



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

Inteligencia emocional y estrés académico de los estudiantes de
secundaria de una institución educativa de Chincha año 2022

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

AUTORA:

Valverde Vallejos, María Inmaculada (orcid.org/0000-0002-6937-6263)

ASESORA:

io (orcid.org/0000-0002-3833-7077)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y UNIVERSITARIA:

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

LIMA - PERÚ

2022

DEDICATORIA

Con mucho amor y admiración dedico el presente trabajo a mi hermana Jessica Flores, quien ha sido pieza clave en mi formación profesional y a mi amado esposo José, por su paciencia y sabiduría en momentos oportunos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad César Vallejo por la oportunidad de continuar con mi formación profesional en sus aulas.

Agradezco también a mis profesores por sus enseñanzas y motivaciones, y en especial a mi asesor Daniel Pachas por orientarme y encaminarme durante toda la investigación.

Índice de contenidos

| | Pág. |
|---|------|
| Carátula | i |
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice de contenidos | iv |
| Índice de tablas | v |
| Índice de figuras | vi |
| Resumen | vii |
| Abstract | viii |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO | 5 |
| III. METODOLOGÍA | 14 |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación | 14 |
| 3.2. Variables y operacionalización (Ver anexo) | 15 |
| 3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis | 15 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 16 |
| 3.5. Procedimientos | 17 |
| 3.6. Método de análisis de datos | 18 |
| 3.7. Aspectos éticos | 18 |
| IV. RESULTADOS | 19 |
| V. DISCUSIÓN | 32 |
| VI. CONCLUSIONES | 37 |
| VII. RECOMENDACIONES | 39 |
| REFERENCIAS | 411 |
| ANEXOS | 48 |

Índice de tablas

| | Pág. |
|---|------|
| Tabla 1. Muestra | 16 |
| Tabla 2. Proceso de validación | 17 |
| Tabla 3. Niveles de la variable inteligencia emocional | 19 |
| Tabla 4. Niveles de la dimensión Intrapersonal | 20 |
| Tabla 5. Niveles de la dimensión Interpersonal | 21 |
| Tabla 6. Niveles de la dimensión Adaptabilidad | 22 |
| Tabla 7. Niveles de la variable Estrés académico | 23 |
| Tabla 8. Niveles de la dimensión Estresores | 24 |
| Tabla 9. Niveles de la dimensión Síntomas | 25 |
| Tabla 10. Niveles de la dimensión Estrategias de afrontamiento | 26 |
| Tabla 11. Prueba de normalidad en las variables inteligencia emocional y estrés académico | 27 |
| Tabla 12. Correlaciones entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha en el 2022 | 28 |
| Tabla 13. Correlaciones entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha en el 2022 | 29 |
| Tabla 14. Correlaciones entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha en el 2022 | 30 |
| Tabla 15. Correlaciones entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha en el 2022 | 31 |

Índice de figuras

| | Pág. |
|--|------|
| Figura 1. Diseño de Investigación Descriptivo – Correlacional | 14 |
| Figura 2. Niveles de la variable inteligencia emocional | 19 |
| Figura 3. Niveles de la dimensión Intrapersonal | 20 |
| Figura 4. Niveles de la dimensión Interpersonal | 21 |
| Figura 5. Niveles de la dimensión Adaptabilidad | 22 |
| Figura 6. Niveles de la variable Estrés académico | 23 |
| Figura 7. Niveles de la dimensión Estresores | 24 |
| Figura 8. Niveles de la dimensión Síntomas | 25 |
| Figura 9. Niveles de la dimensión Estrategias de afrontamiento | 26 |

Resumen

La presente pesquisa tuvo como objetivo principal determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha año 2022. Para ello, fue necesaria la utilización de un determinado procedimiento científico, el cual corresponde a un tipo de nivel básico, nivel correlacional, con diseño no experimental transversal correlacional. La muestra estuvo conformada por 76 estudiantes del nivel secundario, con estudiantes de ambos sexos, los cuales fueron seleccionados por un tipo de muestreo censal. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de la información fueron cuestionarios de Inteligencia Emocional de Bar – On y cuestionario de Estrés Académico Adaptado del Inventario de SISCO SV-19. Se concluyó que sí existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha año 2022.

Palabras claves: inteligencia emocional, estrés académico, estresores, síntomas, afrontamiento.

Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between emotional intelligence and academic stress in high school students of an educational institution in Chincha year 2022. For this, it was necessary to use a certain scientific procedure, which corresponds to a type of basic level, correlational level, with correlational cross-sectional non-experimental design. The sample consisted of 76 high school students, with students of both sexes, who were selected by a type of census sampling. The instruments used to collect the information were the Bar-On Emotional Intelligence questionnaires and the Adapted Academic Stress Questionnaire from the SISCO SV-19 Inventory. It was concluded that there is a significant relationship between emotional intelligence and academic stress in high school students from an educational institution in Chincha year 2022.

Keywords: emotional intelligence, academic stress, stressors, symptoms, coping

I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, es indudable aseverar que existe una aguda problemática en lo que respecta a la salud mental, sobre todo, en estas épocas de pandemia. A nivel mundial, esta realidad se evidencia a través de dos publicaciones difundidas por el portal noticias de la BBC. El primer estudio realizado por la revista *European Neurosycho pharmacology*, aplicada a 55,000 personas provenientes de casi 40 países europeos, arrojó como conclusión la identificación de múltiples estados emocionales críticos, tales como la depresión, la angustia y hasta tendencias suicidas. En un segundo informe científico, los resultados mostraron que un 17,8% presentan síntomas de depresión y de angustia, lo refleja un 16,7%. Por tanto, se afirma que todo este deterioro mental afecta el estilo de vida, tanto en las actividades personales, laborales y educativas (Estrada, 2021).

En lo que respecta a Latinoamérica, el escenario es más crítico y se presenta con mayor frecuencia en adolescentes, lo cual se ve reflejado en sus actividades académicas. Gracias a un sondeo rápido aplicado a ocho mil cuatrocientos cuarenta y cuatro (8,444) adolescentes que comprenden las edades entre 13 a 29 años en nueve países y territorios de la región, se evidenció que un 27% de la muestra seleccionada arrojó resultados tales como ansiedad y el 15% sentimientos asociados a la depresión durante los últimos días (UNICEF, 2020). Es necesario mencionar que, con estos bajos niveles de motivación y ánimos, los estudiantes van a regresar a una modalidad educativa presencial, después de un aislamiento social producto de la pandemia de aproximadamente dos años, en donde ese cambio, para algunos y de acuerdo al contexto, será de manera abrupta, elevando sus niveles de estrés (Ruiz, 2020).

Tal como se puede observar, es indudable que la problemática que afronta el adolescente a raíz de los contextos que vive el mundo y cada país respectivamente ha ido en incremento. Por tanto, el impacto de ello en su capacidad y tipos de inteligencia que emplea el ser humano para afrontar y/o solucionar los problemas que se suscitan durante su vida ha variado. En base a

los criterios mostrados, el tipo de inteligencia va a verse reflejado en sus niveles de estrés, tanto emocional como académico.

En lo que respecta al contexto peruano, es a partir de la pandemia, y el impacto en la inteligencia emocional, donde más se van a resaltar los ya conocidos problemas relacionados al bajo rendimiento académico y estrés académico, además, cabe resaltar que esta dificultad ya se observaba desde mucho antes de la pandemia; esto se reflejó en las cifras obtenidas en la evaluación PISA, donde el Perú ocupó el puesto 64 con una medida promedio de 402 (donde 300 es el nivel más bajo y 600 el más alto) (Minedu,2019). Por tanto, es imprescindible conocer qué tanto la salud emocional del adolescente se ha visto mermada debido a la pandemia y cómo esta se ha relacionado con los niveles de estrés académico del escolar al momento de realizar sus actividades académicas.

Es esta la realidad que se ha podido identificar en una institución educativa de Chincha, siendo una preocupación no sólo por el grupo de educadores de la institución educativa, sino por parte de la comunidad educativa en general, y esto debido, principalmente a las condiciones del contexto, ya que el regreso gradual a clases presenciales y los protocolos de convivencia, han generado en el estudiante diferentes reacciones y que sumadas al hecho de la convivencia diaria en el aula y el desarrollo de la práctica educativa, han elevado los niveles de estrés en el estudiante, hecho que se pone en total evidencia al momento de ser evaluados, ya sea de manera oral o escrita.

Es por ello, que, con el afán de ir recuperando las condiciones idóneas para un normal desenvolvimiento educativo en el estudiante, ha sido importante realizar la presente investigación, cuya finalidad no sólo es evidenciar un problema que, a la vista resulta bastante notorio, sino también, proponer recomendaciones para hacer frente a esta situación, en donde el más beneficiado es el estudiante, buscando siempre que pueda desarrollarse y desenvolverse de manera íntegra en la sociedad, buscando en él un ciudadano de bien que nuestro país necesita. Debido a la realidad problemática anteriormente ya expuesta, se plantea la problemática siguiente, ¿Cuál es la relación existente entre la inteligencia emocional y el estrés académico en los estudiantes de una institución educativa de Chincha año 2022?

Asimismo, cabe precisar que la presente investigación es de relevancia, ya que se justifica su importancia desde tres justificaciones fundamentales: Teórica, práctica y metodológica.

En lo referido a la justificación teórica, la presente pesquisa proporcionará un significativo aporte a la discusión teórica sobre la relación de estos dos fenómenos (inteligencia emocional y estrés académico); además será un valioso antecedente para los futuros investigadores interesados y preocupados por la salud mental de los jóvenes.

De igual manera, la investigación presentada se justifica de forma práctica, puesto que brindará una orientación a los actuales y futuros psicólogos educativos para identificar síntomas e indicadores de estrés académico y cómo superarlos a través de la inteligencia emocional. Asimismo, el presente trabajo aportará recursos necesarios para conocer los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes y como éstos pueden ayudar a adaptarse a las nuevas condiciones que impone el contexto donde uno vive, tales como el actual, a consecuencia del virus del Covid-19, por ejemplo.

Finalmente, la presente pesquisa se justifica metodológicamente, puesto que los instrumentos han sido ajustados y mejorados para una mejor comprensión por parte de los estudiantes del nivel secundario. Ello se refleja en los altos niveles de confiabilidad que arrojó el alfa de Crobach. Por tanto, la investigación propone instrumentos confiables que serán capaces de recopilar información veraz, siendo ello de gran ayuda para futuros docentes e investigadores.

Por lo anteriormente expuesto, el trabajo presenta como objetivo general el siguiente: Determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022. A partir de las dimensiones que se investigará, la tesis posee los siguientes objetivos específicos: a) Determinar la relación entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022; b) Determinar la relación entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022; c) Determinar la relación

existente entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022.

Respecto a la Hipótesis general, esta consiste en responder si existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022. A partir de las dimensiones establecidas, se proponen las siguientes hipótesis específicas: a) Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022; b) Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022; c) Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Dentro del desarrollo de la presente pesquisa se consultaron diversas investigaciones que contenían las mismas variables de estudio, siendo estos trabajos previos importantes para dilucidar más en los fenómenos tratados, tales como la inteligencia emocional y el estrés académico, dada la complejidad y relevancia de los trabajos previos analizados, estos se dividen en nacionales e internacionales.

Respecto a los trabajos nacionales, se tiene el estudio de Quillano (2020), en su investigación se concluyó en que no se pudo asociar las dimensiones de la inteligencia emocional y la frecuencia del estrés académico en estudiantes de enfermería. Asimismo, se presenta el estudio de Huaccha (2016), el cual llegó a la conclusión de que una capacidad emocional adecuada en el alumno ayuda a controlar circunstancias que demanda el estrés y la vida académica. Años más tarde, Huaccha (2019) llegó a la conclusión de que este tipo de inteligencia representa un agente relevante para el cumplimiento del ejercicio académico y el desarrollo integral del estudiante.

Por otro lado, Ascue (2021) concluyó que, la buena praxis de estudio en los discentes hace que el estrés académico disminuya frente al confinamiento a causa del Covid-19. Domínguez (2019) concluyó que existe correlación positiva baja entre las dimensiones de las variables investigadas. Por otro lado, Paco (2017) en su trabajo, concluyó que si existe relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico de los estudiantes del nivel secundario. Y por último, Trujillo (2020), concluye en su investigación, que este tipo de inteligencia representa un factor crucial para mitigar y controlar las situaciones que puede fomentar el estrés dentro del contexto académico.

Por otro lado, respecto a los antecedentes internacionales, se tiene el trabajo de Aguilar *et al.* (2016), en donde concluyen que la inteligencia emocional se considera una capacidad fundamental en el control de los factores estresores que puede atentar contra los estudiantes. Además, Berrio (2020), concluye que la I.E es un factor personal que brinda mayor protección a las féminas que a los varones ante el estrés académico. También se encuentra el artículo de Bonilla

(2028), en dónde concluye que, al poseer un mejor control de las emociones, estas favorecen a que se creen procesos de afrontamiento ante factores estresores.

Rodríguez (2019), en su investigación concluye que es innegable los beneficios de identificar, tanto las propias emociones como las ajenas para poder convivir en armonía. Lo anterior desarrolla capacidades para poder mitigar conflictos personales y fomentar conductas adecuadas como el autocontrol. Pilataxi (2018), concluye en que los instrumentos utilizados en su investigación sí pudieron identificar los distintos niveles de I.E (inteligencia emocional), y de esta manera reconocer la problemática de los estudiantes en este nivel educativo. Barán (2018), concluye que, debido a las exigencias académicas, los estudiantes sufren altos niveles de estrés y ansiedad. Por último, Caycho (2019), a partir de los resultados, se concluyó en que no existe relación entre el clima escolar y los niveles de estrés académicos en la institución mencionada.

Luego de haber realizado la revisión pertinente de los antecedentes, es menester la profundización de cada variable. En esta sección, se conocerán el enfoque teórico, los conceptos y dimensiones de la variable inteligencia emocional.

Para ello, es importante precisar que los orígenes de la inteligencia emocional se dan con mayor énfasis a partir de la segunda mitad del siglo XX. Durante esta época, la escuela conductista dominaba el ámbito académico de la psicología, en la cual sólo importaba la observación de las conductas. Los primeros planteamientos relacionados a la inteligencia emocional provienen de Thorndike. Este autor conceptualizaba a la inteligencia emocional como la destreza de interpretar la información recibida del exterior, así como mostrar una comunicación eficaz al momento de relacionarse con los demás. En esas épocas, para plantear una definición, se partía en base a 3 criterios: nivel de conocimiento, capacidad para solucionar problemas y por la capacidad de adaptarse al contexto (Márquez y Gaeta, 2017).

Sin embargo, durante la revolución cultural e informática (años 60) aportaron información importante para dejar de lado las conductas y analizar las emociones. Es ahí donde aparece la atención, la cual se centra en conocer como

la inteligencia procesa la información (Broc, 2019). Es a partir de ahí, en donde la inteligencia emocional deja de ser estudiada como un constructor de la conducta y pasa a ser un cimiento en el planteamiento de acciones cognitivas, ya que las competencias mentales que controlan el conocimiento emocional están acompañadas directamente por sus respectivas conductas que reflejan tales emociones. También la teoría propone otra estrategia de aprendizaje, el cual se basa en la experiencia personal. En otras palabras, para que se exteriorice la inteligencia emocional en el sujeto, es menester que experimente e interactúe con diversos entornos; con ello, adquirirá mayor información y propondrá técnicas para adaptarse a las nuevas circunstancias (Mestre *et al.*, 2007; Broc, 2019).

Por otro lado, en los últimos tiempos, la definición de inteligencia emocional ha cambiado. Al principio, este tipo de inteligencia se enfocaba en el contexto meramente social, pero, con el pasar de los años, se ha dirigido la percepción a un contexto más personal y práctico. Este último modelo los procesos cognitivos de los autores Mayer y Salovey (Cavero, 2019). Es aquí donde se puede interpretar que esta capacidad emocional se encuentra fundamentada por el autocontrol y regulación de los sentimientos y la manera de cómo reaccionar ante ciertos estímulos. Por tanto, se resalta la importancia de observar las conductas de las personas en diferentes contextos para determinar son estrategias en la obtención de su bienestar general o adaptación (Nafukho, 2010).

Dejando de lado los criterios anteriores, para los intereses de la presente investigación, una de las definiciones respecto al fenómeno inteligencia emocional proviene de Mayer y Salovey. Los cuales definen a la Inteligencia Emocional como la habilidad de percibir emociones propias y de los demás, y también la habilidad para regularlas en cualquier situación presentada (Como se citó en Arrivillaga, Rey y Extremera, 2020).

Daniel Goleman, a través de su *Best Seller*, durante los años 90, este término aparece en el ojo de la literatura mundial, quien considera que la inteligencia emocional es la competencia de proporcionar a la persona una habilidad o una ventaja para desenvolverse en cualquier contexto que atraviesa en su vida (contexto laboral, sentimental, social académico) (Goleman, 1996).

Posteriormente, este mismo autor, planteó una propuesta alternativa la cual relaciona las actividades emocionales como una arquitectura emocional, la cual vendría a ser parte del desarrollo neurológico. Por lo leído, no cabe duda que la inteligencia emocional es un proceso relevante en el progreso y maduración psicológica de toda persona (Bar-On, 1997).

Posteriormente, Bar-On resalta que la inteligencia emocional se puede ver afectada tanto por factores internos como externos. Si el sujeto aún no ha llegado a la madurez mental, el experimentar situaciones extremas y exigencias no dables para su edad, puede provocar inestabilidad en sus habilidades intrapersonales. No obstante, es en ese momento donde se pondrá a prueba la capacidad de adaptarse y enfrentar ese contexto (como se citó en Medina, 2020).

Al inicio de este nuevo siglo, el concepto de inteligencia emocional estaba dirigido en establecerlo como un conglomerado de respuestas sistematizadas, las cuales fueron aprendidas por los sistemas psicológicos, emocionales y cognitivos. Estas respuestas tenían como finalidad la solución a los problemas cotidianos que atraviesa la persona. Otras corrientes definían ahí esta variable como la capacidad de poder observar e interpretar los signos con carga emocional que emiten las personas en un determinado contexto (Broc, 2019).

El factor emocional es una variable que se encuentra a lo largo y presente del desarrollo evolutivo de las personas, y el que va a ser modificado de manera constante, teniendo en cuenta principalmente experiencias personales, condiciones (contexto), factores sociales, culturales y hasta emocionales (Ortiz & Oseda, 2021; Nathason, *et al.*, 2016). De igual manera, esta es una variable cuyo interés se ha generalizado hasta llegar a estudios de atención en los estudiantes a nivel internacional; ello ha fomentado que diversos autores propongan o adapten estrategias para medir o consolidar las capacidades emocionales en diferentes contextos. Un dato relevante para considerar es que en las personas sólo el 20% de sus conductas parte de un desarrollo racional, mientras que el 80% se origina por un desarrollo emocional (Cejudo & Latorre, 2017).

Es así que para la conceptualización de la variable inteligencia emocional, nuestro autor principal será Bar-On. Este autor señala que la inteligencia

emocional es como un conjunto de habilidades emocionales, tanto personales como intrapersonales que inciden en la capacidad del sujeto para superar retos y demandas del medio. También puede diferenciar y emplear tales emociones para orientar y dirigir nuestras acciones y pensamientos (Bar-on, 2006)

De igual modo, una definición más actual señala que esta variable representa una capacidad que facilita la observación e interpretación de situaciones emocionales de las demás personas, así como la de uno mismo; ello le permite elaborar y direccionar sus respuestas emocionales para cumplir la meta personal (Broc, 2019). Por tanto, las definiciones indica que esta variable se encuentra presente a lo largo del desarrollo evolutivo de las personas, y el que va a ser modificado de manera constante, esto de acuerdo con las experiencias propias, condiciones de vida (contexto), aspectos socioculturales y hasta soporte emocional (Ortiz & Oseda, 2021).

Por otro lado, para Bar-On (1997), los niveles en que se encuentra la inteligencia emocional se representan en las siguientes dimensiones: intrapersonal, interpersonal y adaptabilidad.

Para Bar-On (1997), la dimensión intrapersonal consiste en la facultad de poder entablar relaciones sociales, así como de ser autoconsciente. También se entiende como la capacidad de identificar la emoción ante un estímulo que se presenta y como éste puede ser analizado y entendido. Otro autor plantea que, en esta dimensión intrapersonal, la persona no solamente es capaz de identificar sus propias emociones, sino también la de los demás. Dentro de esta dimensión, se encuentran los siguientes indicadores: Comprensión emocional propia, asertividad, autoconcepto y autorrealización (Medina, 2020). Como última propuesta de esta dimensión, puede entenderse como la habilidad de construir herramientas que le permite a la persona resolver sus problemas; es decir, gracia a su alto nivel de autoconocimiento puede plantear percepciones a partir de sus fortalezas y debilidades para dirigir su propia vida (Boyatzis, Goleman & Rhee, 2000).

Lo que respecta a la segunda dimensión (interpersonal), Bar-On (1997) lo entiende como la aptitud de comprender y valorar lo que sienten las demás personas. Asimismo, consiste el saber regular una situación que no es cómoda

reflejado en el manejo de los impulsos y, de esta manera, actuar con mayor asertividad.

Desde una perspectiva actual, Medina (2020) indica que, en esta dimensión, no basta con solo tener relaciones sociales, sino también la capacidad de mantenerlas y fortalecerlas punto además la persona se convierte en un ser productivo para la sociedad. Esta dimensión se subdivide en los siguientes indicadores: responsabilidad social, relaciones interpersonales y empatía. Una definición similar es la que proponen Lopes, Salovey & Straus (2003), y Extremera y Fernández (2004), quienes señalan que la inteligencia interpersonal está estructurada por diversas aptitudes que ha desarrollado la persona en el transcurso de los años y que lo pone en práctica para vincularse con las demás personas. Su finalidad principal es observar, escuchar y entender a las personas a partir de la armonía y empatía con ellos

La tercera y última dimensión es la adaptabilidad o ajuste. Bar-On (1997) la define como la capacidad de controlar el propio estado emocional y ser capaz de proporcionar su propia motivación, puesto que conoce sus propias habilidades. Para Medina (2020), es la capacidad de solucionar problemas, así como la de evaluar los pensamientos tanto de manera objetiva como subjetiva. Asimismo, se acopla a las condiciones cambiantes. Sus principales indicadores son los siguientes: Resolución de conflictos, prueba de la realidad y flexibilidad. Otra definición afirma que es la capacidad que posee todo sujeto para ajustarse al contexto o situación que atraviese. No obstante, el no desarrollo de esta puede ocasionar conflictos e inestabilidad, ya que solo se puede desenvolver en un solo contexto conocido (zona de confort); si por algún motivo, se quiere cambiar de entorno, acostumbrarse a este último le será muy complejo (Schutte, et al., 2001; Mestre, et al., 2015).

Como segunda variable, se presenta al estrés académico donde, a continuación, se conocerá sus orígenes teóricos, concepto y dimensiones. El término estrés, dentro del campo científico, encuentra sus orígenes a finales del siglo XVII dentro del campo de la física. Con el pasar del tiempo, el término fue extendiéndose en otras áreas como la medicina. Sin embargo, es recién a mediados del siglo XX donde se empieza a identificar al estrés como un factor

que puede generar malestares y enfermedades en el ser humano, tanto a corto como a largo plazo (Álvarez, 1989; Antonio, Rodríguez y Revuelta, 2019).

Es a partir de ahí donde el enfoque positivista empieza a estudiar el estrés con la metodología científica que hasta ahora se conoce en el mundo. El pionero en ese estudio fue Selye, quién Redefinió el concepto desde varias percepciones; Al comienzo lo enfocó como un estímulo, pero luego se dio cuenta que había más incidencia como un factor respuesta. En un estudio, el autor define al estrés como el síndrome que potencializa las principales reacciones sistémicas del cuerpo humano, las cuales no se tiene un control. Esta es la secuela luego de un tiempo considerable de estar expuesto al estrés (Fernández, Díaz y Sáez, 2019; Maturana y Vargas, 2015).

El estrés ahora es parte del día a día y se percibe en diferentes situaciones de vida, como por ejemplo en las situaciones académicas, a lo cual se considerará como estrés académico. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), debe entenderse a este tipo de estrés como la manera en que los factores fisiológicos, emocionales, conductuales y cognitivos reaccionan ante estímulos ubicados exclusivamente en el contexto académico (Campos, 2021).

A partir de lo anterior, diversos autores han coincidido con tal idea. Es indudable que las experiencias desagradables que poseen los estudiantes afectan sus conductas y forma de pensar, las cuales se ven reflejados en la calidad de sus tareas y actividades académicas (De la Fuente & Amate, 2019). Por tanto, hablar de estrés académico es referirse a una de las problemáticas que se presenta con mayor frecuencia en estudiantes de diferentes etapas de formación académica, ya sea al postular a una Universidad, Instituto, o en época de exámenes, lo cual genera un desequilibrio sistemático, que provoca una situación estresante.

Para los intereses de la presente pesquisa, la definición y dimensiones de la variable estrés académico se tomará en cuenta la propuesta teórica de la pareja de psicólogos estadounidenses Folkman & Lazarus (1984) quienes definen a la variable estrés académico como el producto de la relación del estudiante con su medio social, el cual se percibe como amenazante y complejo para darle una resolución. Un autor más actual resalta la idea que en este tipo

de estrés, el estudiante recibe una cierta cantidad de estímulos los cuales se ven reflejados en diversos síntomas que impiden el libre ejercicio de sus actividades académicas, manera de afrontarlos, realiza diferentes actividades tanto externas como internas (Regueiro, 2018; Barraza, 2018). Es indudable asumir que este sentimiento se perciba en toda la etapa escolar, pero es en la etapa universitaria donde los síntomas son más evidentes desde el criterio fisiológico, mientras que en la educación básica escolar los síntomas son más emotivos. Este estrés evidencia cuando el estudiante se encuentra tensionado al no poder cumplir con las actividades académicas que se exige.

A partir de la propuesta de Folkman & Lazarus (1984), esta escala o variable se divide en tres dimensiones, los cuales serán la base para la recopilación de información: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. La dimensión estresores se define como la condición que presenta el estudiante cuando es subyugado por un conglomerado de demandas que, desde su percepción, fomentan el estrés (Folkman & Lazarus, 1984). Asimismo, estos, también llamados estímulos estresores, su naturaleza u origen puede ser diverso (social, psicoemocional, física o cognitiva). Estos se pueden presentar en grupos, organizacionales o de forma individual. Los escolares perciben estos estresores al momento de rendir exámenes, de asistir puntualmente al colegio, cuando esperan las notas, cuando deben cumplir horarios, etcétera (Castro de León y Luévano, 2018). Asimismo, en el marco de la virtualidad, los factores mencionados han tenido que adaptarse de forma abrupta a las exigencias de la Universidad. Es por ello que, para esta dimensión, se determinó cuatro indicadores: factor docente, factor tiempo, factor evaluación y factor clima o ambiente (Estrada, 2021).

La dimensión síntomas se define como los causantes de provocar los constantes desequilibrios sistémicos, los cuales se manifiestan a través de diversas señales o signos (Folkman & Lazarus, 1984). Además, se refiere a la muestra de indicadores que pueden causar un desequilibrio sistémico, así como reacciones corporales. Cuando llegue el momento de que el estudiante debe enfrentarse a un factor estresante, en el organismo se incrementan ciertas hormonas, siendo las principales la adrenalina y el cortisol. Este cambio

hormonal se refleja en las alteraciones de la tensión arterial, frecuencia cardiaca, actividad física y metabolismo (Castro de León y Luévano, 2018). En la actualidad, por estar muchas horas sentado y delante del brillo de la computadora o celular, estos síntomas han reflejado en el dolor de cabeza, irritabilidad, agotamiento mental, cansancio emocional, etc. Es por ello que la presente dimensión tendrá como indicadores a los siguientes: problemas en el sueño, dificultades físicas y trastornos (Estrada, 2021).

Por último, la dimensión estrategia de afrontamiento se define como las medidas para dar resolución a las dimensiones anteriores. Tiene como finalidad la de recuperar el equilibrio sistémico, el estudiante realiza un conjunto de actividades para combatir o mermar los estímulos que los estresan (Folkman & Lazarus, 1984). Tal como lo indican Castro de León y Luévano (2018), todo individuo posee como un recurso psicológico al afrontamiento. Se considera como una de las destrezas personales que ayudan al individuo a relacionarse con su medio y hacer frente a él. En los últimos años, estas estrategias sociales han adquirido un valor importante, puesto que fomentan el bienestar tanto físico como psicológico. Por tanto, luego de las actividades académicas, dentro de la virtualidad, es necesario que el estudiante realiza actividades que puedan calmar o contrarrestar los factores tratados en las dimensiones anteriores. La dimensión estrategias de afrontamiento posee los siguientes indicadores: actividades distractoras, interacción social y actividades reflexivas (Estrada, 2021).

Por último, es menester señalar que la parte epistemológica de la presente pesquisa se sustenta en la filosofía Positivista, en donde se afirma que no hay otro conocimiento que aquel que proviene de hechos fácticos verificados por la experiencia, negando así las posibilidades de que la teoría sea solo una fuente. (Narváez, 2014). Por lo tanto, la presente investigación se realizó empleando un enfoque cuantitativo y diseño de tipo correlacional en dónde el propósito es determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico, utilizando cuestionarios para la recolección de datos y el sistema SPSS 25 para su procesamiento.

III. METODOLOGÍA

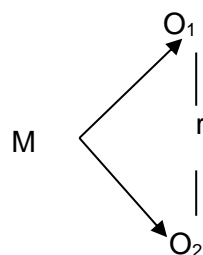
3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente pesquisa desarrollará un trabajo de tipo básico. se denomina investigación básica, puesto que tiene como objetivo el descubrimiento de nuevos conocimientos, pero sin la necesidad de buscar un contraste con un criterio propio. Asimismo, se dice que es fundamental, ya que es la base de la aplicación o tecnología (Ñaupas., et al 2018). Por tanto, se empleará este tipo, puesto que se busca fortalecer e incrementar los conocimientos científicos sobre estas variables tan importantes para el desarrollo emocional y académico de los escolares.

El diseño empleado para este trabajo fue el no experimental, pues no se desea realizar ninguna manipulación de los fenómenos tratados (inteligencia emocional y estrés académico) (Hernández y Mendoza 2018). En otras palabras, la tesis no busca corroborar efectos, sino solo describir niveles y determinar relaciones. Finalmente, por lo anteriormente señalado el esquema correspondiente del diseño es el siguiente:

Figura 1

Diseño de Investigación Descriptivo – Correlacional



Dónde:

M: es la muestra

O1: Variable 1: Inteligencia emocional

O2: Variable 2: Estrés académico

r: Coeficiente de correlación

3.2. Variables y operacionalización (Ver anexo)

Variable 1: Inteligencia Emocional

Bar –On (2006) realiza un análisis en la que describe a la inteligencia emocional como un tipo de inteligencia social, esto es, la persona será capaz de identificar emociones propias, así como la de los demás, siendo además que estas emociones pueden emplearse para orientar y dirigir nuestras acciones, así como nuestros pensamientos.

Variable 2: Estrés académico

Folkman & Lazarus (1984) definen a la variable estrés académico, como el resultado de la interacción entre el estudiante y el contexto que lo rodea, el cual muchas veces puede percibirse como amenazante y hasta complejo para darle una solución a un determinado problema.

3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis

Población

Se entiende como el conglomerado total de agentes, objetos o personas que representan el fenómeno a investigar (Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagómez, 2013). En esta pesquisa, la población estará conformada por un total de 76 estudiantes pertenecientes al nivel secundario de una institución educativa de Chincha.

Para pertenecer a esta población, se debió establecer criterios para ser incluidos, así como excluidos. Como **criterio de inclusión**, la población tenía que estar conformada por alumnos matriculados formalmente en la institución educativa de Chincha; los estudiantes deben tener asistencia continua a clases y además tener entre 12 a 17 años. por otro lado, como **criterios de exclusión**, se encuentran los estudiantes que no se encuentren matriculados formalmente en la institución educativa, que no asistan regularmente a clases y no se encuentren entre las edades de 12 a 17 años.

Muestra

Para la significatividad de la presente pesquisa, la muestra representa una porción seleccionada de la población, la cual servirá para recolectar la información necesaria. Con lo recolectado, se podrá medir y analizar las

variables del estudio (Bernal, 2010). Dado que esta es una población pequeña, la muestra debe ser la misma que la población: 76 estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha.

Muestreo

Con la finalidad de obtener la muestra, se recurrirá a un muestreo no probabilístico. Es decir, al ser la muestra la misma que la población, se determinó una muestra censal (Hernández, *et al.* 2018, p. 180).

Tabla 1

Muestra

| | estudiantes |
|------------------|-------------|
| Nivel secundario | 76 |

Fuente: Resultado del muestreo

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Con el objetivo de recabar una información confiable y verídica, fue necesario emplear como técnica a la encuesta, dentro de esta técnica, como instrumento para recoger la información de la muestra, se ha designado el cuestionario, tanto para medir la inteligencia emocional como el estrés académico.

Por otro lado, para la efectividad de las herramientas, según Hernández y Mendoza (2018), este sostiene que es la medida en que un instrumento sirve al propósito para el que se identifica (p. 326). Por lo tanto, el valor aplicable de este estudio es el contenido, a través de la evaluación de expertos (temáticos y metodológicos) que evaluarán los instrumentos para dar fe de que cumplen con los estándares recopilados. Los instrumentos, para poder ser aplicados, fueron sometidos a evaluación por un doctor especialista en psicología educativa, un magíster especialista en metodología de la investigación y un magíster especialista en lenguaje y literatura con experiencia en la gestión educativa de la educación básica regular.

Tabla 2*Proceso de validación*

| Validadores | Condición |
|---------------------------------------|------------------|
| Mgtr. Aram Rosell Simangas Villalobos | aplicable |
| Dr. José Omar García Tarazona | aplicable |
| Mgtr. Fernando Pachas Vélez | aplicable |

Fuente propia

Se debe entender como confiabilidad a la designación que recibe el instrumento como un recurso capaz de poder medir la efectividad de una herramienta en la recolección de información de diferentes sujetos (especialmente consistente y consistente) (Hernández y Mendoza, 2018). Para el coeficiente de confianza, se aplicará una prueba piloto donde se comprobará si el instrumento mide correctamente la variable. Luego de ser aplicado a 20 sujetos con las mismas características de la muestra, se obtuvo como coeficiente de Alfa de Cronbach el valor de 0,919 en el instrumento de inteligencia emocional y un 0,799 en el instrumento de estrés académico. Por tanto, ambos instrumentos son confiables para la recolección de la información.

3.5. Procedimientos

A partir de la observación del hecho problema, se considerarán diferentes fuentes, tales como, tesis y artículos que tengan como objetivo el desarrollo de una problemática similar a la planteada en el presente trabajo, luego a partir de ello se plantea el problema y para dar una respuesta óptima se tendrá que recopilar información directamente de las personas involucradas. Finalmente, los datos recolectados serán analizados para luego elaborar las conclusiones y sugerir recomendaciones.

3.6. Método de análisis de datos

Para el análisis de los resultados, tanto en un nivel descriptivo como inferencial, se empleará el paquete estadístico SPSS versión 25. Con ello, se conocerá los niveles y porcentajes de ambas variables y sus respectivas dimensiones. Asimismo, se contrastará las hipótesis y, con la ayuda del coeficiente de significatividad, se podrá aceptar o rechazar la hipótesis alterna.

En esta sección, los resultados se presentarán utilizando frecuencias y tablas (estadísticas descriptivas). Además, para la verificación de hipótesis, se considerará la posible presencia de hipótesis nula como hipótesis de investigación. Además, el nivel de significación teórica debe ser $\alpha = 0,05$, equivalente al nivel de confianza del 95% (estadística inferencial o prueba de hipótesis).

3.7. Aspectos éticos

Dentro de las características éticas correspondientes a la presente pesquisa, procesamiento de datos y conclusiones elaboradas, se actuó con total integridad, respetándose los datos y resultados obtenidos, a su vez se tomaron las consideraciones referidas por Ñaupas et al (2018) quien puntualiza sobre la confidencialidad de los sujetos de estudio, asimismo las fuentes citadas y publicadas por distintos autores a los que se hace referencia en el presente trabajo fueron utilizadas y redactadas de acuerdo al estilo de la normativa APA.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos

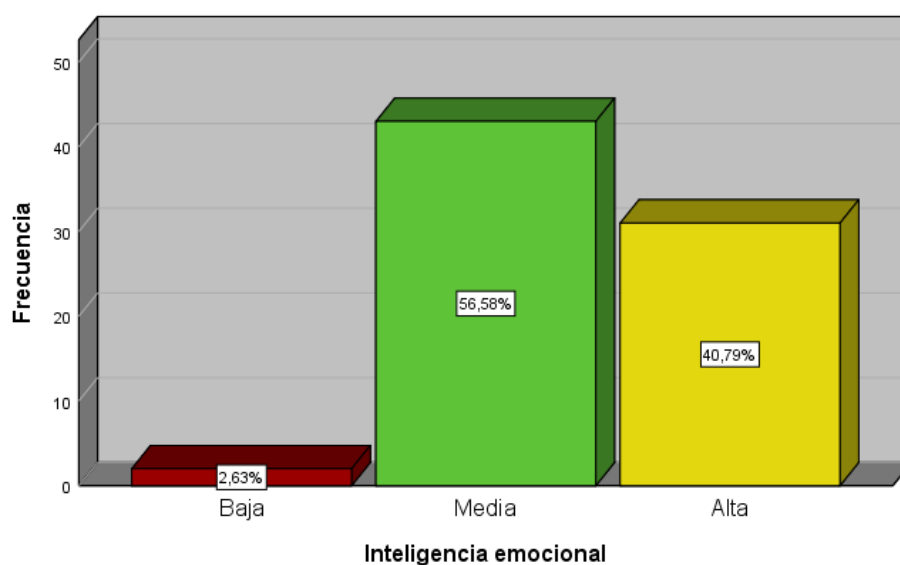
Tabla 3

Niveles de la variable inteligencia emocional

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Baja | 2 | 2,6 | 2,6 | 2,6 |
| | Media | 43 | 56,6 | 56,6 | 59,2 |
| | Alta | 31 | 40,8 | 40,8 | 100,0 |
| | Total | 76 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 2

Niveles de la variable inteligencia emocional



A partir de lo recolectado, se evidencia en la tabla 3 y figura 2, en lo concerniente a la variable inteligencia emocional, se determina que el 40,79% de los estudiantes poseen un nivel “alto” en su percepción de la inteligencia emocional. Por otro lado, el 56,58% la percepción es “media” y solo un 2,63% posee esta inteligencia como “baja”.

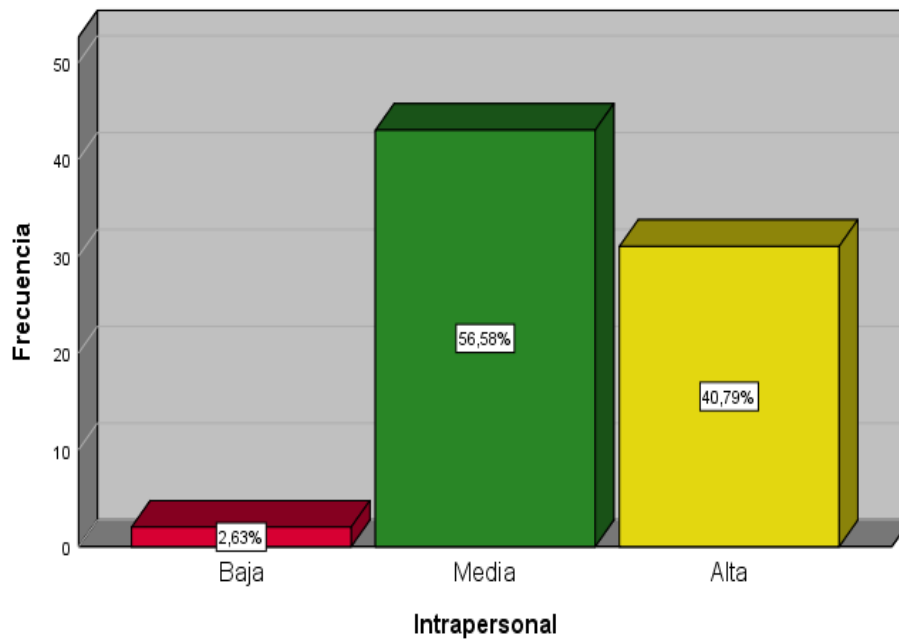
Tabla 4

Niveles de la dimensión Intrapersonal

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Baja | 2 | 2,6 | 2,6 | 2,6 |
| | Media | 43 | 56,6 | 56,6 | 59,2 |
| | Alta | 31 | 40,8 | 40,8 | 100,0 |
| | Total | 76 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 3

Niveles de la dimensión Intrapersonal



A partir de lo analizado, se evidencia en la tabla 6 y figura 3, en lo concerniente a la dimensión Intrapersonal, se determina que el 40,79% de los estudiantes poseen una percepción “alta” en cuanto a este factor de la inteligencia emocional. Por otro lado, el 56,58% la percepción es “media” y solo un 2,63% posee esta dimensión como “baja”.

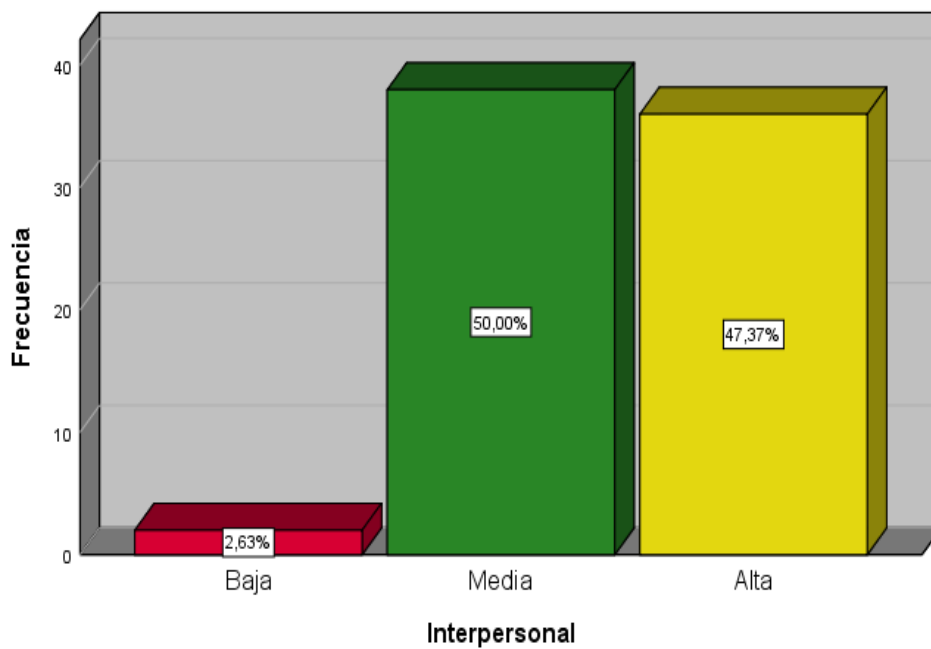
Tabla 5

Niveles de la dimensión Interpersonal

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Baja | 2 | 2,6 | 2,6 | 2,6 |
| | Media | 38 | 50,0 | 50,0 | 52,6 |
| | Alta | 36 | 47,4 | 47,4 | 100,0 |
| | Total | 76 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 4

Niveles de la dimensión Interpersonal



A partir de lo observado, se evidencia en la tabla 5 y figura 4, en lo concerniente a la dimensión Interpersonal, se determina que el 47,37% de los estudiantes poseen una percepción “alta” en cuanto a este factor de la inteligencia emocional. Por otro lado, el 50% la percepción es “media” y solo un 2,63% posee esta dimensión como “baja”.

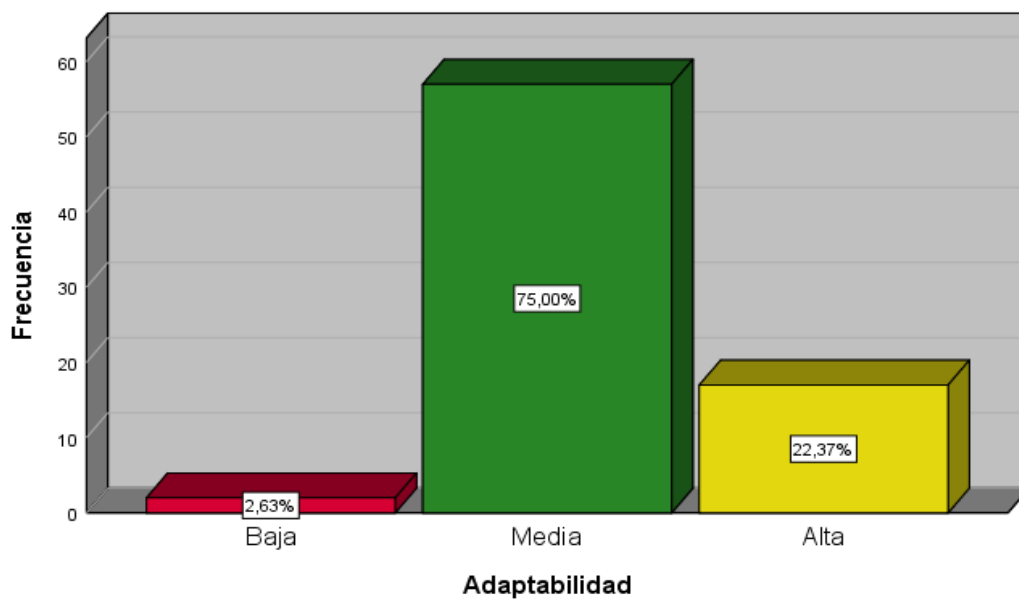
Tabla 6

Niveles de la dimensión Adaptabilidad

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Baja | 2 | 2,6 | 2,6 | 2,6 |
| | Media | 57 | 75,0 | 75,0 | 77,6 |
| | Alta | 17 | 22,4 | 22,4 | 100,0 |
| | Total | 76 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 5

Niveles de la dimensión Adaptabilidad



A partir de lo observado, se evidencia en la tabla 6 y figura 5, en lo concerniente a la dimensión Adaptabilidad, se determina que el 22,37% de los estudiantes poseen una percepción “alta” en cuanto a este factor de la inteligencia emocional. Por otro lado, el 75% la percepción es “media” y solo un 2,63% posee esta dimensión como “baja”.

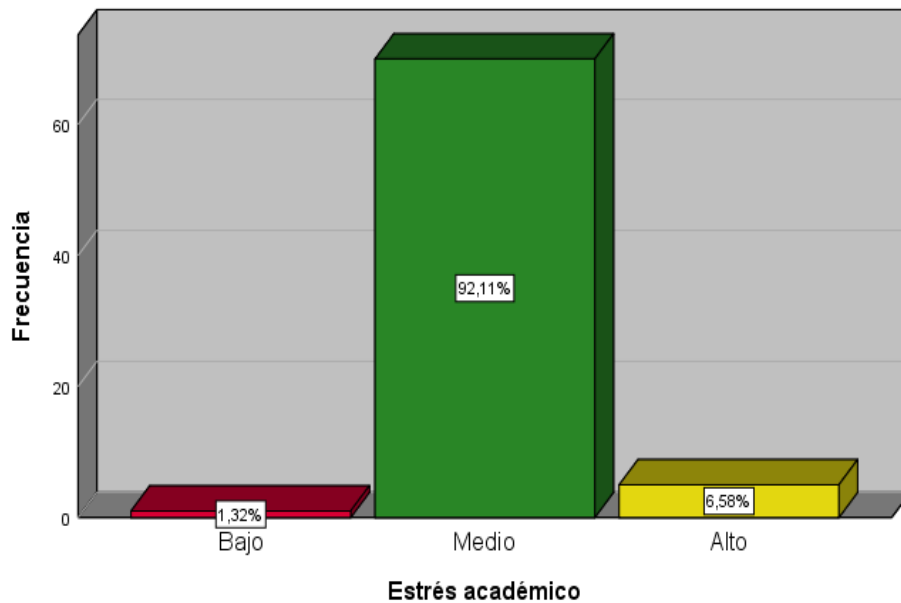
Tabla 7

Niveles de la variable Estrés académico

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Bajo | 1 | 1,3 | 1,3 | 1,3 |
| | Medio | 70 | 92,1 | 92,1 | 93,4 |
| | Alto | 5 | 6,6 | 6,6 | 100,0 |
| | Total | 76 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 6

Niveles de la variable Estrés académico



A partir de lo recolectado, se evidencia en la tabla 7 y figura 6, en lo concerniente a la variable estrés académico, se determina que solo el 6,58% de los estudiantes poseen un nivel “alto” en su percepción de esta variable. Por otro lado, el 92,11% el nivel es “medio” y solo un 1,32% posee este tipo de estrés como “bajo”.

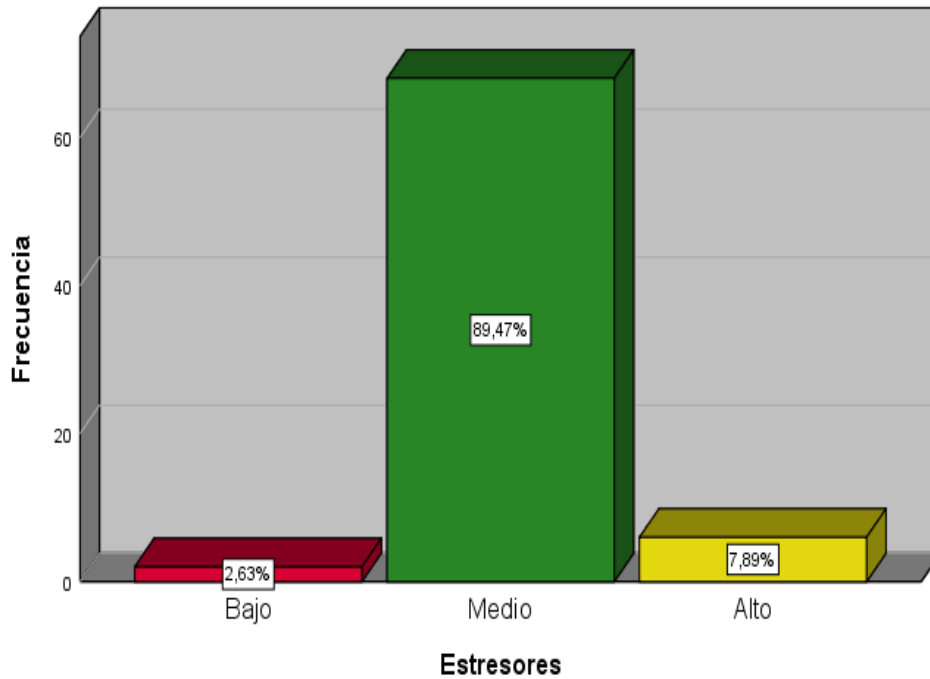
Tabla 8

Niveles de la dimensión Estresores

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Bajo | 2 | 2,6 | 2,6 | 2,6 |
| | Medio | 68 | 89,5 | 89,5 | 92,1 |
| | Alto | 6 | 7,9 | 7,9 | 100,0 |
| | Total | 76 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 7

Niveles de la dimensión Estresores



A partir de lo observado, se evidencia en la tabla 8 y figura 7, en lo concerniente a la dimensión Estresores, se determina que solo el 7,89% de los estudiantes poseen un nivel “alto” en su percepción de este factor del estrés académico. Por otro lado, el 89,47% refleja un nivel “medio” y solo un 2,63% posee esta dimensión como “bajo”.

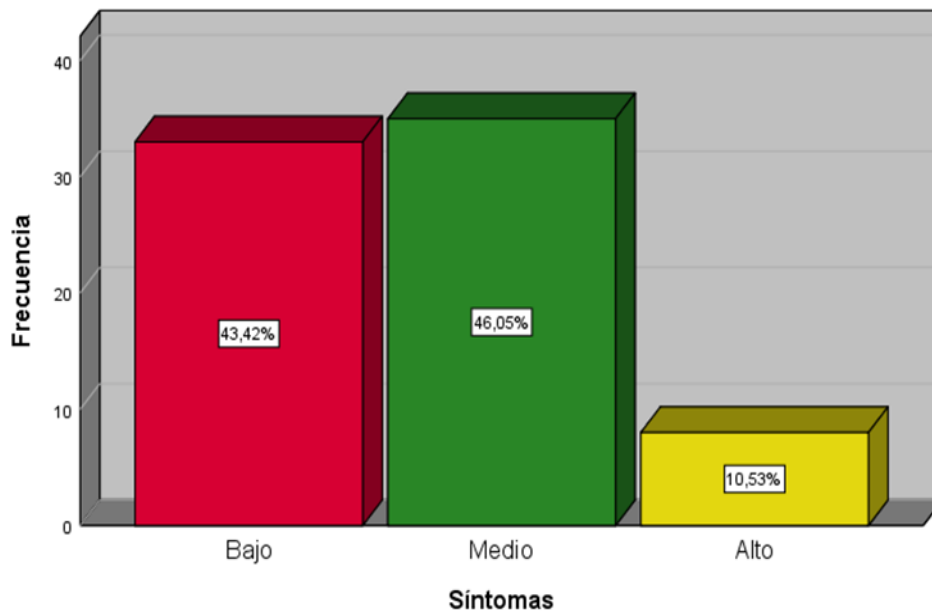
Tabla 9

Niveles de la dimensión Síntomas

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Bajo | 33 | 43,4 | 43,4 | 43,4 |
| | Medio | 35 | 46,1 | 46,1 | 89,5 |
| | Alto | 8 | 10,5 | 10,5 | 100,0 |
| | Total | 76 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 8

Niveles de la dimensión Síntomas



A partir de lo observado, se evidencia en la tabla 9 y figura 8, en lo concerniente a la dimensión Síntomas, se determina que solo el 10,53% de los estudiantes poseen un nivel “alto” en su percepción de este factor del estrés académico. Por otro lado, el 46,05% refleja un nivel “medio” y un 43.42% posee esta dimensión como “bajo”.

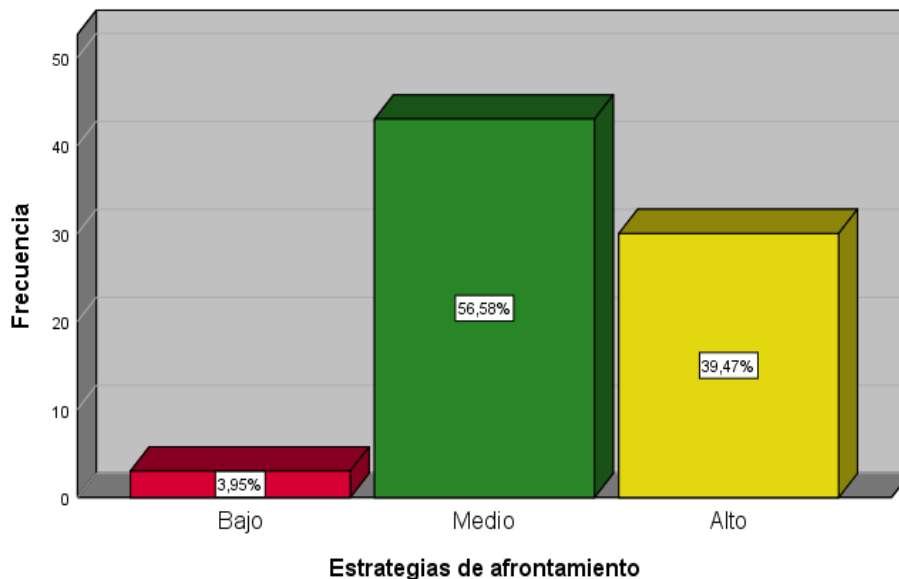
Tabla 10

Niveles de la dimensión Estrategias de afrontamiento

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Bajo | 3 | 3,9 | 3,9 | 3,9 |
| | Medio | 43 | 56,6 | 56,6 | 60,5 |
| | Alto | 30 | 39,5 | 39,5 | 100,0 |
| | Total | 76 | 100,0 | 100,0 | |

Figura 9

Niveles de la dimensión Estrategias de afrontamiento



A partir de lo observado, se evidencia en la tabla 10 y figura 9, en lo concerniente a la dimensión Estrategias de afrontamiento, se determina que solo el 10,53% de los estudiantes poseen un nivel “alto” en su percepción de este factor del estrés académico. Por otro lado, el 56,58% refleja un nivel “medio” y solo un 3,95% posee esta dimensión como “bajo”.

4.2 Resultados inferenciales

Prueba de normalidad

Ho = Los datos si provienen de una distribución normal

H1 = Los datos no provienen de una distribución normal

$\alpha = 0,05$

¿Qué hipótesis es cierta?

- Si sig. (p-valor) $\leq \alpha$, rechazo Ho
- Si sig. (p-valor) $> \alpha$, no rechazo Ho (acepto)

Tabla 11

Prueba de normalidad en las variables inteligencia emocional y estrés académico

| Dimensiones /variables | Kolmogorov-Smirnov | | |
|------------------------|--------------------|----|-------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| Inteligencia emocional | ,066 | 76 | ,051* |
| Estrés académico | ,053 | 76 | ,063* |

Nota: a. Corrección de significación de Lilliefors. Tomado del SPSS 25

Como se observa en la tabla 11 sobre la prueba de normalidad según el coeficiente de Kolmogorov-Smirnov para muestras mayores a 50, se establece que los valores del p valor en su mayoría se encuentran encima del nivel de significancia estadística (sig. = 0,00 < 0,05) según la ley normal, lo que manifiesta que la distribución de datos presenta normalidad. En ese sentido, le corresponde aplicar pruebas paramétricas para la contrastación de hipótesis según Pearson para hallar correlaciones entre variables.

Hipótesis general

H_i: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022

H₀: No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022

Regla de decisión

$P \leq 0.05$ Se rechaza la hipótesis nula

Tabla 12

Correlaciones entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022

| | | Inteligencia | |
|------------------------|------------------------|--------------|------------------|
| | | emocional | Estrés académico |
| Inteligencia emocional | Correlación de Pearson | 1 | ,480** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 76 | 76 |
| Estrés académico | Correlación de Pearson | ,480** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 76 | 76 |

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

Como se aprecia en la tabla 12, de acuerdo con el coeficiente de correlación de Pearson existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico siendo esta relación de magnitud moderada ($,480^{**}$) y de tendencia positiva. También, el p valor es menor al grado de significancia estadística ($p = .000 < 0.05$). En suma, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022.

Hipótesis específica 1

H_i: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores en los estudiantes de una institución educativa de Chincha, 2022

H₀: No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores en los estudiantes de una institución educativa de Chincha, 2022

Tabla 13

Correlaciones entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022

| | | Inteligencia emocional | Estresores |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------|
| Inteligencia emocional | Correlación de Pearson | 1 | ,367** |
| | Sig. (bilateral) | | ,001 |
| | N | 76 | 76 |
| Estresores | Correlación de Pearson | ,367** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,001 | |
| | N | 76 | 76 |

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

Como se aprecia en la tabla 13, de acuerdo con el coeficiente de correlación de Pearson existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores siendo esta relación de magnitud moderada ($,367^{**}$) y de tendencia positiva. También, el p valor es menor al grado de significancia estadística ($p = .000 < 0.05$). En suma, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022.

Hipótesis específica 2

H_i: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha, 2022

H₀: No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha, 2022

Tabla 14

Correlaciones entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022

| | | Inteligencia emocional | |
|------------------------|------------------------|------------------------|----------|
| | | Inteligencia emocional | Síntomas |
| Inteligencia emocional | Correlación de Pearson | 1 | -,116 |
| | Sig. (bilateral) | | ,317 |
| | N | 76 | 76 |
| Síntomas | Correlación de Pearson | -,116 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,317 | |
| | N | 76 | 76 |

Como se aprecia en la tabla 14, de acuerdo con el coeficiente de correlación de Pearson, no existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas, puesto que la relación es débil (-0,116) y de tendencia negativa. También, el *p* valor es mayor al grado de significancia estadística ($p = .317 > 0.05$). En suma, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula: No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022.

Hipótesis específica 3

H_i: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una institución educativa de Chincha, 2022.

H₀: No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una institución educativa de Chincha, 2022.

Tabla 15

Correlaciones entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022

| | | Inteligencia emocional | Estrategias de afrontamiento |
|------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------------|
| Inteligencia emocional | Correlación de Pearson | 1 | ,774** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 76 | 76 |
| Estrategias de afrontamiento | Correlación de Pearson | ,774** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 76 | 76 |

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

Como se aprecia en la tabla 15, de acuerdo con el coeficiente de correlación de Pearson, existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y dimensión estrategias de afrontamiento siendo esta relación de magnitud alta ($,774^{**}$) y de tendencia positiva. También, el p valor es menor al grado de significancia estadística ($p = .000 < 0.05$). En suma, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una institución educativa de Chincha, 2022.

V. DISCUSIÓN

En esta sección, se sintetizará los principales hallazgos que arrojó la presente pesquisa y se comparará con las conclusiones de los antecedentes seleccionados. Asimismo, se realizará un pequeño análisis de los factores que fomentaron la coincidencia o no de los trabajos.

Como producto del análisis estadístico de la presente pesquisa, en lo que respecta a la hipótesis general, de acuerdo con el coeficiente de correlación de Pearson existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico siendo esta relación de magnitud moderada ($r=,480^{**}$) y de tendencia positiva. También, el p valor es menor al grado de significancia estadística ($p = .000 < 0.05$). En suma, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022.

Esta conclusión guarda mucha relación con los resultados de la investigación de Paco (2017) quien, en su trabajo, los resultados mostraron un nivel de significancia entre las variables inteligencia emocional y estrés académico (0,441), lo cual concluyó que sí existe relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico de los alumnos de quinto secundaria. Asimismo, Domínguez (2019) señaló que sí existe una correlación significativa entre el estrés académico y la inteligencia emocional con un valor rho Spearman ,537 y un valor de significancia ($p=,000$). Se concluyó que existe correlación positiva baja entre las dimensiones de las variables investigadas.

A partir del anterior, se puede analizar que la asociación de los fenómenos inteligencia emocional y estrés académico dependerá de las condiciones o contexto en que se encuentran los individuos de la muestra. Por un lado, sea severa la relación de las variables debido a que, si el estudiante no es capaz de controlar sus emociones, le será también difícil poder manejar los estresores que fomentan las actividades académicas.

Por otro lado, a diferencia del anterior, este resultado no concuerda con la propuesta del autor Trujillo (2020), quien en sus resultados mostraron relación inversa entre el estrés académico e inteligencia emocional $r_s = -.587^{**}$. Tal como se demuestra en la investigación de Trujillo, no siempre ocurre ello. En muchas ocasiones, los niveles de estrés académico se incrementan no a causa del factor emocional, sino a la ausencia de estrategias metacognitivas, hábito de estudio y cultura general que posea el estudiante. En consecuencia, se evidencia que hay casos en que estas variables se relacionan como no. Ello dependerá del contexto educativo, familiar y emocional que posean los estudiantes en un determinado momento y espacio.

Respecto a la hipótesis específico uno y acorde al análisis estadístico, según el coeficiente de correlación de Pearson, existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores siendo esta relación de magnitud moderada ($.367^{**}$) y de tendencia positiva. También, el p valor es menor al grado de significancia estadística ($p = .000 < 0.05$). En suma, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha en el 2022.

Este resultado coincide con las del autor Pilataxi (2018), quien sus resultados indicaron la IE fue alta en casi del diez por ciento, mientras que el nivel medio llegó a un 33% y un 58% a bajo. Es por eso que llega a la conclusión que su investigación sí pudo distinguir distintos niveles de I.E (inteligencia emocional), y de esta manera reconocer la problemática de los estudiantes en este nivel educativo. Asimismo, esta idea también coincide con la de Rodríguez (2019), en la que los resultados se enfocaron en la clarificación que tienen los individuos al comprender las emociones propias, donde el 63,5% posee un nivel adecuado. Es por ello que el autor Rodríguez concluye que es innegable identificar los factores estresores que impactan en el estudiante para poder controlarlos y fomentar una convivencia académica en armonía.

Por lo observado en los resultados de la tesis y comparado con otros trabajos, se resalta la asociación de la inteligencia emocional con la dimensión estresores. Ello se evidencia cuando el estudiante se siente abrumado cuando está rindiendo un examen, cuando esperan los resultados de una evaluación, cuando es llamado al frente para responder un cuestionario; en los casos anteriores la gran parte de los estudiantes se ponen nerviosos y les cuesta mantener el control. En el contexto de la pandemia, es indudable el aumento de estos niveles del factor estresores, sobre todo en los estudiantes que no manejaban esta modalidad de aprendizaje. Es por ello que no hay que sorprenderse que los estudiantes que tenían un alto nivel de inteligencia emocional también tenían los recursos para aminorar los estresores.

Respecto a la hipótesis específico dos y acorde al análisis estadístico, según el coeficiente de correlación de Pearson, no existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas, puesto que la relación es débil (-0,116) y de tendencia negativa. También, el p valor es mayor al grado de significancia estadística ($p = .317 > 0.05$). En suma, se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula: No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha en el 2022.

Este resultado se asemeja o se parece a la propuesta de Quillano (2020), quien, en su investigación, los principales resultados muestran asociación entre estrés académico, pero con un coeficiente bajo. Por tanto, el trabajo concluyó en que no se pudo asociar las dimensiones de la inteligencia emocional y la frecuencia del estrés académico en estudiantes de Enfermería. Sin embargo, esta idea no coincide totalmente con la del autor Barán (2018), quien señala que los estudiantes manejan un nivel alto del 75% de estrés y ellos mismos son lo que poseen también niveles altos de ansiedad; es por ello que se concluyó que, debido a las exigencias académicas, los estudiantes sufren altos niveles de estrés y ansiedad. También Caycho (2019), a partir de los resultados, se concluyó en que no existe relación entre el clima escolar y los niveles de estrés académicos en la institución mencionada.

Es importante resaltar que, en esta hipótesis, el resultado ha coincidido con diversos trabajos de otros autores. Con ello, se asevera que no siempre los estudiantes que poseen desequilibrios sistémicos, o dan indicios de alguna problemática en sus funciones académicas, se deba al nivel de inteligencia emocional que posea. En muchos casos, los cambios hormonales o dificultades en el funcionamiento de su organismo se deban a problemas ya crónicos que posee el estudiante.

Respecto a la hipótesis específico tres y acorde al análisis estadístico, según el coeficiente de correlación de Pearson, existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y dimensión estrategias de afrontamiento siendo esta relación de magnitud alta ($.774^{**}$) y de tendencia positiva. También, el p valor es menor al grado de significancia estadística ($p = .000 < 0.05$). En suma, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una institución educativa de Chincha, 2022.

Esta afirmación guarda mucha relación con los resultados de Ascue (2021) quien informa que, respecto a la sobrecarga de tareas, un 52% está en un nivel regular y 44% es alto; en las evaluaciones periódicas, 54% es regular y un 44% es alto. En conclusión, se encontró que la buena práctica de estudio en los estudiantes hace que el estrés académico disminuya frente al confinamiento del Covid 19. Asimismo, se tiene el trabajo de Aguilar et al. (2016), quien señala que los resultados muestran correlación inversa entre I.E. con distrés psicológico $r=-,110^*$, quejas psicósomáticas $r=-,168^*$ y autoeficacia $r=,132^*$. Como conclusión, se explica que la I.E. es una habilidad importante para el manejo de condiciones que atentan la integridad de los sujetos. También se encuentra el artículo de Bonilla (2018), en dónde concluye que, al poseer un mejor control de las emociones, estas favorecen a que se creen procesos de afrontamiento ante factores estresores.

Por lo observado, existen diversos trabajos que sustentan la asociación entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento, siendo ésta

la que posee un mayor coeficiente de correlación. No cabe duda que mientras un estudiante tenga la suficiente capacidad de conocerse a sí mismo y saber interpretar lo que los demás dicen, tendrá todos los recursos para afrontar cualquier dificultad y plantear actividades que convierta el entorno hostil en uno armonioso y agradable.

A partir de esta discusión, se puede evidenciar que la relación entre las variables inteligencia emocional y estrés académico es directa y significativa en diferentes contextos ya sea en el ámbito nacional como internacional. Por tanto, una de las principales fortalezas que presenta esta tesis es la de resaltar estos fenómenos dentro del contexto de la pandemia que ha sido un factor que ha influido directamente tanto en la salud mental como en la formación académica de todos los escolares.

No obstante, debido a las dificultades de poder acceder a una mayor población, una de las principales debilidades que quizás posea el trabajo es sobre la cantidad de la muestra elegida. Hubiera sido ideal analizar a una mayor cantidad de estudiantes de la institución en mención para que participen en la investigación. Sin embargo, fueron varios que respondieron de manera incompleta a pese a que se les envió el link de la encuesta, en otros casos no hubo respuesta de ellos.

Por último, se resalta en la presente investigación será un valioso aporte en el incremento de la discusión académica de los fenómenos inteligencia emocional y estrés académico. Esta relevancia radica en el contexto en el que se ha investigado, el cual es la realidad postpandemia que se está viviendo y que ha impactado en toda la población estudiantil. Por tanto, su importancia no es exclusivo del contexto científico, sino también en lo social.

VI. CONCLUSIONES

A partir de los objetivos planteados, los resultados que arrojó el análisis estadístico se llegaron a las siguientes conclusiones:

PRIMERA.

A través de las investigaciones realizadas en el presente estudio se concluye que existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022. (Coeficiente de correlación igual a 0.480 y una significancia de $p=.000$); ello hace referencia a un grado de asociación moderado y de tendencia positiva entre la inteligencia emocional y estrés académico. Por lo tanto, se concluye que un adecuado desarrollo y conocimiento de la inteligencia emocional en el estudiante tendrá un impacto positivo para mermar el estrés académico, y que a un bajo conocimiento de la inteligencia emocional será mayor el impacto en el nivel de estrés académico.

SEGUNDA.

Como segunda conclusión de la presente investigación se tiene que existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022. Ello fue demostrado con el valor del coeficiente de correlación que fue igual a 0.367 y una significancia de $p=.000$. Por lo tanto, se colige que a un mejor manejo y conocimiento de las habilidades sociales menor serán los efectos de la dimensión estresores en los estudiantes.

TERCERA.

Mediante las investigaciones señaladas en el presente estudios se concluye que no existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022. Ello fue demostrado con el valor del coeficiente de correlación que fue igual a -0.116 y una significancia de $p = .317 > 0.05$, lo que conlleva a rechazar la hipótesis alterna y aceptar la hipótesis nula. Por lo tanto, se concluye que las variables mencionadas no se relacionan entre sí, lo que indica que tanto

la inteligencia emocional como la dimensión síntomas en los estudiantes no tiene ningún tipo de impacto ni guardan relación

CUARTA.

Por último, como cuarta conclusión, se tiene que existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022. Ello fue demostrado con el valor del coeficiente de correlación que fue igual a 0.774 y una significancia de $p = .000 < 0.05$. Por lo tanto, se concluye que el adecuado conocimiento y manejo de la inteligencia emocional de los estudiantes tendrá un impacto positivo en la dimensión estrategias de afrontamiento, y que un poco conocimiento de las habilidades sociales tendrá un menor impacto en la dimensión de estrategias de afrontamiento.

VII. RECOMENDACIONES

Después del procesamiento de la información recolectada y el análisis respectivo de la realidad que se percibe en la institución educativa mencionada, la presente investigadora precisa las siguientes recomendaciones:

PRIMERA.

Se sugiere a la institución educativa en mención, sobre todo al área de psicología, reforzar la relevancia de la inteligencia emocional para mermar los niveles de estrés académico que padecen los estudiantes. Ello se podría lograr a través de talleres de capacitación docente donde se resalte a los estudiantes los beneficios de una adecuada salud emocional.

SEGUNDA.

Se recomienda a los directivos de la institución y el área psicológica a comunicar a los docentes sobre los principales factores que pueden fomentar el estrés académico. Con ello, los docentes tomarán las medidas respectivas para fomentar un entorno agradable y propicio para el aprendizaje, siendo esto un factor importante disminuir los efectos estresores que son generados por el estrés académico, mejorando notablemente la capacidad de socializar y aprendizaje en los educandos del nivel secundario.

TERCERA.

Es oportuno sugerir que todos los docentes de la institución en mención tengan la información respecto a las principales consecuencias y síntomas que pueden padecer los estudiantes si es que no se disminuyen los niveles de estrés académico y que pese a no existir relación con el desarrollo de la inteligencia emocional en la muestra seleccionada, si es importante señalar que es necesario tomar medidas oportunas para evitar futuras complicaciones en su salud tanto física como emocional a consecuencia del estrés académico

CUARTA.

Por último, se sugiere a la institución educativa, al área de psicología y docentes que planten en sus actividades escolares, talleres didácticos que refuercen las

técnicas de afrontamiento. Con ello, los estudiantes tendrán un espacio para poder desestresarse y disminuir sus niveles de síntomas y estresores. Como consecuencia, el estudiante tendrá una inteligencia emocional más saludable debido a sus niveles bajos de estrés académico.

REFERENCIAS

- Aguilar, M. (2016). Inteligencia emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 21-35. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614002>
- Álvarez, M. (1989). *El estrés: Un enfoque psiconeuroendocrino*. Científico Técnica.
- Antonio, I. (2019). El impacto del apoyo social y la inteligencia emocional percibida sobre el rendimiento académico en Educación Secundaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(2), 109-118. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i2.324>
- Arrivillaga, C. (2020). Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference? *Computers in Human Behavior*, 106375. doi: 10.1016/j.chb.2020.106375
- Ascue, R. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Revista Científica Multidisciplinar Ciencia Latina*, 5(1). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Barán, A. (2018). *Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez*. [Tesis de grado]. Repositorio de la Universidad Rafael Landívar. <https://acortar.link/KA8b9k>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 20.

<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>

- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista, para el estudio del Estrés Académico*. Durango. ECORFAN.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test Of Emotional Intelligence*. MultiHealth Systems.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. (3.^a ed.). Pearson Educación.
- Berrios, M., Martos, R. y Martos, R. (2020). Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes. *Know and Share Psychology*, 1(4), 229-240. <http://dx.doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4341>
- Bonilla, A. (2018). La relación entre las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 12(1), 90-115. <https://doi.org/10.18359/reds.2996>
- Bonet, J. (2003). El estrés como factor de vulnerabilidad: de la molécula al síndrome [ponencia]. *XVI Congreso Argentino de Psiquiatría de APSA*, Buenos Aires, Argentina.
- Boyatzis, R., Goleman, D. & Rhee, K. (2000). *Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI)*. Jossey-Bass. <https://psycnet.apa.org/record/2001-00355-016>
- Broc, M. (2019). Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 30(1),75-92.

- Caycho, J. y Olivera, K. (2019). *Estrés y percepción del clima escolar en alumnos del 4to al 6to grado de primaria de una institución educativa particular*. [Tesis de licenciatura]. Repositorio de la Universidad Ricardo Palma. <https://n9.cl/n85v1>
- Castro de León, J. y Luévano, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (26): 97-117.
- Cavero, M. (2019). Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía- Madrid*. 30(1), 75-92. Recuperado de <https://acortar.link/yr2cXQ>
- Danvila del Valle, I. y Sastre, M. (2010). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de Estudios Empresariales*, 20, 107-126
- De la Fuente, J. & Amate, J. (2019). Unpleasant past experience as a determinant of cognitive, behavioral and physiological responses to academic stress in professional examination candidates. *Annals of psychology*, 35(3), 472-482. <https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v35n3/0212-9728-ap-35-03-472.pdf>
- Domínguez, D. (2019). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular*. [Tesis de maestría en Psicología educativa]. Universidad César Vallejo, Chiclayo. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29557>
- Estrada, E. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). <https://n9.cl/odvw9>

- Extremera, N. y Fernández, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15, 117-137.
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Huaccha, E. J. (2016). *Burnout académico e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/10104>
- Huaccha, R. (2019). *Inteligencia emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo*. [Tesis de maestría en Psicopedagogía]. Universidad Privada Antenor Orrego. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/5664>
- Fernández, O., Díaz, E. & Sáez, I. (2019). Rendimiento académico, apoyo social percibido e inteligencia emocional en la universidad. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 39-49. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.315>
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence*. Kairos. https://books.google.com.pe/books/about/Emotional_Intelligence.html?id=znk9PgAACAAJ&redir_esc=y
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer. <https://acortar.link/z0SL9r>
- Lopes, P., Salovey, P. & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658. <https://psycnet.apa.org/record/2003-07101-016>

- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* Basic Books.
<https://unhlibrary.on.worldcat.org/oclc/35673562>
- Márquez, M. y Gaeta, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en preadolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria Formación del Profesorado* 20(2): 221-35.
<https://www.redalyc.org/pdf/2170/217050478015.pdf>
- Maturana, A. y Vargas A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 34-41. 10.1016/j.rmcl.2015.02.003
- Medina, P. (2020). La inteligencia emocional y su relación con el apoyo social y el autoconcepto como factores que influyen en el rendimiento académico de estudiantes de los niveles primario, secundario y superior. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5 (203).
<https://doi.org/10.32351/rca.v5.203>
- Mestre, J. y Fernández, P. (Eds.). (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Ediciones Pirámide.
- Mestre, J., Comunian, A. & Comunian, M. (Eds.). (2007). *Inteligencia emocional: una revisión a sus primeros quince años y un acercamiento conceptual desde los procesos psicológicos*. Pirámide. <https://n9.cl/epiq7>
- Mestre, J., Larrán, C., Herrero, J., Guil, R. & de la Torre, G. (2015). PERVALE-S: a new cognitive task to assess deaf people's ability to perceive basic and social emotions. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-13.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01148/full>
- Minedu. (2019). PISA: *Perú sigue siendo el país de América Latina que muestra mayor crecimiento histórico en matemática, ciencia y lectura*.
<https://n9.cl/3rts1>

- Nafukho, F. (2010). Emotional Intelligence and Performance: Need for Additional Empirical Evidence. *Advances in Developing Human Resources*, 11(6), 671–689. doi:10.1177/1523422309360838
- Narváez, V. (2014). *El concepto de ciencia como sistema, el positivismo y neopositivismo y las “nuevas investigaciones cuantitativas y cualitativas”*. *Salud Uninorte*, 2(22) 227-244.
- Nathason, L., Rivers, S., Flynn, L, & Brackett, M. (2016). Creating Emotional Intelligence Schools with RULER. *Emotion Review*, 8(4), 1-6. <https://n9.cl/3rts1>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2013). *Metodología de la investigación científica y elaboración de tesis*. (3.^{ra} ed.). CEPREDIM – UNMSM.
- Paco, J. (2017). *Inteligencia emocional y el estrés académico de los alumnos quinto de secundaria de la Institución Educativa César Vallejo de Ccatcca*. [Tesis de maestría en Psicología Educativa]. Repositorio Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/32827>
- Pilataxi, X. (2018). *Nivel de Inteligencia Emocional en estudiantes de séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Diego Abad de Cepeda de la ciudad de Quito en el periodo académico 2016–2017*. [Tesis de maestría en Psicología Educativa] Repositorio Universidad Central de Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/14418>
- Quillano, M. y Quillano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 26 (3). 10.4067/s0717-95532020000100203

- Rodríguez, J., Sánchez, R. F., Ochoa, L. M., Cruz, I. A., & Fonseca, R. T. (2019). Niveles de inteligencia emocional según género de estudiantes en la educación superior. *Revista Espacios*, 40(31).
- Ruiz, C. (2020). Covid-19: pensar la educación en un escenario inédito. *Revista mexicana de investigación educativa*, 25(85), 229-237.
- Schutte, N., Malouff, J., Bobik, C., Coston, T., Greeson, C., Jedlicka, C. & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141, 523-536. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224540109600569>
- Selye, H. (1992). Putting stress in life. *Social Studies of Science. Social Studies of Science*, 29 (3), 391-410. <https://www.jstor.org/stable/285410>
- Torres, I. (2021). *Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de Universidades Privadas de Lima en tiempos de pandemia*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://n9.cl/s2324>
- Trujillo, M. (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://n9.cl/4sbkk>
- UNICEF. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. Recuperado de <https://n9.cl/63f4>

ANEXOS

Matriz de consistencia

| TÍTULO: Inteligencia Emocional y estrés académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha año 2022 | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Problema | Objetivos | Hipótesis | Variables | Metodología |
| <p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cuál es la relación existente entre la inteligencia emocional y el estrés académico en los estudiantes de una institución educativa de Chincha años 2022?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>a) ¿Cuál es la relación existente entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores en los estudiantes</p> | <p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha año 2022.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>a) Determinar la relación entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores en los estudiantes de secundaria de una</p> | <p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha año 2022.</p> <p>Hipótesis específica</p> <p>a) Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estresores en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha año 2022;</p> | <p>INDEPENDIENTE: (X):</p> <p>Inteligencia emocional</p> <p>DEPENDIENTE: (Y):</p> <p>Estrés académico</p> | <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Nivel: Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño de investigación: No experimental</p> <p>Método de investigación: Hipotético - deductivo</p> <p>Poblacion: 76 estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chincha.</p> <p>Muestra: 76 estudiantes de secundaria de una institución</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>de una institución educativa de Chíncha años 2022?</p> <p>b) ¿Cuál es la relación existente entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas en los estudiantes de una institución educativa de Chíncha años 2022?</p> <p>c) ¿Cuál es la relación existente entre la inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de una institución educativa de Chíncha años 2022?</p> | <p>institución educativa de Chíncha año 2022</p> <p>b) Determinar la relación entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha años 2022</p> <p>c) Determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022.</p> | <p>b) Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022;</p> <p>c) Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chíncha año 2022.</p> | | <p>educativa de Chíncha. (muestra censal).</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p> |
|--|--|---|--|--|

MATRIZ OPERACIONAL DE VARIABLE LA VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL

| VARIABLE | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES |
|------------------------|--|---|------------------------|---|
| Inteligencia emocional | Son los conocimientos y habilidades socioemocionales asociados a las estrategias para el afrontamiento eficaz de las exigencias del entorno. Se basa en su capacidad para reflexionar, evaluar, regular y expresar efectivamente sus propias emociones (Bar-On, 1997). | La variable será analizada a través de un instrumento que recopile la percepción respecto a las dimensiones intrapersonal, interpersonal y adaptabilidad. | Intrapersonal | Comprensión de emociones motivo de emociones Expresividad emocional Defensa de derechos. Aceptación propia Reconocimiento de habilidades reconocimiento de debilidades Metas y objetivos Autonomía y tomar decisiones |
| | | | Interpersonal | Determinar las emociones de los demás Entender las emociones de los demás Iniciar relaciones interpersonales Fortalecer relaciones interpersonales Contribución social |
| | | | Adaptabilidad o ajuste | Capacidad para resolver el problema Examinarse objetivamente Examinarse subjetivamente Capacidad de adaptación |

MATRIZ OPERACIONAL DE VARIABLE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

| VARIABLE | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES |
|------------------|--|--|-------------------------|---|
| Estrés académico | Se considera como el producto de la interacción del estudiante con un contexto amenazante o difícil de manejar. Esto sucede durante todo el periodo escolar e incluso es evidente en un entorno de pregrado o posgrado, y es cuando un individuo está expuesto a las demandas académicas del aprendizaje que experimenta estrés y ese estrés intenso se llama estrés de aprendizaje (Folkman y Lázaro, 198). | La variable será analizada a través de un instrumento que recopile la percepción respecto a las dimensiones estresores, física, psicológica y comportamental | Dimensión estresores | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Competencia académica ▪ Abrumación por las signatura ▪ Recarga de tareas ▪ comunicación alumno docente ▪ Complejidad de la asignatura. ▪ habilidades oratorias |
| | | | Dimensión síntomas | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausencia del sueño ▪ Somnolencia ▪ Constante dolor de cabeza ▪ Mareos ▪ Dolores musculares ▪ Problemas estomacales ▪ Fatiga ▪ Exceso de apetito ▪ Inapetencia |
| | | | Dimensión afrontamiento | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conductas ansiosas. ▪ Irritabilidad. ▪ Impaciencia. ▪ Impulsividad. ▪ Melancolía. ▪ Dificultades para concentrarte. ▪ Dificultades para memorizar. ▪ Inseguridad. |

**DOCUMENTOS PARA VALIDAR LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN A
TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS**

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Lima, 24 de junio de 2022

Carta P. 0530-2022-UCV-VA-EPG-F01/J

Licenciado

Luis Antonio Canchari Quispe

DIRECTOR

I.E N° 22283 SAN LUIS DE HUAÑUPIZA De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a VALVERDE VALLEJOS, MARIA INMACULADA;

identificada con DNI N° 47165451 y con código de matrícula N° 7002645304; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:


Inteligencia Emocional y Estrés Académico de los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N° 22283, Chincha-2022.

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador VALVERDE VALLEJOS, MARIA INMACULADA asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,




Dra. Estrella A. Esquiagola Aranda
Jefa
Escuela de Posgrado UCV
Filial Lima Campus Los Olivos

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO: VARIABLE INTELIGENCIA EMOCIONAL

| FICHA TÉCNICA | |
|------------------------------|---|
| Nombre: | Cuestionario de la variable Inteligencia Emocional |
| Autor: | Reuven Bar- On |
| Año de Edición: | 1997 |
| Adaptación por: | María Inmaculada Valverde Vallejos |
| Ámbito de aplicación: | Estudiantes |
| Duración: | 30 minutos. |
| Objetivo: | Medir el nivel de Inteligencia Emocional a través de sus tres dimensiones. |
| Validéz: | El presente instrumento posee validéz de contenido por juicio de expertos, con resultado de APLICABLE. |
| Confiabilidad: | El instrumento fue aplicado mediante una prueba piloto a 20 estudiantes , en donde la prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach arrojó un resultado de muy alta confiabilidad 0, 91. |
| Estructura: | El instrumento es un cuestionario individual de 36 ítems de respuesta múltiple. Escala de tipo ordinal: *Siempre *Casi Siempre *A veces *Nunca *Casi Nunca |

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO: VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

| FICHA TÉCNICA | |
|------------------------------|--|
| Nombre: | Inventario de SISCO SV-19 de la Variable Estrés académico |
| Autor: | Arturo Barraza- Macías |
| Año de Edición: | 2028 |
| Adaptación por: | María Inmaculada Valverde Vallejos |
| Ámbito de aplicación: | Estudiantes |
| Duración: | 30 minutos. |
| Objetivo: | Medir el nivel de Estrés Académico en sus tres dimensiones |
| Validéz: | El presente instrumento posee validéz de contenido por juicio de expertos, con resultado de APLICABLE. |
| Confiabilidad: | El instrumento fue aplicado mediante una prueba piloto a 20 estudiantes , en donde la prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach arrojó un resultado de muy alta confiabilidad 0,78. |
| Estructura: | El instrumento es un cuestionario individual de 30 ítems de respuesta múltiple. Escala de tipo ordinal: *Siempre *Casi Siempre *A veces *Nunca *Casi Nunca |

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: Inteligencia Emocional

| N° | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | DIMENSIÓN 1: Intrapersonal | | | | | | | |
| 1 | Soy capaz de reconocer mi sentimiento. | X | | X | | X | | |
| 2 | Me es fácil identificar mis sentimientos y emociones | X | | X | | X | | |
| 3 | Sé las causas por el cual me siento feliz o enojado(a). | X | | X | | X | | |
| 4 | Sé identificar que situaciones ocasionan mis emociones | X | | X | | X | | |
| 5 | Me es fácil explicar a los demás cómo me siento. | X | | X | | X | | |
| 6 | Expreso mi enojo sin herir los sentimientos de los demás. | X | | X | | X | | |
| 7 | Sé defender mis derechos | X | | X | | X | | |
| 8 | Si alguien vulnera mis derechos se lo hago saber. | X | | X | | X | | |
| 9 | Conozco y acepto mis habilidades y debilidades. | X | | X | | X | | |
| 10 | Conozco mis limitaciones y también mis posibilidades. | X | | X | | X | | |
| 11 | No cambiaría nada de mí. | X | | X | | X | | |
| 12 | Me siento satisfecho conmigo mismo (a). | X | | X | | X | | |
| 13 | Me planteo objetivos a corto y largo plazo. | X | | X | | X | | |
| 14 | Siempre busco mejorar en todos los aspectos de mi vida. | X | | X | | X | | |
| 15 | Defiendo mis creencias y opiniones. | X | | X | | X | | |
| 16 | No tomo en cuenta los comentarios negativos de los demás. | X | | X | | X | | |
| 17 | Soy capaz de tomar mis propias decisiones. | X | | X | | X | | |
| 18 | Es fácil para mí decidir qué hacer. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSION 2: Interpersonal | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 19 | Me es fácil comprender cómo se sienten los demás | X | | X | | X | | |
| 20 | Cuando hieren los sentimientos de otros, me siento mal | X | | X | | X | | |
| 21 | Para entender cómo se sienten los demás, me pongo en su lugar. | X | | X | | X | | |
| 22 | Me doy cuenta cuando un amigo se siente triste | X | | X | | X | | |
| 23 | Es importante para mí tener amigos. | X | | X | | X | | |
| 24 | Hago amigos fácilmente. | X | | X | | X | | |
| 25 | Me llevo bien con la mayoría de mis compañeros de clase. | X | | X | | X | | |
| 26 | Mis relaciones amicales son duraderas. | X | | X | | X | | |
| 27 | Me agrada ayudar a los demás. | X | | X | | X | | |
| 28 | Me gusta participar en campañas de ayuda para gente que lo necesita. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSION 3: Adaptabilidad o ajuste | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 29 | Me es fácil encontrar soluciones eficaces a los problemas | X | | X | | X | | |
| 30 | Por más complicado que sea el problema, siempre encuentro una solución | X | | X | | X | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|--|
| 31 | Ante una situación nueva, evito hacerme ilusiones. | X | | X | | X | |
| 32 | Nunca dejo que las expectativas negativas me limiten. | X | | X | | X | |
| 33 | Siempre analizo las situaciones de manera objetiva. | X | | X | | X | |
| 34 | Cuando me enfrento a algo nuevo, trato de no pensar demasiado en ello. | X | | X | | X | |
| 35 | Me adecuo con facilidad a nuevas situaciones. | X | | X | | X | |
| 36 | Me gusta experimentar situaciones nuevas. | X | | X | | X | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia para su aplicación del instrumento INTELIGENCIA EMOCIOANL

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Garcia Tarazona Jose Omar **DNI:** 40131259

Especialidad del validador: Psicología y CCSS. / Estadística e investigación científica

Doctor en Psicología Educacional -Tutorial, Licenciado en Psicología y Ciencia Sociales, con segunda especialidad en Estadística e Investigación Científica especializado en análisis de datos. Asimismo, se ha desempeñado como docente universitario y de educación básica regular desde el año 2010 en las universidades públicas y privadas del país.

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

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

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

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



Dr. Garcia Tarazona Jose Omar
DNI: 40131259
Orcid: org/0000-0002-7819-9991

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: Estrés Académico

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|--|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|---|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | DIMENSIÓN 1: | | | | | | | |
| 1 | Tengo profesores/as que son muy teóricos/as cuando enseñan. | x | | x | | X | | |
| 2 | Tengo poca claridad sobre lo que solicitan mis profesores/as. | x | | x | | x | | |
| 3 | Mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | x | | x | | | x | El fraseo del ítem debe estar pensado para escolares. debe ser más explícito. |
| 4 | Tengo sobrecarga de tareas y trabajos académicos todos los días. | x | | x | | X | | |
| 5 | Tengo tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | x | | x | | X | | |
| 6 | Tengo tiempo limitado para hacer otras actividades que me agradan. | x | | x | | X | | |
| 7 | Es complicada la forma de realizar las actividades (tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.). | x | | x | | X | | Se parece en contenido al ítem 9 |
| 8 | La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación es complicada. | x | | x | | X | | |
| 9 | Es complejo el tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (lecturas, proyectos, ensayos, mapas, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet etc.). | x | | x | | X | | Se repite en ítem 7 |
| 10 | Existe competitividad con o entre mis compañeros de clases. | x | | x | | x | | |
| 11 | Los temas que se abordan en la clase son incomprensibles. | x | | x | | x | | |
| 12 | Las clases que asisto (conexión) son aburridas o monótonas. | | | | | | | No se entiende debe ser más explícito. |
| | DIMENSIÓN 2: Síntomas | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 13 | Tengo trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | | | | | | | |
| 14 | Tengo fatiga crónica (cansancio permanente). | | | | | | | |
| 15 | Tengo somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | | | |
| 16 | Tengo dolores de cabeza o migrañas. | | | | | | | |
| 17 | Tengo problemas de digestión, dolor de estómago o diarreas. | | | | | | | |
| 18 | Tengo tendencia a rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | | | |
| 19 | Tengo sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | | | | | | | |
| 20 | Tengo ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | | | | | | | |
| 21 | Siento aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | | | |
| | DIMENSIÓN 3: Estrategias de afrontamiento | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 22 | Para distraerme, escucho música o veo televisión. | | | | | | | |
| 23 | Navego en internet. | X | | | x | | x | Se debe precisar como estrategia de afrontamiento |
| 24 | Juego videojuegos. | x | | | x | | x | |
| 25 | Solicito el apoyo de mi familia o amigos. | x | | x | | x | | |
| 26 | Cuento lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa). | x | | x | | x | | |
| 27 | Me concentro para resolver la situación que me preocupa. | x | | x | | x | | |
| 28 | Establezco soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. | x | | x | | x | | |
| 29 | Evalúo lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. | x | | x | | x | | |
| 30 | Trato de obtener lo positivo de la situación que preocupa. | x | | x | | x | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): existe parcialmente suficiencia para su aplicación del instrumento ESTRÉS ACADEMICO

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

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Garcia Tarazona Jose Omar **DNI: 40131259**

Especialidad del validador: Estadístico: Psicología y CCSS. / Estadística e investigación científica

Doctor en Psicología Educacional -Tutorial, Licenciado en Psicología y Ciencia Sociales, con segunda especialidad en Estadística e Investigación Científica especializado en análisis de datos. Asimismo, se ha desempeñado como docente universitario y de educación básica regular desde el año 2010 en las universidades públicas y privadas del país.

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

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

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

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



Dr. Garcia Tarazona Jose Omar
DNI: 40131259
Orcid: org/0000-0002-7819-9991

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: Estrés Académico

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: Estrés académico

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ^{a1} | | Relevancia ^{a2} | | Claridad ^{a3} | | Sugerencias |
|----|--|---------------------------|----|--------------------------|----|------------------------|----|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | DIMENSIÓN 1: | | | | | | | |
| 1 | Tengo profesores/as que son muy teóricos/as cuando enseñan. | X | | X | | X | | |
| 2 | Tengo poca claridad sobre lo que solicitan mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 3 | Mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | X | | X | | X | | |
| 4 | Tengo sobrecarga de tareas y trabajos académicos todos los días. | X | | X | | X | | |
| 5 | Tengo tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 6 | Tengo tiempo limitado para hacer otras actividades que me agradan. | X | | X | | X | | |
| 7 | Es complicada la forma de realizar las actividades (tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.). | X | | X | | X | | |
| 8 | La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación es complicada. | X | | X | | X | | |
| 9 | Es complejo el tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (lecturas, proyectos, ensayos, mapas, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.) | X | | X | | X | | |
| 10 | Existe competitividad con o entre mis compañeros de clases. | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 11 | Los temas que se abordan en la clase son incomprensibles. | X | | X | | X | | |
| 12 | Las clases que asisto (conexión) son aburridas o monótonas. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: Síntomas | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 13 | Tengo trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | X | | X | | X | | |
| 14 | Tengo fatiga crónica (cansancio permanente). | X | | X | | X | | |
| 15 | Tengo somnolencia o mayor necesidad de dormir. | X | | X | | X | | |
| 16 | Tengo dolores de cabeza o migrañas. | X | | X | | X | | |
| 17 | Tengo problemas de digestión, dolor de estómago o diarreas. | X | | X | | X | | |
| 18 | Tengo tendencia a rascarme, mordeme las uñas, frotarme, etc. | X | | X | | X | | |
| 19 | Tengo sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | X | | X | | X | | |
| 20 | Tengo ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | X | | X | | X | | |
| 21 | Siento aumento o reducción del consumo de alimentos. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 3: Estrategias de afrontamiento | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 22 | Para distraerme, escucho música o veo televisión. | X | | X | | X | | |
| 23 | Navego en internet. | X | | X | | X | | |
| 24 | Juego videojuegos. | X | | X | | X | | |
| 25 | Solicito el apoyo de mi familia o amigos. | X | | X | | X | | |
| 26 | Cuento lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa). | X | | X | | X | | |
| 27 | Me concentro para resolver la situación que me preocupa. | X | | X | | X | | |
| 28 | Establezco soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. | X | | X | | X | | |
| 29 | Evalúo lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. | X | | X | | X | | |
| 30 | Trato de obtener lo positivo de la situación que preocupa. | X | | X | | X | | |

coherencia

comodidad

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si, solo ajustar ortografía

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

Apellidos y nombres del juez validador: PACHAS VÉLEZ, Fernando DNI: 07463696

Especialidad del validador: Estadístico Licenciado en Educación, especialidad: Lenguaje y Literatura. Magíster en Educación: mención en Docencia y gestión educativa

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

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

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

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



Firma del Experto Informante.

Especialidad

DNI: 07463696

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: Inteligencia Emocional

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: Inteligencia emocional

| N° | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-----------------------------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | DIMENSIÓN 1: Intrapersonal | | | | | | | |
| 1 | Soy capaz de reconocer mi sentimiento. | | | | | | | |
| 2 | Me es fácil identificar mis sentimientos y emociones | | | | | | | |
| 3 | Sé las causas por el cual me siento feliz o enojado(a). | | | | | | | |
| 4 | Sé identificar que situaciones ocasionan mis emociones | | | | | | | tilde |
| 5 | Me es fácil explicar a los demás cómo me siento. | | | | | | | |
| 6 | Expreso mi enojo sin herir los sentimientos de los demás. | | | | | | | |
| 7 | Sé defender mis derechos | | | | | | | |
| 8 | Si alguien vulnera mis derechos, se lo hago saber. | | | | | | | |
| 9 | Conozco y acepto mis habilidades y debilidades. | | | | | | | No se recomienda las conjunciones |
| 10 | Conozco mis limitaciones y también mis posibilidades. | | | | | | | |
| 11 | No cambiaría nada de mí. | | | | | | | |
| 12 | Me siento satisfecho conmigo mismo(a). | | | | | | | |
| 13 | Me planteo objetivos a corto y largo plazo. | | | | | | | |
| 14 | Siempre busco mejorar en todos los aspectos de mi vida. | | | | | | | |
| 15 | Defiendo mis creencias y opiniones. | | | | | | | |
| 16 | No tomo en cuenta los comentarios negativos de los demás. | | | | | | | |
| 17 | Soy capaz de tomar mis propias decisiones. | | | | | | | |
| 18 | Es fácil para mí decidir qué hacer. | | | | | | | |
| | DIMENSION 2: Interpersonal | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 19 | Me es fácil comprender cómo se sienten los demás | | | | | | | |
| 20 | Cuando hieren los sentimientos de otros, me siento mal | | | | | | | |
| 21 | Para entender cómo se sienten los demás, me pongo en su lugar. | | | | | | | |
| 22 | Me doy cuenta cuando un amigo se siente triste. | | | | | | | |
| 23 | Es importante para mí tener amigos. | | | | | | | |
| 24 | Hago amigos fácilmente. | | | | | | | Cambiar verbo |
| 25 | Me llevo bien con la mayoría de mis compañeros de clase. | | | | | | | |
| 26 | Mis relaciones amicales son duraderas. | | | | | | | |
| 27 | Me agrada ayudar a los demás. | | | | | | | |
| 28 | Me gusta participar en campañas de ayuda para gente que lo necesita. | | | | | | | |
| | DIMENSION 3: Adaptabilidad o ajuste | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 29 | Me es fácil encontrar soluciones eficaces a los problemas | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| 30 | Por más complicado que sea el problema, siempre encuentro una solución | | | | | | | |
| 31 | Ante una situación nueva, evito hacerme ilusiones. | | | | | | | |
| 32 | Nunca deajo que las expectativas negativas me limiten. | | | | | | | |
| 33 | Siempre analizo las situaciones de manera objetiva. | | | | | | | |
| 34 | Cuando me enfrento a algo nuevo, trato de no pensar demasiado en ello. | | | | | | | |
| 35 | Me adecue adapto con facilidad a nuevas situaciones. | | | | | | | "adapto" |
| 36 | Me gusta experimentar situaciones nuevas. | | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si, solo ajustar ortografía

✓ Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: PACHAS VÉLEZ, Fernando DNI: 07463696

Especialidad del validador: Estadístico Licenciado en Educación, especialidad: Lengua y Literatura. Magister en Educación, especialidad en Docencia y gestión educativa

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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



Firma del Experto Informante.

Especialidad

DNI: 07463696

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: **Inteligencia Emocional**

| N° | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | DIMENSIÓN 1: Intrapersonal | | | | | | | |
| 1 | Soy capaz de reconocer mi sentimiento. | X | | X | | X | | |
| 2 | Me es fácil identificar mis sentimientos y emociones | X | | X | | X | | |
| 3 | Sé las causas por el cual me siento feliz o enojado(a). | X | | X | | X | | |
| 4 | Sé identificar que situaciones ocasionan mis emociones | X | | X | | X | | |
| 5 | Me es fácil explicar a los demás cómo me siento. | X | | X | | X | | |
| 6 | Expreso mi enojo sin herir los sentimientos de los demás. | X | | X | | X | | |
| 7 | Sé defender mis derechos | X | | X | | X | | |
| 8 | Si alguien vulnera mis derechos, se lo hago saber. | X | | X | | X | | |
| 9 | Conozco mis debilidades como mis fortalezas. | X | | X | | | X | |
| 10 | Conozco mis limitaciones y también mis posibilidades. | X | | X | | X | | |
| 11 | No cambiaría nada de mí. | X | | X | | X | | |
| 12 | Me siento satisfecho conmigo mismo(a). | X | | X | | X | | |
| 13 | Me planteo objetivos a corto y largo plazo. | X | | X | | X | | |
| 14 | Siempre busco mejorar en todos los aspectos de mi vida. | X | | X | | X | | |
| 15 | Defiendo mis creencias y opiniones. | X | | X | | X | | |
| 16 | No tomo en cuenta los comentarios negativos de los demás. | X | | X | | X | | |
| 17 | Soy capaz de tomar mis propias decisiones. | X | | X | | X | | |
| 18 | Es fácil para mí decidir qué hacer. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSION 2: Interpersonal | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 19 | Me es fácil comprender cómo se sienten los demás | X | | X | | X | | |
| 20 | Cuando hieren los sentimientos de otros, me siento mal | X | | X | | X | | |
| 21 | Para entender cómo se sienten los demás, me pongo en su lugar. | X | | X | | X | | |
| 22 | Me doy cuenta cuando un amigo se siente triste. | X | | X | | X | | |
| 23 | Es importante para mí tener amigos. | X | | X | | X | | |
| 24 | Hago amigos fácilmente. | X | | X | | X | | |
| 25 | Me llevo bien con la mayoría de mis compañeros de clase. | X | | X | | X | | |
| 26 | Mis relaciones amicales son duraderas. | X | | X | | X | | |
| 27 | Me agrada ayudar a los demás. | X | | X | | X | | |
| 28 | Me gusta participar en campañas de ayuda para gente que lo necesita. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSION 3: Adaptabilidad o ajuste | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 29 | Me es fácil encontrar soluciones eficaces a los problemas | X | | X | | X | | |
| 30 | Por más complicado que sea el problema, siempre encuentro una solución | X | | X | | X | | |
| 31 | Ante una situación nueva, evito hacerme ilusiones. | X | | X | | X | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|---|--|
| 32 | Nunca dejo que las expectativas negativas me limiten. | X | | X | | X | | |
| 33 | Siempre analizo las situaciones de manera objetiva. | X | | X | | X | | |
| 34 | Cuando me enfrento a algo nuevo, trato de no pensar demasiado en ello. | X | | X | | X | | |
| 35 | Me adapto con facilidad a nuevas situaciones. | X | | X | | | X | |
| 36 | Me gusta experimentar situaciones nuevas. | X | | X | | X | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **Se observa suficiencia**

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

Apellidos y nombres del juez validador. **DNI: 25844756**

Especialidad del validador: Licenciado en Educación por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Magíster en Docencia Universitaria por la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle; estudios de doctorado Gestión pública y gobernabilidad, experiencia docente en cursos de Metodología de Investigación y Proyecto de tesis en UTP y Universidad Norbert Wiener.

24 de junio de 2022

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

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

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

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



Mgtr. Aram Roosell Simangas Villalobos

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE: Estrés Académico

| N ^o | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|--|--|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| DIMENSIÓN 1: | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 1 | Tengo profesores/as que son muy teóricos/as cuando enseñan. | X | | X | | X | | |
| 2 | Tengo poca claridad sobre lo que solicitan mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 3 | Mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | X | | X | | X | | |
| 4 | Tengo sobrecarga de tareas y trabajos académicos todos los días. | X | | X | | X | | Evitar "y" |
| 5 | Tengo tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 6 | Tengo tiempo limitado para hacer otras actividades que me agradan. | X | | X | | X | | |
| 7 | Es complicada la forma de realizar las actividades (tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.). | X | | X | | X | | reducir |
| 8 | La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación es complicada. | X | | X | | X | | |
| 9 | Es complejo el tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (lecturas, proyectos, ensayos, mapas, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet etc.). | X | | X | | X | | reducir |
| 10 | Existe competitividad con o entre mis compañeros de clases. | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 11 | Los temas que se abordan en la clase son incomprensibles. | | | | | | | |
| 12 | Las clases que asisto (conexión) son aburridas o monótonas. | | | | | | | |
| DIMENSIÓN 2: Síntomas | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 13 | Tengo trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | | | | | | | |
| 14 | Tengo fatiga crónica (cansancio permanente). | | | | | | | |
| 15 | Tengo somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | | | |
| 16 | Tengo dolores de cabeza o migrañas. | | | | | | | |
| 17 | Tengo problemas de digestión, dolor de estómago o diarreas. | | | | | | | |
| 18 | Tengo tendencia a rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | | | |
| 19 | Tengo sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | | | | | | | |
| 20 | Tengo ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | | | | | | | |
| 21 | Siento aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | | | |
| DIMENSIÓN 3: Estrategias de afrontamiento | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 22 | Para distraerme, escucho música o veo televisión. | | | | | | | |
| 23 | Navego en internet. | | | | | | | |
| 24 | Juego videojuegos. | | | | | | | |
| 25 | Solicito el apoyo de mi familia o amigos. | | | | | | | |
| 26 | Cuento lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa). | | | | | | | |
| 27 | Me concentro para resolver la situación que me preocupa. | | | | | | | |
| 28 | Establezco soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. | | | | | | | |
| 29 | Evalúo lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. | | | | | | | |
| 30 | Trato de obtener lo positivo de la situación que preocupa. | | | | | | | |

CUESTIONARIO INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estimado(a) estudiante:

El presente instrumento tiene por finalidad conocer los niveles de Inteligencia emocional y estrés académico que poseen los escolares de nivel secundario. El encuestado contará con el anonimato correspondiente. Ante ello, es menester que sus respuestas sean las más cercanas a la realidad para la efectividad de la investigación. Marque con un aspa la alternativa que considere más conveniente. Las alternativas son las siguientes:

Las alternativas son las siguientes:

| Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| N | CN | AV | CS | S |

| Variable 1: Inteligencia emocional | | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------|---------------|------------|---------------------|-------------|
| Dimensión 1: Intrapersonal | | nun ca | casi nunca | a veces | casi siemp re | siemp re |
| 1 | Soy capaz de reconocer mi sentimiento. | | | | | |
| 2 | Me es fácil identificar mis sentimientos y emociones | | | | | |
| 3 | Sé las causas por el cual me siento feliz o enojado(a). | | | | | |
| 4 | Sé identificar que situaciones ocasionan mis emociones | | | | | |
| 5 | Me es fácil explicar a los demás cómo me siento. | | | | | |
| 6 | Expreso mi enojo sin herir los sentimientos de los demás. | | | | | |
| 7 | Sé defender mis derechos | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 8 | Si alguien vulnera mis derechos se lo hago saber. | | | | | |
| 9 | Conozco y acepto mis habilidades y debilidades. | | | | | |
| 10 | Conozco mis limitaciones y también mis posibilidades. | | | | | |
| 11 | No cambiaría nada de mí. | | | | | |
| 12 | Me siento satisfecho conmigo mismo (a). | | | | | |
| 13 | Me planteo objetivos a corto y largo plazo. | | | | | |
| 14 | Siempre busco mejorar en todos los aspectos de mi vida. | | | | | |
| 15 | Defiendo mis creencias y opiniones. | | | | | |
| 16 | No tomo en cuenta los comentarios negativos de los demás. | | | | | |
| 17 | Soy capaz de tomar mis propias decisiones. | | | | | |
| 18 | Es fácil para mí decidir qué hacer. | | | | | |
| Dimensión 2: Interpersonal | | nunca | casi nunca | a veces | casi siempre | siempre |
| 19 | Me es fácil comprender cómo se sienten los demás | | | | | |
| 20 | Cuando hieren los sentimientos de otros, me siento mal | | | | | |
| 21 | Para entender cómo se sienten los demás, me pongo en su lugar. | | | | | |
| 22 | Me doy cuenta cuando un amigo se siente triste | | | | | |
| 23 | Es importante para mí tener amigos. | | | | | |
| 24 | Hago amigos fácilmente. | | | | | |
| 25 | Me llevo bien con la mayoría de mis compañeros de clase. | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 26 | Mis relaciones amicales son duraderas. | | | | | |
| 27 | Me agrada ayudar a los demás. | | | | | |
| 28 | Me gusta participar en campañas de ayuda para gente que lo necesita. | | | | | |
| Dimensión 3: Adaptabilidad o ajuste | | nunca | casi nunca | a veces | casi siempre | siempre |
| 29 | Me es fácil encontrar soluciones eficaces a los problemas | | | | | |
| 30 | Por más complicado que sea el problema, siempre encuentro una solución | | | | | |
| 31 | Ante una situación nueva, evito hacerme ilusiones. | | | | | |
| 32 | Nunca dejo que las expectativas negativas me limiten. | | | | | |
| 33 | Siempre analizo las situaciones de manera objetiva. | | | | | |
| 34 | Cuando me enfrento a algo nuevo, trato de no pensar demasiado en ello. | | | | | |
| 35 | Me adecuo con facilidad a nuevas situaciones. | | | | | |
| 36 | Me gusta experimentar situaciones nuevas. | | | | | |

Adaptado de: Cuestionario de la Variable Inteligencia Emocional (teoría de Bar-On, 1997).

CUESTIONARIO ESTRÉS ACADÉMICO

| Variable 2: Estrés académico | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| Dimensión 1: Estresores | | Nunca | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre |
| 1 | Tengo profesores/as que son muy teóricos/as cuando enseñan. | | | | | |
| 2 | Tengo poca claridad sobre lo que solicitan mis profesores/as. | | | | | |
| 3 | Mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | | | | | |
| 4 | Tengo sobrecarga de tareas y trabajos académicos todos los días. | | | | | |
| 5 | Tengo tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | | | | | |
| 6 | Tengo tiempo limitado para hacer otras actividades que me agradan. | | | | | |
| 7 | Es complicada la forma de realizar las actividades (tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.). | | | | | |
| 8 | La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación es complicada. | | | | | |
| 9 | Es complejo el tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (lecturas, proyectos, ensayos, mapas, | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| | grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet etc.) | | | | | |
| 10 | Existe competitividad con o entre mis compañeros de clases. | | | | | |
| 11 | Los temas que se abordan en la clase son incomprensibles. | | | | | |
| 12 | Las clases que asisto (conexión) son aburridas o monótonas. | | | | | |
| Dimensión 2: Síntomas | | Nunca | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre |
| 13 | Tengo trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | | | | | |
| 14 | Tengo fatiga crónica (cansancio permanente). | | | | | |
| 15 | Tengo somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | |
| 16 | Tengo dolores de cabeza o migrañas. | | | | | |
| 17 | Tengo problemas de digestión, dolor de estómago o diarreas. | | | | | |
| 18 | Tengo tendencia a rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| 19 | Tengo sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | | | | | |
| 20 | Tengo ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | | | | | |
| 21 | Siento aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | |

| Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento | | Nunca | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre |
|--|--|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 22 | Para distraerme, escucho música o veo televisión. | | | | | |
| 23 | Navego en internet. | | | | | |
| 24 | Juego videojuegos. | | | | | |
| 25 | Solicito el apoyo de mi familia o amigos. | | | | | |
| 26 | Cuento lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa). | | | | | |
| 27 | Me concentro para resolver la situación que me preocupa. | | | | | |
| 28 | Establezco soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. | | | | | |
| 29 | Evalúo lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. | | | | | |
| 30 | Trato de obtener lo positivo de la situación que preocupa. | | | | | |

Adaptado de: Inventario de SISCO SV-19

INTELIGENCIA EMOCIONAL

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD

| Alfa de Cronbach | Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados | N de elementos |
|------------------|---|----------------|
| ,912 | ,919 | 36 |

Estadísticas de elemento

| | Media | Desv. Desviación | N |
|--------|-------|------------------|----|
| item1 | 3,74 | ,933 | 19 |
| item2 | 3,32 | ,946 | 19 |
| item3 | 3,95 | ,911 | 19 |
| item4 | 3,74 | ,806 | 19 |
| item5 | 2,74 | ,653 | 19 |
| item6 | 3,32 | 1,108 | 19 |
| item7 | 4,05 | ,911 | 19 |
| item8 | 3,63 | 1,165 | 19 |
| item9 | 3,89 | 1,150 | 19 |
| item10 | 3,74 | ,872 | 19 |
| item11 | 2,53 | 1,389 | 19 |
| item12 | 3,89 | 1,329 | 19 |
| item13 | 3,68 | ,885 | 19 |
| item14 | 4,11 | ,809 | 19 |
| item15 | 4,00 | 1,106 | 19 |
| item16 | 3,16 | 1,385 | 19 |
| item17 | 4,21 | ,713 | 19 |
| item18 | 3,47 | ,612 | 19 |
| item19 | 3,68 | 1,003 | 19 |
| item20 | 3,89 | ,937 | 19 |
| item21 | 3,74 | ,733 | 19 |
| item22 | 4,05 | ,848 | 19 |
| item23 | 3,37 | 1,212 | 19 |
| item24 | 3,05 | 1,268 | 19 |

| | | | |
|--------|------|-------|----|
| item25 | 3,63 | 1,116 | 19 |
| item26 | 3,63 | 1,065 | 19 |
| item27 | 4,53 | ,772 | 19 |
| item28 | 3,63 | ,684 | 19 |
| item29 | 3,37 | ,761 | 19 |
| item30 | 3,79 | ,787 | 19 |
| item31 | 3,47 | ,841 | 19 |
| item32 | 2,84 | 1,425 | 19 |
| item33 | 3,53 | ,905 | 19 |
| item34 | 3,42 | ,961 | 19 |
| item35 | 3,32 | 1,003 | 19 |
| item36 | 3,74 | 1,046 | 19 |

Estadísticas de total de elemento

| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|--------|--|--|--|--|--|
| item1 | 126,11 | 304,433 | ,285 | . | ,911 |
| item2 | 126,53 | 292,152 | ,666 | . | ,907 |
| item3 | 125,89 | 296,766 | ,541 | . | ,908 |
| item4 | 126,11 | 310,988 | ,104 | . | ,913 |
| item5 | 127,11 | 303,655 | ,461 | . | ,910 |
| item6 | 126,53 | 308,152 | ,134 | . | ,914 |
| item7 | 125,79 | 290,175 | ,759 | . | ,905 |
| item8 | 126,21 | 290,398 | ,575 | . | ,907 |
| item9 | 125,95 | 286,497 | ,688 | . | ,906 |
| item10 | 126,11 | 293,655 | ,675 | . | ,907 |
| item11 | 127,32 | 329,228 | -,329 | . | ,924 |
| item12 | 125,95 | 286,275 | ,590 | . | ,907 |
| item13 | 126,16 | 300,807 | ,423 | . | ,910 |
| item14 | 125,74 | 302,649 | ,401 | . | ,910 |
| item15 | 125,84 | 284,918 | ,762 | . | ,905 |
| item16 | 126,68 | 291,006 | ,458 | . | ,910 |
| item17 | 125,63 | 303,690 | ,418 | . | ,910 |
| item18 | 126,37 | 307,023 | ,335 | . | ,911 |
| item19 | 126,16 | 294,474 | ,555 | . | ,908 |
| item20 | 125,95 | 310,608 | ,094 | . | ,914 |
| item21 | 126,11 | 312,322 | ,067 | . | ,913 |
| item22 | 125,79 | 299,175 | ,501 | . | ,909 |

| | | | | | |
|--------|--------|---------|------|---|------|
| item23 | 126,47 | 291,152 | ,531 | . | ,908 |
| item24 | 126,79 | 286,287 | ,622 | . | ,907 |
| item25 | 126,21 | 296,064 | ,450 | . | ,909 |
| item26 | 126,21 | 291,398 | ,606 | . | ,907 |
| item27 | 125,32 | 298,561 | ,578 | . | ,908 |
| item28 | 126,21 | 302,731 | ,478 | . | ,909 |
| item29 | 126,47 | 294,263 | ,756 | . | ,906 |
| item30 | 126,05 | 298,608 | ,564 | . | ,908 |
| item31 | 126,37 | 294,801 | ,660 | . | ,907 |
| item32 | 127,00 | 304,111 | ,170 | . | ,915 |
| item33 | 126,32 | 292,228 | ,696 | . | ,906 |
| item34 | 126,42 | 294,813 | ,571 | . | ,908 |
| item35 | 126,53 | 294,041 | ,568 | . | ,908 |
| item36 | 126,11 | 293,544 | ,557 | . | ,908 |

ESTRÉS ACADÉMICO

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD

| Alfa de Cronbach | Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados | N de elementos |
|------------------|---|----------------|
| ,789 | ,799 | 30 |



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ASENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer al participante una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por **MARÍA INMACULADA VALVERDE VALLEJOS** de la Universidad César Vallejo. El objetivo la presente pesquisa es **DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHINCHA AÑO 2022.**

Si usted accede a participar en esta investigación, se le solicita responder todas las preguntas formuladas en el cuestionario. Esto tomará aproximadamente 30' de su tiempo en responder los cuestionarios. La información brindada el desarrollo del cuestionario se grabará en un formato Excel para que luego el investigador procese la información brindada.

La participación en esta investigación es estrictamente voluntaria. La información que se obtenga será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán transcritas y de forma anónima. Una vez transcritas las entrevistas, los cassettes con las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si algunas de las preguntas del cuestionario le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

YO Valentina Garay Quincho.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por la investigadora **MARIA INMACULADA VALVERDE VALLEJOS** de la **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

He sido informado (a) de que el objetivo de este estudio **DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHINCHA AÑO 2022.**

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en un cuestionario, esto tomará aproximadamente 30' de mi tiempo en responder los cuestionarios.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Valentina Garay Quincho al teléfono 950 875 979.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando haya concluido. Para esto, puedo contactar a Valentina Garay Quincho al teléfono anteriormente mencionado.

CHINCHA 04 de JULIO del 2022

Valentina Garay Quincho

Nombre del Participante

[Firma]

Firma de la Participante

0 JUL 2022



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ASENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer al participante una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por **MARÍA INMACULADA VALVERDE VALLEJOS** de la Universidad César Vallejo. El objetivo la presente pesquisa es **DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHINCHA AÑO 2022.**

Si usted accede a participar en esta investigación, se le solicita responder todas las preguntas formuladas en el cuestionario. Esto tomará aproximadamente 30' de su tiempo en responder los cuestionarios. La información brindada el desarrollo del cuestionario se grabará en un formato Excel para que luego el investigador procese la información brindada.

La participación en esta investigación es estrictamente voluntaria. La información que se obtenga será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán transcritas y de forma anónima. Una vez transcritas las entrevistas, los cassettes con las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si algunas de las preguntas del cuestionario le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

YO Fiorella Chávez Auris

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por la investigadora **MARIA INMACULADA VALVERDE VALLEJOS** de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO. He sido Informado (a) de que el objetivo de este estudio **DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHINCHA AÑO 2022.**

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en un cuestionario, esto tomará aproximadamente 30' de mi tiempo en responder los cuestionarios.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mí persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Fiorella Chávez Auris al teléfono 956330479.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando haya concluido. Para esto, puedo contactar a Fiorella Chávez Auris al teléfono anteriormente mencionado.

CHINCHA 04 de JULIO del 2022

Fiorella Chávez Auris

Nombre del Participante

Fiorella

Firma de la Participante

04 JUL 2022

Estadísticas de elemento

| | Media | Desv. Desviación | N |
|--------|-------|---------------------|----|
| item1 | 3,80 | 1,056 | 20 |
| item2 | 3,25 | ,716 | 20 |
| item3 | 3,75 | 1,070 | 20 |
| item4 | 3,35 | ,988 | 20 |
| item5 | 3,30 | ,979 | 20 |
| item6 | 3,05 | ,887 | 20 |
| item7 | 2,80 | ,951 | 20 |
| item8 | 3,15 | ,745 | 20 |
| item9 | 2,95 | ,945 | 20 |
| item10 | 2,70 | 1,261 | 20 |
| item11 | 2,55 | 1,234 | 20 |
| item12 | 3,40 | 1,046 | 20 |
| item13 | 2,45 | 1,191 | 20 |
| item14 | 2,40 | 1,231 | 20 |
| item15 | 2,70 | 1,302 | 20 |
| item16 | 2,70 | ,923 | 20 |
| item17 | 2,15 | 1,137 | 20 |
| item18 | 2,50 | 1,192 | 20 |
| item19 | 2,80 | 1,105 | 20 |
| item20 | 2,40 | 1,188 | 20 |
| item21 | 2,45 | ,999 | 20 |
| item22 | 4,20 | ,951 | 20 |
| item23 | 4,35 | ,745 | 20 |
| item24 | 3,40 | 1,231 | 20 |
| item25 | 3,45 | 1,395 | 20 |
| item26 | 3,35 | 1,089 | 20 |
| item27 | 3,95 | ,759 | 20 |
| item28 | 3,70 | ,865 | 20 |
| item29 | 3,60 | ,754 | 20 |
| item30 | 3,80 | ,951 | 20 |

Estadísticas de total de elemento

| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Correlación múltiple al cuadrado | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|--------|--|--|--|--|--|
| item1 | 90,60 | 130,463 | ,268 | . | ,784 |
| item2 | 91,15 | 134,871 | ,160 | . | ,788 |
| item3 | 90,65 | 127,713 | ,380 | . | ,779 |
| item4 | 91,05 | 127,945 | ,408 | . | ,778 |
| item5 | 91,10 | 132,200 | ,217 | . | ,786 |
| item6 | 91,35 | 135,924 | ,064 | . | ,792 |
| item7 | 91,60 | 140,253 | -,138 | . | ,800 |
| item8 | 91,25 | 129,987 | ,441 | . | ,779 |
| item9 | 91,45 | 127,945 | ,431 | . | ,778 |
| item10 | 91,70 | 126,432 | ,353 | . | ,780 |
| item11 | 91,85 | 120,976 | ,572 | . | ,768 |
| item12 | 91,00 | 132,105 | ,201 | . | ,787 |
| item13 | 91,95 | 131,208 | ,198 | . | ,788 |
| item14 | 92,00 | 127,368 | ,330 | . | ,781 |
| item15 | 91,70 | 126,221 | ,346 | . | ,781 |
| item16 | 91,70 | 132,221 | ,234 | . | ,786 |
| item17 | 92,25 | 125,671 | ,435 | . | ,776 |
| item18 | 91,90 | 130,621 | ,220 | . | ,787 |
| item19 | 91,60 | 125,726 | ,448 | . | ,776 |
| item20 | 92,00 | 125,368 | ,423 | . | ,777 |
| item21 | 91,95 | 126,576 | ,466 | . | ,776 |
| item22 | 90,20 | 139,537 | -,107 | . | ,799 |
| item23 | 90,05 | 133,524 | ,230 | . | ,786 |
| item24 | 91,00 | 132,000 | ,160 | . | ,790 |
| item25 | 90,95 | 133,524 | ,080 | . | ,796 |
| item26 | 91,05 | 131,208 | ,226 | . | ,786 |
| item27 | 90,45 | 128,576 | ,516 | . | ,776 |
| item28 | 90,70 | 126,747 | ,542 | . | ,774 |
| item29 | 90,80 | 127,958 | ,558 | . | ,775 |
| item30 | 90,60 | 127,095 | ,468 | . | ,776 |

INTELIGENCIA EMOCIONAL

| | INTRAPERSONAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | INTERPERSONAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | ADAPTIBILIDAD | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------|---|---|----|----|-----|-----|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 77 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 46 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 35 | 3 | 158 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 52 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 40 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 23 | 2 | 115 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 3 | 70 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 41 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 | 2 | 139 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 70 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 32 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 31 | 2 | 133 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 71 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 1 | 1 | 3 | 5 | 4 | 33 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 28 | 2 | 132 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 55 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 20 | 2 | 105 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 1 | 1 | 3 | 5 | 1 | 5 | 3 | 1 | 1 | 3 | 5 | 1 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 56 | 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 5 | 32 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 28 | 2 | 116 | 2 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 60 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 32 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 26 | 2 | 118 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 54 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 35 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 24 | 2 | 113 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 56 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 38 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 27 | 2 | 121 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 61 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 36 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 21 | 2 | 118 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 79 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 46 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 38 | 3 | 163 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 55 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 21 | 2 | 106 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 80 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 48 | 3 | 5 | 3 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 33 | 3 | 161 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 54 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 35 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 24 | 2 | 113 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 70 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 42 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 27 | 2 | 139 | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 73 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 32 | 3 | 148 | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 63 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 35 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 22 | 2 | 120 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 69 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 32 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 27 | 2 | 123 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 70 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 42 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 27 | 2 | 139 | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 67 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 32 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 31 | 2 | 130 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 63 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 39 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 27 | 2 | 129 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 60 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 31 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 25 | 2 | 116 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 63 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 34 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 26 | 2 | 123 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 60 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 5 | 5 | 42 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 29 | 2 | 131 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 73 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 44 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 34 | 3 | 151 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 63 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 47 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 28 | 2 | 138 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 69 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 41 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 28 | 2 | 138 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 76 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 33 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 | 2 | 136 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 51 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 | 5 | 33 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 26 | 2 | 110 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 74 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 43 | 3 | 3 | 4 | 5 | 1 | 5 | 2 | 4 | 5 | 29 | 2 | 146 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 73 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 40 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 34 | 3 | 147 | 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 65 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 36 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 27 | 2 | 128 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 71 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 30 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 29 | 2 | 130 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 83 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 47 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 36 | 3 | 166 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | 3 | 5 | 1 | 4 | 1 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 1 | 5 | 5 | 4 | 1 | 3 | 1 | 57 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 38 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 4 | 25 | 2 | 120 | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 79 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 33 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 28 | 2 | 140 | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 65 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 28 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 30 | 2 | 123 | 2 | | | | | | | | | | | | | | |

| ESTRÉS ACADÉMICO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|----|----|-----|-----|---|
| | ESTRESORES | | | | | | | | | | | | SÍNTOMAS | | | | | | | | | | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | | | | |
| 1 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 36 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 26 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 40 | 3 | 102 | 2 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 36 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 33 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 28 | 2 | 97 | 2 |
| 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 44 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 | 3 | 116 | 3 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 45 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 36 | 3 | 99 | 2 | |
| 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 32 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 24 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 34 | 2 | 90 | 2 |
| 6 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 5 | 34 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 | 2 | 72 | 2 | |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 38 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 38 | 3 | 2 | 5 | 4 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 35 | 3 | 111 | 2 |
| 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 32 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 18 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 2 | 80 | 2 |
| 9 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 38 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 24 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 | 2 | 89 | 2 | |
| 10 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 43 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 32 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 30 | 2 | 105 | 2 | |
| 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 35 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 14 | 1 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 35 | 3 | 84 | 2 | |
| 12 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 58 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 17 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 44 | 3 | 119 | 3 |
| 13 | 2 | 3 | 1 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 35 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 26 | 2 | 86 | 2 |
| 14 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 35 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 93 | 2 | |
| 15 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 38 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 | 2 | 89 | 2 | |
| 16 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 41 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 42 | 3 | 92 | 2 |
| 17 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 35 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 41 | 3 | 95 | 2 |
| 18 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 35 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 29 | 2 | 90 | 2 |
| 19 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 35 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 95 | 2 | |
| 20 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 41 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 42 | 3 | 92 | 2 |
| 21 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 42 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 87 | 2 | |
| 22 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 33 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 85 | 2 | |
| 23 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 43 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 87 | 2 | |
| 24 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 34 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 95 | 2 |
| 25 | 1 | 2 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 29 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 88 | 2 | |
| 26 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 37 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 89 | 2 | |
| 27 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 38 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 101 | 2 | |
| 28 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 38 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 98 | 2 | |
| 29 | 5 | 2 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 41 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 98 | 2 | |
| 30 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 5 | 32 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 93 | 2 | |
| 31 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 33 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 83 | 2 | | |
| 32 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 39 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 92 | 2 | |
| 33 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 3 | 1 | 4 | 40 | 2 | 1 | 3 | 1 | 5 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 | 1 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 96 | 2 | |
| 34 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 36 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 99 | 2 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|-----|-----|----|---|
| 35 | 5 | 2 | 5 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 32 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 21 | 1 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 37 | 3 | 90 | 2 | |
| 36 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 41 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 1 | 34 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 34 | 2 | 109 | 2 | |
| 37 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 37 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 26 | 2 | 77 | 2 | |
| 38 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 33 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 23 | 2 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 30 | 2 | 86 | 2 | |
| 39 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 42 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 24 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 43 | 3 | 109 | 2 | |
| 40 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 44 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 37 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 28 | 2 | 109 | 2 | |
| 41 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 40 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 37 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 24 | 2 | 101 | 2 | |
| 42 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 41 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 16 | 1 | 3 | 3 | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 32 | 2 | 89 | 2 | |
| 43 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 5 | 42 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 15 | 1 | 3 | 5 | 5 | 3 | 1 | 4 | 5 | 3 | 5 | 34 | 2 | 91 | 2 |
| 44 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 40 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 14 | 1 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 37 | 3 | 91 | 2 | |
| 45 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 33 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 13 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 28 | 2 | 74 | 2 | |
| 46 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 54 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 14 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 33 | 2 | 101 | 2 | |
| 47 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 37 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 19 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 33 | 2 | 89 | 2 | |
| 48 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 37 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 17 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 35 | 3 | 89 | 2 | |
| 49 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 40 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 25 | 2 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 35 | 3 | 100 | 2 | |
| 50 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 47 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 14 | 1 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 36 | 3 | 97 | 2 | |
| 51 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 39 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 24 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 19 | 1 | 82 | 2 | |
| 52 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 36 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 14 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 39 | 3 | 89 | 2 | |
| 53 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 38 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 30 | 2 | 5 | 5 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 | 2 | 95 | 2 | |
| 54 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 37 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 31 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 30 | 2 | 98 | 2 | |
| 55 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 1 | 5 | 47 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 43 | 3 | 99 | 2 | | |
| 56 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 38 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 19 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 38 | 3 | 95 | 2 | |
| 57 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 43 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 33 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 32 | 2 | 108 | 2 | |
| 58 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 37 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 16 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 29 | 2 | 82 | 2 | |
| 59 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 37 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 16 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 | 3 | 93 | 2 | |
| 60 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 36 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 29 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 36 | 3 | 101 | 2 | |
| 61 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 39 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 15 | 1 | 5 | 3 | 1 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 31 | 2 | 85 | 2 | |
| 62 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 1 | 4 | 45 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 24 | 2 | 1 | 4 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 28 | 2 | 97 | 2 | |
| 63 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 1 | 36 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 34 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 37 | 3 | 107 | 2 | |
| 64 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 36 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 22 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 27 | 2 | 85 | 2 | |
| 65 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 55 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 5 | 1 | 1 | 31 | 2 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 41 | 3 | 127 | 3 | | |
| 66 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 33 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 23 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 26 | 2 | 82 | 2 | |
| 67 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 35 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 28 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 21 | 1 | 84 | 2 | |
| 68 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 35 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 23 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 32 | 2 | 90 | 2 | |
| 69 | 5 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 5 | 3 | 3 | 31 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 43 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 38 | 3 | 112 | 3 | |
| 70 | 5 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 31 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 29 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 | 3 | 105 | 2 | |
| 71 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 1 | 30 | 1 | | |
| 72 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 46 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 43 | 3 | 5 | 5 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 29 | 2 | 118 | 3 | | |
| 73 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 43 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 35 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 | 2 | 103 | 2 | | |
| 74 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 29 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 22 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 27 | 2 | 78 | 2 | |
| 75 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 28 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 13 | 1 | 3 | 1 | 1 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 30 | 2 | 71 | 2 | | |
| 76 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 41 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 42 | 3 | 92 | 2 | | |