una IE de Comas que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel medio de ansiedad global: 61.4% en nivel medio, 25.0% en nivel bajo y 13.6% en nivel alto. Síntomas somáticos: 67.1% en nivel medio, 25.0% en nivel bajo y 7.9% en nivel alto. Síntomas afectivos: 72.1% en nivel medio, 18.6% en nivel bajo y 9.3% en nivel alto.

3.2. Resultados inferenciales

Tabla 3

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Percepción emocional	.163	140	.000
Comprensión emocional	.146	140	.000
Regulación emocional	.128	140	.000
Inteligencia emocional	.148	140	.000
Ansiedad	.221	140	.000

La Tabla 3 muestra los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov aplicada a los datos de las variables percepción emocional, comprensión emocional, regulación emocional, inteligencia emocional y ansiedad en 140 estudiantes. Los resultados indican que todos los valores de significancia (p-valor) son .000, lo que es menor que el nivel de significancia estándar de 0.05. Esto sugiere que las distribuciones de los datos se desvían significativamente de la distribución normal.

Dado que las distribuciones no son normales, es adecuado utilizar pruebas estadísticas no paramétricas. En este caso, se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para analizar las relaciones entre las variables evaluadas.

Contrastación de la hipótesis

H₀: No hay vinculación dentro de la inteligencia emocional y ansiedad

H₁: Hay vinculación dentro de la inteligencia de las emociones y de la ansiedad

Tabla 4

Correlación entre inteligencia emocional y ansiedad

		Inteligencia emocional	Ansiedad
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	1.000	-.698**
	Coeficiente de correlación	.	.000
	Sig. (bilateral)	140	140
	N	-.698**	1.000
Ansiedad	Inteligencia emocional	.000	.
	Coeficiente de correlación	140	140
	Sig. (bilateral)	-.698**	1.000
	N	.000	.

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

La tabla 4 muestra que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre la inteligencia emocional y la ansiedad es -0.698. Este valor indica una correlación negativa moderada y significativa, lo que sugiere que, a mayor inteligencia emocional, menor es la ansiedad en los estudiantes.

El nivel de significancia (p-valor) es .000, que es menor que 0.01, lo cual confirma que la correlación es estadísticamente significativa. Dado que la correlación es negativa, moderada y significativa, se rechaza la hipótesis nula (H₀) y se acepta la hipótesis alternativa (H₁). Por lo tanto, se concluye que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y la ansiedad en los estudiantes de una institución educativa en Comas.

Comprobación de la hipótesis específica 1

H₀: No hay vinculación dentro de la ansiedad y la percepción emocional

H₁: Hay vinculación dentro de la percepción de las emociones y de la ansiedad

Tabla 5

Correlación entre percepción emocional y ansiedad

		Percepción emocional	Ansiedad
Rho de Spearman	Percepción emocional	1.000	-.584**
		Coeficiente de correlación	
		Sig. (bilateral)	.000
		N	140
Ansiedad	Percepción emocional	-.584**	1.000
		Coeficiente de correlación	
		Sig. (bilateral)	.000
		N	140

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

La tabla 5 muestra que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre la percepción emocional y la ansiedad es -0.584. Este valor indica una correlación negativa moderada y significativa, lo que sugiere que, a mayor percepción emocional, menor es la ansiedad en los estudiantes. El nivel de significancia (p-valor) es .000, que es menor que 0.01, lo que confirma que la correlación es estadísticamente significativa.

Dado que la correlación es negativa, moderada y significativa, se rechaza la hipótesis nula (H₀) y se acepta la hipótesis alternativa (H₁). Por lo tanto, se concluye que existe una relación significativa entre la percepción emocional y la ansiedad en los estudiantes de una institución educativa en Comas.

Comprobación de la hipótesis específica 2

H₀: No hay vinculación dentro de la ansiedad y de la comprensión emocional.

H₂: Hay vinculación dentro de la ansiedad y de la comprensión emocional.

Tabla 6

Correlación entre comprensión emocional y ansiedad

		Comprensión emocional	Ansiedad
Rho de Spearman	Comprensión emocional	1.000	-.637**
	Coeficiente de correlación	.	.000
	Sig. (bilateral)	140	140
	N	-.637**	1.000
Ansiedad	Coeficiente de correlación	.000	.
	Sig. (bilateral)	140	140
	N		

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

La tabla 6 muestra una correlación inversa significativa entre comprensión emocional y ansiedad ($\rho = -0.637$; $p < 0.01$). Esto indica que a medida que aumenta la comprensión emocional, la ansiedad tiende a disminuir en estudiantes de una institución educativa pública en Comas. Por lo tanto, se rechaza el supuesto nulo y se concluye que existe una relación significativa entre la comprensión emocional y la ansiedad en este grupo de estudiantes.

Comprobación de la hipótesis específica 3

H₀: No hay vinculación dentro de la regulación emocional y ansiedad

H₁: Hay vinculación dentro de la regulación emocional y ansiedad

Tabla 7

Correlación entre regulación emocional y ansiedad

		Regulación emocional	Ansiedad
Rho de Spearman	Regulación emocional	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	-.622**
		N	.000
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	140
		Sig. (bilateral)	-.622**
		N	140

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

La tabla 7 muestra una correlación inversa significativa entre regulación emocional y ansiedad ($\rho = -0.622$; $p < 0.01$). Esto indica que a medida que mejora la regulación emocional, la ansiedad tiende a disminuir en los estudiantes de una institución educativa pública en Comas. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe una relación significativa entre la regulación de las emociones y la ansiedad en este grupo de estudiantes.

IV. DISCUSIÓN

Dando respuesta al propósito principal de este estudio investigativo acerca de establecer el vínculo dentro de la inteligencia de las emociones y de la ansiedad, fue posible dar evidencia de una inversa interrelación, significativa y moderada ($\rho=-0.476$; $p<0.05$), lo cual revela la vinculación dentro de las variables de estudio. Esto quiere decir que tan importante es la expansión de la inteligencia de las emociones, al existir una mayor inteligencia de las emociones, el grado de la ansiedad también se verán disminuidos. Frente a lo mencionado, es rechazado el supuesto nulo y es aceptado el supuesto alternativo donde se determina la existencia de una vinculación dentro de la inteligencia emocional y la ansiedad.

Los resultados se corroboran con el estudio de Lescano (2022), quien realizó su investigación para entender el vínculo que existe dentro de las variantes inteligencia de las emociones y de la ansiedad en escolares de nivel secundario. El trabajo investigativo fue de la clase cuantitativa y correlacional su nivel. La resulta evidenció que hay una correlación significativa e inversa dentro de la inteligencia de las emociones y de la ansiedad ($\rho=0.215$; $p=0.000$), aunque estableció que esa relación solo fue del 5%. También, el estudio realizado por Chumbe (2022) se propuso establecer el vínculo dentro de la inteligencia de las emociones y del académico estrés en alumnos secundarios. Los resultados revelaron la no existencia de una correlación dentro de la inteligencia de las emociones y del académico estrés ($\rho=-0.038$; $p=0.737>0.05$), por ello se llegó a la conclusión de que ambas variables no tienen dependencia, los aspectos por los cuales las cifras fueran evidenciadas debido a la situación geográfica ya que se realizó en Jauja una provincia de la sierra con realidad distinta a la aplicada en la ciudad costeña. En este orden de ideas, acerca de lo antes mencionado y al estudiar esta resulta, se puede aseverar la relevancia que tiene la inteligencia emocional en la disminución de la ansiedad en alumnos. Al respecto, Goleman (1995) definió la inteligencia de las emociones tal cual la habilidad para identificar, comprender y ajustar las emociones que uno mismo experimenta y también las ajenas, lo que favorece las decisiones y la interacción saludable. Sumando a lo mencionado por Goleman, Preston (2004) relaciona estas manifestaciones con el factor neuroquímico, ya que muestra cómo responde el

sujeto a nivel fisiológico debido a cambios en el organismo, especialmente en el cerebro. Esto se manifiesta a través de un desequilibrio químico en las hormonas que regulan el estado emocional y los procesos fisiológicos. Como resultado, se pueden observar trastornos en la alimentación y en los patrones de sueño, así como fatiga, irritabilidad y una disminución en la capacidad para enfrentar problemas. Además, afecta el procesamiento cognitivo, no en los pensamientos en sí, sino en el aprendizaje activo y la toma de decisiones.

En cuanto al propósito concreto 1, fue demostrada la existencia de una inversa vinculación, significativa y moderada dentro de la percepción emocional y ansiedad en alumnos de un instituto educativo público en Comas ($\rho=-0.470$; $p<0.05$). Esto indica que el fortalecimiento de habilidades para reconocer y alcanzar precisión al observar emociones propias o ajenas cuando se ve, se siente y se piensa, discriminando una de otras o diferenciando aquellas que se manifiestan de modo incongruente (Mestre y Fernández-Berrocal, 2007), reduce las posibilidades de desarrollar cuadros intenso y persistentes de angustia, acompañadas de miedo y preocupación excesivos manifestados a través de síntomas físicos y cognitivos que dificultando el control individual (OMS, 2021).

Este resultado hace concordancia con lo expuesto por Lagos et al. (2020), quienes realizaron su estudio con estudiantes chilenos entre 13 y 17 años que cursan el nivel secundario y halló que la ansiedad escolar tiene capacidad predictiva sobre la percepción emocional en un 58% ($\chi^2 = 40.76$; $p < .001$), lo que implica que hay probabilidad de que los estudiantes eleven o reduzcan ansiedad cognitiva en función a la percepción emocional.

Sin duda, es necesario prestar la suficiente atención a las emociones para que sus principales manifestaciones puedan ser dirigidas a la mente a fin de contrastarla con significados o eventos previos. Una aproximación rápida a la emoción puede recoger contenidos errados que eleva las probabilidades de activar respuestas espontáneas de ansiedad que no necesariamente tendrán justificación sensible (Goleman, 1995).

Dando respuesta al objetivo específico 2 de la presente investigación de evaluar la relación entre la comprensión de las emociones y de la ansiedad en alumnos

de un instituto educativo pública de Comas, se pudo evidenciar una correlación inversa, moderada y significativa ($\rho=-0.498$; $p<0.05$), lo que revela la relación entre las variables de estudio. Esto indica que, a mayor desarrollo de habilidades de comprensión emocional, los niveles de ansiedad disminuyen. Frente a estos hallazgos, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, estableciendo que existe una relación entre la comprensión emocional y la ansiedad. El desarrollo de habilidades para entender aspectos emocionales del comportamiento implica comprender y expresar sentimientos profundos, identificar las diversas asociaciones entre emociones y palabras, y comprender los motivos que generan las emociones y sus efectos sobre los demás, incluso si estos son complejos o contradictorios (Trivellasa et al., 2013). Estas habilidades permiten reducir procesos psicossomáticos complejos y determinantes que se generan desde la cognición en situaciones de alarma o peligro, produciendo síntomas afectivos y somáticos (Stossel, 2014).

La complejidad de las interacciones sociales puede generar ansiedad. La comprensión emocional optimiza la positiva apreciación entre iguales y fortalece las metas sociales, facilitando el ajuste social (Gómez et al., 2020). Variables mediadoras como la autoestima y las habilidades sociales ($\rho=-0.420$; $p<0.05$), así como la asertividad ($\rho=-0.387$; $p<0.05$), juegan un papel crucial, ya que correlacionan negativamente con la ansiedad (Zapata, 2021). La inteligencia emocional, a nivel interpersonal y de manejo del estrés, eleva los niveles de autonomía y motivación, impidiendo que la ansiedad prospere (López, 2023). Comprender una emoción es una tarea compleja, pues en su expresión intervienen diversas variables que pueden ser incluso contradictorias. La habilidad de comprensión emocional incluye superar estas condiciones. Evaluar una emoción implica no solo observar la conducta, sino también considerar capacidades como la autoestima, el autoconcepto y las habilidades sociales, tanto de quien la expresa como de quien la comprende. Esto resalta el carácter subjetivo de la ansiedad, ya que diversos significados pueden surgir ante un solo evento o experiencia.

La teoría de la inteligencia emocional, propuesta por Goleman (1995), define esta como la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y ajenas, favoreciendo las decisiones y la interacción saludable. Además, Preston (2004) relaciona

estas manifestaciones emocionales con factores neuroquímicos, mostrando cómo responde el sujeto a nivel fisiológico debido a cambios en el organismo, especialmente en el cerebro. Este desequilibrio químico en las hormonas que regulan el estado emocional y los procesos fisiológicos puede manifestarse a través de trastornos en la alimentación, patrones de sueño, fatiga, irritabilidad y una disminución en la capacidad para enfrentar problemas, afectando el procesamiento cognitivo y la toma de decisiones.

Por lo tanto, la comprensión emocional no solo es fundamental para reducir la ansiedad en estudiantes, sino que también es crucial para el desarrollo integral y el bienestar emocional, optimizando la interacción social y el ajuste a diferentes contextos educativos y personales.

Dando respuesta al objetivo específico 3 de la presente investigación de evaluar la relación entre la regulación emocional y la ansiedad en alumnos de un instituto educativo público en Comas, se pudo evidenciar una correlación inversa, moderada y significativa ($\rho = -0.498$; $p < 0.05$), lo que revela la relación entre las variables de estudio. Esto indica que, a mayor desarrollo de capacidades de regulación emocional, los niveles de ansiedad disminuyen. Frente a estos hallazgos, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, estableciendo que existe una relación entre la regulación emocional y la ansiedad. El desarrollo de capacidades de regulación de las emociones implica un proceso de evaluación consciente, abierta y flexible para recuperarse de situaciones angustiantes. Esto incluye la gestión apropiada de las emociones adversas para dar paso a emociones más agradables o placenteras, contribuyendo al desarrollo afectivo y cognitivo del individuo (Koole, 2010). La regulación emocional permite reducir las oportunidades de que se eleven los niveles de aprensión, desasosiego y temor intenso ante escenarios percibidos como amenazantes o estresantes (Beck et al., 1988). La impulsividad, una manifestación de la falta de regulación emocional, se correlaciona inversamente con la inteligencia emocional, como hallaron Pinto y Núñez (2023) en su investigación con estudiantes de entre 16 y 19 años ($r = -0.389$; $p < .001$). Además, la regulación emocional es un precursor de la conducta prosocial, como demostró Samochuallpa (2023), quien evaluó a estudiantes de secundaria y encontró una correlación significativa entre la conducta prosocial y la ansiedad estado ($r = 0.180$; $p = 0.036 < 0.05$) y la ansiedad rasgo ($r = 0.188$; $p = 0.028 < 0.05$).

Regular la emoción implica darle un significado real a la experiencia, de modo que la ansiedad sea solo una reacción adaptativa. Cuando el significado no es real, surgen emociones de angustia frente a peligros inexistentes, exacerbando los síntomas de ansiedad y trastornando el comportamiento y el funcionamiento social (Gross & Thompson, 2007).

Además, la teoría de la regulación emocional sugiere que esta habilidad es esencial para el bienestar psicológico. Gross (2015) indica que la capacidad de regular las emociones permite a las personas enfrentar mejor el estrés diario y las adversidades, promoviendo una salud mental más estable. Esto se debe a que la regulación emocional efectiva involucra estrategias como la reevaluación cognitiva, que ayuda a reinterpretar situaciones potencialmente estresantes de manera menos amenazante.

Asimismo, Lazarus y Folkman (1984) destacan la importancia del afrontamiento en la regulación emocional. Según su modelo, las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción son cruciales para manejar la ansiedad, ya que permiten a los individuos cambiar su respuesta emocional a las situaciones estresantes en lugar de intentar cambiar las situaciones en sí mismas. Esto es particularmente relevante en el contexto educativo, donde los estudiantes se enfrentan a numerosas presiones y desafíos que pueden desencadenar respuestas de ansiedad.

En consecuencia, la regulación emocional es fundamental para reducir la ansiedad en estudiantes, favoreciendo el desarrollo integral y el bienestar emocional, y optimizando la interacción social y el ajuste a diferentes contextos educativos y personales.

V. CONCLUSIONES

- Primera: Hay una inversa vinculación, moderada y de significancia dentro de la inteligencia emocional y ansiedad en alumnos de un instituto educativo público en Comas ($\rho=-0.476$; $p<0.05$). Esto significa que, a mayor habilidad para conocer, comprender y regular emociones, entonces, habrá menos probabilidad de que los estudiantes presenten estados de aprensión, preocupación y miedo intensos ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes.
- Segunda: Hay una inversa vinculación, moderada y de significancia dentro de la percepción emocional y ansiedad en alumnos de un instituto educativo público en Comas ($\rho=-0.470$; $p<0.05$). Esto indica que, a mayor habilidad para reconocer y alcanzar precisión al observar emociones propias o ajenas, entonces habrá menos probabilidad de que los estudiantes desarrollen cuadros intensos y persistentes de angustia, acompañadas de miedo y preocupación excesivos propios de la ansiedad.
- Tercera: Hay una inversa vinculación, moderada y de significancia dentro de la comprensión emocional y ansiedad en alumnos de un instituto educativo público en Comas ($\rho=-0.498$; $p<0.05$). Ello implica que, a mayor habilidad para comprender y expresar sentimientos profundos pese a mostrarse estos con altos niveles de complejidad o contradicción, entonces, habrá menos probabilidades de desarrollar procesos psicósomáticos que causen síntomas efectivos y somáticos de ansiedad.
- Cuarta: Hay una inversa vinculación, moderada y de significancia dentro de la regulación emocional y ansiedad en alumnos de un instituto educativo público en Comas ($\rho=-0.498$; $p<0.05$). Esto quiere decir que, a mayor habilidad para evaluar consciente, abierta y flexiblemente las emociones para luego recuperarse de las situaciones angustiantes, entonces, los estudiantes tendrán menos posibilidad de presentar síntomas de ansiedad.

VI. RECOMENDACIONES

- Primera: Al director de la institución educativa, se sugiere incorporar en su Proyecto Educativo Institucional estrategias de reforzar la inteligencia de las emociones, en vista que en este estudio se ha comprobado que ello reduce los niveles de ansiedad en los estudiantes, lo que en definitiva redundará en mejores condiciones de aprendizaje. Tomando en cuenta a Salovey y Mayer (1990) y Beck (1988) la regulación emocional permite que los estudiantes no desarrollen ansiedad pues evalúan cognitivamente el carácter ansiógeno de los estímulos que enfrentan.
- Segunda: Para los profesores del institución educativa, se sugiere implementar contenidos transversales sobre conocimiento de emociones en los diferentes cursos del plan de estudios para que los estudiantes las reconozcan en ellos y en sus compañeros y sobre dicha base manejen adecuadamente sus niveles de ansiedad (MINEDU,2023)
- Tercera: Al coordinador de tutoría y convivencia, se le sugiere implementar sesiones de tutoría para fortalecer las competencias emocionales a fin de que los estudiantes aprendan a regularlas y a asumir la ansiedad como un proceso adaptativo y no como un síntoma que amenaza su salud psicológica (MINEDU,2023)
- Cuarta: A los padres de familia, se les sugiere establecer espacios de dialogo con sus hijos para reflexionar con apertura y flexibilidad sobre la expresión de emociones en los diferentes ámbitos de desenvolvimiento del estudiante pues ello permitirá que exista menos probabilidad de que cualquier situación natural que vivencie se constituya en estímulos que activen los estados de ansiedad (MINEDU,2023)

REFERENCIAS

American Psychological Association (2020). *Stress in America 2020. A National Mental Health Crisis*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>

Barlow, D. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25. <https://psycnet.apa.org/record/2006-12699-003>

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., y Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: The Beck Anxiety Inventory. *J Consult Clin Psychol*, 56, 893-897.

Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129–148. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>

Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., y Simmons, D. N. (2019). Ruler: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. *Educational Psychologist*, (54), 144-161. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00461520.2019.1614447>

Bryman, A. (2016). *Métodos de investigación social*. Oxford University Press.

Castro, M., Ramiro, T., García, E. & Chacón, R. (2022). The association of trait emotional intelligence with the levels of anxiety, stress and physical activity engagement of adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 130-139. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.15>

Chumbe, M. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Jauja, Junín 2022* [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo. Perú.

Cooper, R y Sawaf, A. (1997) *La Inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Norma

Extremera, N., Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., & Neto, F. (2023). A 4-month prospective study of the relationship between emotional intelligence and suicide

- ideation in Spanish adolescents: The mediating role of positive and negative affect. *Death Studies* 47(4), 509–513. <https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2072019>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 51-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Gomez, J., Acevedo, K., Cano, K., De la, Torres, F., Mosquera, D. & Castillo, R. (2023). Adaptación y validación del Inventario de ansiedad de Beck en jóvenes peruanos. *Liberabit*, 29(2), e715. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.715>
- Gómez, O., Zea, R., Ortega, R., & Romera, E. M. (2020). Percepción y Motivación Social: Elementos Predictores de la Ansiedad y el Ajuste Social en Adolescentes. *Psicología Educativa*, 26(1), 49–55. <https://doi.org/10.5093/psed2019a11>
- Guerrero. E., Sánchez, S., Moreno, J., Sosa, D. Duran M. (2019). El autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional y la ansiedad. *Behavioral Psychology* 27(3), 455-476. <https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/12/06.Guerrero-Barona-27-3-3.pdf>
- Gross, J. J. y Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th. Edition). Cengage Learning.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa ,cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill educación
- Instituto Nacional de Salud Mental (2018). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Hospitales Generales y Centros de Salud de Lima Metropolitana - 2015. Informe General. *Anales de Salud Mental*, XXXIV(1). <https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2020/Vol%20XXXIV%202018%20Nro1%20EESM%20en%20Hospitales%20Generales%20y%20Centros%20de%20Salud.pdf>
- Khan, A., & Kamal, A. (2023). Emotional Intelligence as a Mediator between Psychological Maladjustment and Attachment Styles among Orphan Adolescents . *Journal of Behavioural Sciences*, 33(1), 69–98.

- Klein, D. F. (2002). Historical aspects of anxiety. *Dialogues in clinical neuroscience*, 4(3), 295-304. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2002.4.3/dklein>
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. En J. De Houwer y D. Hermans (Eds.), *Cognition & emotion: Reviews of current research and theories* (128-167). Psychology Press.
- Lagos, N., Fernández, A. Aparicio, M. y Granado, L. (2020). Ansiedad escolar y su relación con la inteligencia emocional en la adolescencia. *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 93(2), 687-712. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7820374>
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1979.tb01511.x>
- Lazarus, R. S. (1991a). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press
- Lecaros, V. E. (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de instituciones educativas particulares de Ventanilla* [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Federico Villarreal. Perú. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5882/UNFV_FP_Lecaros_Garcia_Victoria_Elena_Titulo_profesional_2022.pdf?sequence=1&isAlloved=y
- Lescano, M. (2022). *Inteligencia emocional y ansiedad pos pandemia en los estudiantes del Colegio Nacional "Alfredo Tejada Díaz" - Soritor, 2022* [Tesis de Maestría]. Universidad Cesar Vallejo. Perú.
- López V., I. (2023). Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa de villa el salvador, 2022. *Acta psicológica peruana*, 8(2), 189-201. <https://doi.org/10.56891/acpp.v8i2.400>
- Lüscher, P. (2022). *4 autores que hablan sobre inteligencia emocional*. <https://flich.org/autores-que-hablan-sobre-inteligencia-emocional/>
- Marheni, E., S., A., Purnomo, E., Jermaina, N., Sabda Laksana, G., Komaludin, D., Pebriyeni, E., & Intan Cahyani, F. (2024). Integrating Emotional Intelligence and Mental Education in Sports to Improve Personal Resilience of Adolescents. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 51, 649–656.
- Martínez, H. (2018). *Metodología de la investigación*. Cengage Learning

Mestre, J.M. y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de Inteligencia Emocional*. Pirámide.

Ministerio de Educación (2019). *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>

Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Ediciones Universidad Surcolombiana

Organización Mundial de la Salud (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Panamericana de la Salud (2020). *Salud Mental*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Otzen, T. Y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Pavlov, I. (1927). *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex*. Oxford University Press.

Pérez, J., Quispe, J. y Tuesta, Y. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 en adultos de Lima Metropolitana, 2020. *PsiqueMag*, 9(2),51-59. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/219/209>

Pinto, M. ., & Núñez, M. . (2023). Inteligencia Emocional e Impulsividad en Estudiantes de Bachillerato. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 436–449. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.261>

Preston, J. (2004). *Cómo vencer la depresión*. Pax México

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Samochuallpa, S. (2023). *Ansiedad y conducta prosocial en estudiantes de secundaria en el contexto COVID-19 de un colegio del distrito Los Olivos - Lima 2021* [Tesis

- de Maestría]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/15044>
- Stossel, S. (2014). *Ansiedad; miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior*. Editorial Planeta S.A.,
- Trivellas, P., Reklitis, P. and Platis, C. (2013) The Effect of Job Related Stress on Employees' Satisfaction: A Survey in Health Care. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 73, 718-726. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.02.110>
- Ugwu, L. E., Idemudia, E. S., Akokuwebe, M. E., & Onyedibe, M.-C. C. (2024). Beyond the shadows of trauma: exploring the synergy of emotional intelligence and distress disclosure in Nigerian adolescents' trauma. *South African Journal of Psychology*, 54(1), 35–50. <https://doi.org/10.1177/00812463241227515>
- Unesco (2019). *Salud y Educación*. <https://www.unesco.org/es/health-education>
- Unicef (2021). *Estado Mundial de la Infancia de UNICEF destaca el modelo peruano de atención comunitaria a la salud mental*. <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/estado-mundial-de-la-infancia-unicef-destaca-modelo-peruano-atencion-comunitaria-salud-mental>
- Usán, P., Salavera, C. & Mejías, J. (2020). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *CES Psicología*, 13(1), 125-139. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.8>
- Wang, X., Lu, X., Hu, T., Xue, S., Xu, W., & Tang, W. (2023). Optimism and friendship quality as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction in Chinese adolescents: A two-wave longitudinal study. *Current Psychology*, 42(34), 29918–29927. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03931-0>
- Zapata, M. (2021). *Habilidades sociales y ansiedad en estudiantes de 2do año de secundaria de un colegio de Cruceta, Tambogrande, 2020* [Tesis de Maestría]. Universidad César Vallejo. Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/61679>

ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Inteligencia emocional	La Inteligencia emocional es un conjunto de capacidades que permiten al individuo conocer, comprender y regular sus emociones (Salovey y Mayer, 1990)	Variable medida por el cuestionario TMMS-24 en base a tres dimensiones: percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional, haciendo un total de 24 ítems.	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción emocional - Comprensión emocional - Regulación emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Percibe los sentimientos - Piensa en los sentimientos - Enfoca atención en los sentimientos - Define sentimientos - Diferencia sentimientos - Comprende sentimientos - Genera pensamientos positivos - Propicia la calma - Control del enfado 	Ordinal
Ansiedad	La ansiedad es un estado de aprensión, preocupación y miedo intensos ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes (Beck, et al., 1988)	Variable medida mediante el inventario de ansiedad de Beck que tiene dos dimensiones: somática y afectiva-cognitiva y contiene 21 ítems.	<ul style="list-style-type: none"> - Síntomas afectivos-cognitivos - Síntomas somáticos 	<ul style="list-style-type: none"> - Incapacidad de relajación - Pensamiento catastrófico - Temor - Inseguridad - Temblor - Disnea - Palpitaciones - Desvanecimientos 	<ul style="list-style-type: none"> - Nada - Leve - Regular - Fuerte

Anexo 2. Instrumentos

ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL TMMS-24

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" La respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

		Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Presto mucha atención a mis sentimientos.					
2	Normalmente me ocupo mucho por lo que siento.					
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7	A menudo pienso en mis sentimientos.					
8	Presto mucha atención a cómo me siento.					
9	Tengo claros mis sentimientos.					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11	Casi siempre sé cómo me siento.					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14	Siempre puedo decir cómo me siento.					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.					
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					

22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					

Ficha técnica

Nombre	TMMS-24 Salovey y Mayer
Autores	Adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995)
Adaptación	Pérez, et al. (2020)
Aplicación	Individual-Colectiva
Ámbito de aplicación	Adolescentes y adultos
Duración	20 minutos
Finalidad	Medir la inteligencia emocional
Material	Un formulario de 24 ítems con una escala de medición tipo likert de 05 alternativas
Normas de calificación	<p>En primer lugar, deben sumarse las puntuaciones asignadas a los ítems que componen cada una de las escalas o dimensiones. A continuación, presentamos cómo se agrupan estos ítems y entre paréntesis, las puntuaciones máximas y mínimas que pueden obtenerse.</p> <p>Atención a las emociones (percepción): ítem1 al ítem8 (8-40).</p> <p>Claridad emocional (comprensión): ítem 9 al ítem16 (8-40).</p> <p>Reparación emocional (regulación): ítem 17 al ítem 24 (8-40).</p>

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK – BAI

Grado/sección: Sexo: Edad:

A continuación, se le pide sombrear el cuadro en el extremo derecho de cada pregunta, dependiendo el grado en el que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana incluyendo hoy. No hay respuestas “correctas” o incorrectas”, ni respuestas “buenas o malas”. Responde honesta y sinceramente de acuerdo a como es usted, no según como le gustaría ser ni como le gustaría que otros lo(a) vieran.

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

		Nada	Leve	Regular	Fuerte
1	Torpe o entumecido.				
2	Con temblor en las piernas.				
3	Incapaz de relajarse.				
4	Con temor a que ocurra lo peor.				
5	Mareado, o que se le va la cabeza.				
6	Con latidos del corazón fuertes y acelerados.				
7	Inestable, inseguro o inconstante.				
8	Atemorizado o asustado.				
9	Intranquilo, Nervioso.				
10	Vacío o incapaz de hacer mis cosas.				
11	Con temblores en las manos.				
12	Inquieto, inseguro.				
13	Con miedo a perder el control.				
14	Con sensación de ahogo.				
15	Con temor a morir				
16	Con miedo.				
17	Con problemas digestivos.				
18	Con desvanecimientos.				
19	Me pongo rojo.				
20	Con sudores, fríos o calientes.				
21	Acalorado				

Ficha técnica

Nombre	Inventario de Ansiedad de Beck
Autores	Beck AT, Brown G, Epstein N y Steer RA. (1988)
Adaptación	Gómez et al (2023)
Aplicación	Individual-Colectiva
Ámbito de aplicación	Adolescentes y adultos
Duración	10-30 minutos
Finalidad	Valorar la severidad de los síntomas de ansiedad
Material	Es un inventario autoaplicado, compuesto por 21 ítems.
Normas de calificación	Cada ítem se puntúa de 0 a 3, correspondiendo la puntuación 0 a “en absoluto” 1 a “levemente, no me molesta mucho”, 2 a moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo” y la puntuación 3 a “severamente, casi no podía soportarlo”. La puntuación total es la suma de las de todos los ítems (si en alguna ocasión se eligen 2 respuestas se considerará sólo la de mayor puntuación. Los síntomas hacen referencia a la última semana y al momento actual.

ANEXO 3

Escala de inteligencia emocional Fiabilidad

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	13	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	13	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,967	24

Inventario de ansiedad de Beck

Fiabilidad

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	13	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	13	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,932	21

Anexo 4. Base de datos

	Percepción emocional	Comprensión emocional	Regulación emocional	Inteligencia emocional	Síntomas somáticos	Síntomas afectivos	Ansiedad
1	20	28	37	85	11	9	20
2	8	8	8	24	31	28	59
3	21	19	16	56	13	12	25
4	14	22	34	70	24	27	51
5	16	13	20	49	16	12	28
6	27	22	32	81	5	7	12
7	31	38	40	109	10	5	15
8	13	8	15	36	21	25	46
9	34	31	25	90	14	9	23
10	13	18	24	55	15	11	26
11	36	40	40	116	8	5	13
12	33	38	38	109	4	6	10
13	16	16	15	47	19	11	30
14	18	20	19	57	11	13	24
15	39	39	39	117	0	0	0
16	20	15	15	50	10	17	27
17	25	25	32	82	14	17	31
18	21	29	20	70	19	23	42
19	18	21	24	63	7	5	12
20	22	38	22	82	3	2	5
21	20	28	37	85	11	10	21
22	8	8	8	24	31	28	59
23	21	19	16	56	15	9	24
24	14	22	34	70	14	12	26
25	16	13	20	49	12	16	28
26	13	18	24	55	15	11	26
27	31	38	40	109	16	11	27
28	13	8	15	36	22	20	42

29	34	31	25	90	15	7	22
30	13	18	24	55	14	12	26
31	36	40	40	116	17	7	24
32	15	10	36	61	17	7	24
33	16	16	15	47	15	14	29
34	18	20	19	57	11	13	24
35	12	40	32	84	14	14	28
36	18	19	16	53	16	11	27
37	25	25	32	82	10	10	20
38	21	29	20	70	10	11	21
39	18	21	24	63	13	11	24
40	22	16	22	60	8	16	24
41	15	15	17	47	15	14	29
42	22	15	12	49	12	16	28
43	17	16	11	44	14	17	31
44	19	15	10	44	14	17	31
45	36	37	36	109	8	16	24
46	21	14	15	50	15	12	27
47	22	15	15	52	14	13	27
48	22	16	16	54	12	14	26
49	26	25	21	72	16	12	28
50	28	20	16	64	14	13	27
51	21	17	13	51	15	12	27
52	26	29	18	73	12	16	28
53	22	18	14	54	12	14	26
54	10	15	8	33	24	27	51
55	20	11	11	42	19	23	42
56	20	28	37	85	11	9	20
57	8	8	8	24	30	28	58
58	21	19	16	56	15	9	24
59	14	22	34	70	24	27	51
60	16	13	20	49	14	14	28
61	25	22	32	79	5	7	12

62	31	38	40	109	10	5	15
63	13	8	15	36	22	20	42
64	34	31	25	90	14	9	23
65	13	18	24	55	14	12	26
66	36	40	40	116	8	5	13
67	31	34	36	101	4	6	10
68	16	16	15	47	15	14	29
69	18	20	19	57	11	13	24
70	39	39	40	118	0	0	0
71	20	15	18	53	16	11	27
72	25	25	32	82	14	17	31
73	21	29	20	70	19	23	42
74	18	21	24	63	7	5	12
75	22	38	22	82	2	4	6
76	20	28	37	85	11	10	21
77	8	8	8	24	31	27	58
78	21	19	16	56	13	11	24
79	14	22	34	70	14	12	26
80	16	13	20	49	14	14	28
81	13	18	24	55	14	12	26
82	31	38	40	109	16	11	27
83	13	8	15	36	22	20	42
84	34	31	25	90	15	7	22
85	13	18	24	55	10	15	25
86	36	40	40	116	17	7	24
87	15	10	36	61	13	15	28
88	16	16	15	47	13	15	28
89	18	20	19	57	13	11	24
90	12	40	32	84	14	14	28
91	21	17	18	56	13	11	24
92	25	25	32	82	10	10	20
93	21	29	20	70	10	11	21
94	18	21	24	63	13	11	24

95	22	16	22	60	8	16	24
96	15	15	17	47	13	15	28
97	22	15	12	49	12	15	27
98	17	16	11	44	19	11	30
99	19	15	10	44	19	11	30
100	36	37	36	109	8	16	24
101	21	14	15	50	15	12	27
102	22	15	15	52	16	11	27
103	22	16	16	54	15	11	26
104	26	25	21	72	16	12	28
105	28	20	16	64	14	13	27
106	21	17	13	51	14	13	27
107	26	29	18	73	12	16	28
108	22	18	14	54	15	11	26
109	10	15	8	33	24	27	51
110	20	11	11	42	14	17	31
111	20	28	37	85	11	9	20
112	8	8	8	24	28	23	51
113	21	19	16	56	10	14	24
114	14	22	34	70	24	27	51
115	16	13	20	49	12	15	27
116	24	22	32	78	5	7	12
117	31	38	40	109	10	5	15
118	13	8	15	36	19	23	42
119	34	31	25	90	14	9	23
120	13	18	24	55	10	15	25
121	36	40	40	116	8	5	13
122	31	34	36	101	4	6	10
123	16	16	15	47	16	12	28
124	18	20	19	57	13	11	24
125	38	40	35	113	2	8	10
126	9	14	10	33	21	25	46
127	25	25	32	82	14	17	31

128	21	29	20	70	19	23	42
129	18	21	24	63	7	5	12
130	22	38	22	82	6	4	10
131	20	28	37	85	11	10	21
132	8	8	8	24	24	27	51
133	21	19	16	56	10	14	24
134	14	22	34	70	14	12	26
135	16	13	20	49	10	17	27
136	13	18	24	55	13	12	25
137	31	38	40	109	16	11	27
138	13	8	15	36	19	23	42
139	34	31	25	90	15	7	22
140	13	18	24	55	13	12	25

ANEXO 5 ASENTIMIENTO INFORMADO

Asentimiento Informado

Título de la investigación: Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa del distrito de Comas, Lima-2024

Investigadora: Elsa Rojas Acevedo

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa del distrito de Comas, Lima-2024, cuyo objetivo es Determinar la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2024

Esta investigación es desarrollada por estudiantes del PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA, de la Universidad César Vallejo del campus Lima Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución "I.E.8181 Héroes del Alto Cenepa"

El impacto del problema de la investigación.

Esta investigación tiene el potencial de provocar cambios significativos en la forma en que las instituciones educativas abordan el desarrollo emocional de los estudiantes, proponiendo intervenciones que pueden mejorar sustancialmente su bienestar y capacidad para enfrentar el estrés y los desafíos emocionales.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Presentación y Explicación:

Se explicará a los estudiantes, de manera adecuada a su edad, que participarán en actividades observadas como parte de un estudio.

Desarrollo del cuestionario:

Serán entregados 2 cuestionarios para ser marcados según las afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos.

Lectura de Instrucciones:

Lean detenidamente las instrucciones iniciales del cuestionario para entender el propósito y cómo completarlo.

Respuesta Honesta:

Respondan a todas las preguntas de manera honesta y reflexiva. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es que reflejen sus sentimientos y experiencias reales.

Confidencialidad:

Recuerden que todas sus respuestas serán confidenciales. Sus datos serán utilizados únicamente con fines de investigación y análisis.

Tiempo y Concentración:

Tómense su tiempo para leer y comprender cada pregunta antes de responder. Asegúrense de estar en un lugar tranquilo donde puedan concentrarse sin interrupciones.

Complejidad del Cuestionario:

Asegúrense de responder a todas las preguntas. No dejen ninguna pregunta sin contestar para que sus respuestas sean válidas.

Revisión Final:

Antes de entregar el cuestionario, revisen sus respuestas para asegurarse de que han completado todas las preguntas según lo indicado.

Entrega del Formulario:

Una vez que hayan revisado todas sus respuestas, entregar a su tutor respectivo. Tendrá una duración aproximada de 15 minutos y se realizará en los ambientes de la institución 8181 Héroes del Cenepa o en sus hogares.

Asistencia y Dudas:

Si tienen alguna duda o necesitan ayuda durante el proceso, no duden en contactar al profesor o supervisor. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su menor hijo(a)/representado puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su menor hijo(a)/representado en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su menor hijo(a)/representado tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su menor hijo(a)/representado es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigadora
Elsa Rojas Acevedo: email: rojasacevedo445@gmail.com y asesora Dra. Nancy Cuenca Robles: email: NCUENCAR@UCVVIRTUAL.edu.pe

Asentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo(a)/representado participe en la investigación.

Nombre y apellidos: Rocio Astocacas Ianzca

Firma:



Fecha y hora: 04/06/24

ANEXO 6

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es/?ro=103&u=1088032488&cs=1&α=2429668129&lang=es

feedback studio ELSA LUZ ROJAS ACEVEDO Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa del distrito de Comas, Lima 2024

Resumen de coincidencias 10 %
Se están viendo fuentes estándar
Ver fuentes en inglés

Universidad César Vallejo

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA

Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una institución educativa del distrito de Comas, Lima 2024

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Psicología Educativa

AUTORA:
Rojas Acevedo, Elsa Luz (<https://orcid.org/0009-0007-7742-4521>)

ASESORAS:
Dra. Cuenca Robles Nancy (<https://orcid.org/0000-0003-3538-2099>)
Dra. Ayvar Bazán Zolia (<https://orcid.org/0000-0002-2366-6724>)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Atención integral del infante, niño y el adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA
Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA – PERÚ
2024

1 Entregado a Universidad... Trabajo del estudiante 6 %
2 repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet 1 %
3 hdi.hande.net Fuente de Internet 1 %
4 womagalia.com Fuente de Internet <1 %
5 revistas.ucv.edu.pe Fuente de Internet <1 %
6 docplayer.es Fuente de Internet <1 %
7 www.researchgate.net Fuente de Internet <1 %
8 www.coursehero.com Fuente de Internet <1 %
9 issuu.com Fuente de Internet <1 %
10 www.journals.ac.uk Fuente de Internet <1 %
11 www.monografias.com Fuente de Internet <1 %
12 repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet <1 %
13 revistas.um.es Fuente de Internet <1 %

Página: 1 de 32 Número de palabras: 8709 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado 14:51 9/08/2024

ANEXO 7 AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Autorización de uso de información de empresa

Yo Herminio Arnaldo Roca López....., (Nombre del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos) identificado con DNI 33340754., en mi calidad de DIRECTOR..... (Nombre del puesto del representante legal o persona facultada en permitir el uso de datos) del área de LA I.E.N° 8181 "Héroes del Ato Cenepa"..... (Nombre del área de la empresa) de la empresa Héroes del Ato Cenepa..... (Nombre de la empresa) con R.U.C.N°....., ubicada en la ciudad de LIMA..... OTORGO LA AUTORIZACIÓN, A la señora ELSA ROJAS ACEVEDO....., (Nombre completo del o los estudiantes) identificado(s) con DNI N° 09401185., de la () Carrera profesional MAESTRIA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA para que utilice la siguiente información de la empresa: ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE TERCERO CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA.....;

(Detallar la información a entregar)

con la finalidad de que pueda desarrollar su () Tesis para optar el Título Profesional, () Trabajo de investigación para optar al grado de Bachiller, () Trabajo académico, (X) Otro (especificar). GRADO DE MAESTRO

Indicar si el Representante que autoriza la información de la empresa, solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

(X) Mantener en Reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa; o

() Mencionar el nombre de la empresa.



Firma y sello del Representante Legal

DNI 33340754

El Estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación / en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

Firma del Estudiante

DNI: 09401185

Este documento es firmado por el representante legal de la institución o a quien este delegue.
NOTA: Cualquier documento impreso diferente del original, y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Campus Virtual Trilce serán considerados como COPIA NO CONTROLADA.

NOTA: Cualquier documento impreso diferente del original, y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Campus Virtual Trilce serán considerados como COPIA NO CONTROLADA.