

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVO

TITULO

Estrés académico e inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022

RESUMEN

Esta investigación tendrá como objetivo principal determinar la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022. La población estimada es de 461 estudiantes del cual se extraerá una muestra estratificada de 210 estudiantes. Se utilizará como instrumentos el Inventario SISCO SV 21 de estrés académico de Barraza y el inventario de inteligencia emocional percibida TMMS-24 en su versión española por Fernández-Berrocal y Ramos. La investigación será de tipo cuantitativa y la metodología empleada será descriptiva-correlacional de corte transversal, para el análisis de la información se empleará la versión 25 del software estadístico SPSS con el cual se crearán tablas de frecuencia y cruzadas para el ordenamiento de los datos y como prueba estadística se hará uso del Coeficiente de Correlación de Pearson. Se estima hallar los niveles en que se encuentran el estrés académico y la inteligencia emocional, así como también hallar la dimensión más predominante y la menos predominante en ambas variables, además describir el comportamiento de ambas variables en la población estudiada remarcando diferencias en el género y el ciclo de estudio. En conclusión, se determinará la existencia o no de correlación entre ambas variables, y si esta correlación es significativa expresada positiva o negativamente.

Palabras claves

estrés académico, estresores, inteligencia emocional, emociones, universitarios.

Abstract

The main objective of this research will be to determine the relationship between academic stress and emotional intelligence in psychology students at the National University of Ucayali, 2022. The estimated population is 461 students from which a stratified sample of 210 students will be extracted. The SISCO SV 21 Inventory of academic stress by Barraza and the inventory of perceived emotional intelligence TMMS-24 in its Spanish version by Fernández-Berrocal and Ramos will be used as instruments. The research will be quantitative and the methodology used will be descriptive-correlational cross-sectional, for the analysis of the information version 25 of the statistical software SPSS will be used with which tables of frequency and cross tables will be created for the ordering of the data and as a statistical test will make use of the Pearson Correlation Coefficient. It is estimated to find the levels in which academic stress and emotional intelligence are found, as well as to find the most predominant and the least predominant dimension in both variables, in addition to describing the behavior of both variables in the population studied, highlighting differences in gender and the study cycle. In conclusion, the existence or not of a correlation between both variables will be determined, and whether this correlation is significant, expressed positively or negatively.

Keywords

academic stress, stressors, emotional intelligence, emotions, university students.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El estrés académico es una problemática seria, con consecuencias serias, tiene una alta incidencia a nivel mundial, en la que se estima que uno de cada cuatro personas padece de algún problema originado por el estrés, en las ciudades, se estima que el 50% de las personas padecen de algún problema de salud mental de este tipo (1). En Perú el estrés académico, según el Ministerio de Educación (MINEDU) ocupa el segundo lugar entre las problemáticas más comunes de salud mental que aquejan los estudiantes universitarios, en esta comunidad, el 85% de las universidades peruanas presenta problemas de salud mental, el 79% de estas sufren estrés (2).

En el 2020, el Ministerio de Salud del Perú, preocupado por la situación de crisis por la pandemia del SARS-CoV-2 (COVID-19), puso en marcha un plan nacional de cuidado de la salud mental, empleando, entre otras medidas, la atención psicológica a través de línea telefónica, de las cuales el 82.5% (20 425 personas) de llamadas correspondían a orientación por estrés (3).

Según Mayer y Salovey, los procesos emocionales juegan un papel fundamental y resulta ser un medio para comprender situaciones emocionales en estudiantes y su influencia en el ajuste psicológico y el bienestar personal (4).

La inteligencia emocional debe ser desarrollada a lo largo de la formación académica y fortalecida en las distintas áreas del ser humano, familia, actividades recreativas y fuera de las escuela, entendiéndose así que la inteligencia emocional es parte importante y vital del ser humano que contribuye al buen vivir (5).

Por ello, la presente investigación pretende determinar la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali como mecanismo para hacer frente a tales condiciones estresantes de la vida académica. Identificar si a mayor nivel de inteligencia emocional menor será el nivel de estrés académico o viceversa. Así mismo, caracterizar a la población con relación a cada variable.

Problema general

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022?

Problemas específicos:

-¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022?

-¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022?

-¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali 2022?

-¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali 2022?

-¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali 2022?

II. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Las universidades albergan gran cantidad de estudiantes que buscan hacerse

de una profesión, en este trayecto, los jóvenes universitarios se ven sometidos a largos periodos de estrés, por la exigencia misma que demanda tal entorno académico. Mostrándose así que esta población no está exenta del impacto y los embates que genera el estrés académico, pues la realidad es que ello repercute en la salud física y mental de los universitarios, afectando directamente en sus bienestar.

En la actualidad las universidades deben preocuparse por el bienestar de todos los que la integran, más aún de los estudiantes, ya que son estos los que merecen una atención integral, sobre todo en cuanto a su salud mental se trata. El no detectar tempranamente el nivel de estrés académico puede acarrear consecuencias que los perjudique, que, como se sabe, el estrés es la puerta de entrada a otras enfermedades.

La investigación que se pretende realizar es viable y accesible, pues se dispone de los recursos humanos, económicos y de fuentes de información para que se lleve a cabo.

Esta investigación beneficiará, en primer lugar, a los mismos estudiantes ya que tendrán a su disposición un estudio que los ayude a detectar tempranamente el estrés académico y conocer la relevancia que tiene la inteligencia emocional. En segundo lugar, a las autoridades y docentes encargadas de la formación de tales estudiantes, de modo que les permita ser conscientes de la situación problemática y las implicancias que se presentan en los estudiantes, con la finalidad de poner en práctica medidas encaminadas a sosegar el estrés académico y corregir o fortalecer los niveles de inteligencia emocional.

La investigación tiene un beneficio metodológico, ya que servirá como referente de futuras investigaciones que empleen metodología compatibles con temáticas relacionadas al estrés académico o como también relacionada a la inteligencia emocional teniendo como población a estudiantes universitarios.

La investigación ejercerá un gran valor contributivo referente a los estudios realizados a nivel nacional, ya que puede ser bien aprovechado como un antecedente local, ampliando así la calidad de futuras investigaciones. Así mismo, puede ayudar a resolver la misma problemática encontrada en otra localidad, por ejemplo, en colegios secundarios, academias preuniversitarias, en institutos y otras universidades que se quiera dar solución a situaciones de estrés académico, haciendo uso de la descripción y exploración plasmada en esta investigación direccionando sus esfuerzos en la mejora de la Inteligencia Emocional de sus estudiantes.

III. HIPOTESIS

Hipótesis general

Hi: Existe relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Hipótesis específicas

- Hi1: El estrés académico se relaciona con la atención emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

- Ho1: El estrés académico no se relaciona con la atención emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

- Hi2: El estrés académico se relaciona con la claridad emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.
- Ho2: El estrés académico no se relaciona con la claridad emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.
- Hi3: El estrés académico se relaciona con la regulación emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.
- Ho3: El estrés académico no se relaciona con la regulación emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

IV. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Determinar la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

4.2. Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.
- Identificar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.
- Identificar la relación entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.
- Identificar la relación entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.
- Identificar la relación entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

V. ANTECEDENTES

Nivel Internacional

Kloster y Perrotta (2019) en su investigación que tuvo por objetivo caracterizar el estrés académico y analizar sus diferencias entre los estudiantes universitarios de 1° año y de 4to y 5to de la ciudad de Paraná, Argentina. Con una metodología de tipo descriptivo correlacional, transversal y de campo. De muestra se tuvo 163 estudiantes. Utilizaron el inventario SISCO y un cuestionario socio-demográfico. Hallaron que, la mayoría de estudiantes posee un nivel moderado de estrés académico. El nerviosismo o preocupación es el síntoma más intenso, la sobrecarga de tareas junto con las evaluaciones son los estresores más frecuentes y son los estudiantes de últimos años los que emplean con frecuencia como estrategia de afrontamiento la concentración para resolver el problema (6).

Ramírez (2021) en su investigación que tuvo por objetivo determinar la incidencia de la inteligencia emocional y el estrés académico en los estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato. Su metodología fue de tipo correlacional y de campo. Con una muestra de 65 estudiantes. Empleó el Test de Inteligencia Emocional de

Weisinger y el inventario SISCO para el estrés académico. Halló que, poco más de la mitad posee un nivel bajo de inteligencia emocional y un nivel alto de estrés académico, demostrando así una correlación muy fuerte entre ambas variables. Así, afirma que la inteligencia emocional incide en los estudiantes y sufren de mayor estrés académico (7).

Valdivieso et al (2018) en su investigación que tuvo por objetivo conocer la inteligencia emocional de los alumnos de la Universidad Técnica de Manabí y cómo estos la utilizan para crear estrategias para afrontar situaciones que generan estrés. Con una metodología de tipo correlacional y de corte transversal. De muestra fueron 164 estudiantes de distintas facultades. Utilizó el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn-ICE. Encontró que, poco más de la mitad posee un nivel de inteligencia emocional promedio con una marcada diferencia entre hombres y mujeres, fueron estas últimas las que presentaron mayor nivel de inteligencia emocional y manejo del estrés. Concluye que, a mayor inteligencia emocional, es mejor el manejo del estrés en los estudiantes (8).

Duque (2020) en su investigación que tuvo por objetivo investigar si la inteligencia emocional influye en el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica Matriz Ambato. De metodología mixta de tipo descriptivo correlacional. Contó con 57 estudiantes de muestra. Utilizó el inventario SISCO SV 21 y el Inventario de Coeficiente Emocional de Bar-On (I-CE). Halló que, poco menos de la mitad posee un nivel promedio de inteligencia emocional; en cuanto estrés académico, poco menos de la mitad posee un nivel moderado. Afirma que no existe influencia entre la inteligencia emocional y el estrés académico (9).

García P. (2019) en su investigación "Estrés académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso de la Universidad Católica de Valencia" tuvo por objetivo analizar los niveles de estrés académico total y por escalas y observar su relación con las variables sexo, edad y frecuencia de práctica deportiva. Su metodología fue de tipo descriptivo, transversal y cuantitativo. Su muestra fue de 1655 alumnos. Utilizó el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad. Halló como resultados que, las mujeres manifiestan mayor estrés y encontró que solo existe correlación significativa negativa entre el estrés académico y la frecuencia de práctica deportiva (10).

Nivel Nacional

Ocoruro (2019) en su investigación que tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Alas Peruanas en la ciudad de Juliaca-2019. Con una metodología de tipo no experimental, transversal y correlacional. Contó con una muestra de 83 estudiantes. Utilizó el inventario de inteligencia emocional de BarOn y el inventario SISCO. Encontró que, poco más de la mitad posee un nivel bajo de inteligencia emocional y la mayoría posee un nivel profundo de estrés académico. Concluyó que, existe una relación positiva moderada entre ambas variables (11).

Mendoza (2022) en su investigación que tuvo por objetivo determinar los

niveles de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes. Con una metodología de tipo descriptivo y cuantitativo. Realizó un muestreo estratificado de 156 estudiantes. Utilizó el inventario SISCO. Halló que, la mayoría de los estudiantes posee un nivel moderado de estrés académico, son las mujeres las más estresadas y los niveles altos se concentran en las edades de entre 18 a 22 años. Además, es Psicología quien mayores niveles de estrés académico posee y los indicadores más frecuentes son la sobrecarga de tareas, somnolencia y concentrarse para resolver la situación (12).

Palomino (2022) en su investigación que tuvo por objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima. Con una metodología cuantitativa y descriptivo correlacional. Una muestra conformada por 103 estudiantes del 10mo ciclo de psicología. Empleó la escala breve de inteligencia emocional de Bar-On y Parker y el inventario SISCO de estrés académico. Encontró que, más de la mitad de estudiantes posee un nivel medio de inteligencia emocional, en sus dimensiones medio y alto; en cuanto a estrés académico poseen un nivel medio, en sus dimensiones medio y bajo. Afirma una relación significativa inversa entre ambas variables (13).

Quispe (2018) en su investigación que tuvo por objetivo determinar el nivel de Inteligencia Emocional en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Con una metodología de tipo descriptivo de corte transversal. Contó con una muestra de 222 estudiantes del I al VIII semestre. Utilizó el ICE de Bar-On adaptado por Ugarriza Chávez en el Perú. Encontró que, más de la mitad de los estudiantes posee nivel bajo de inteligencia emocional y todas sus dimensiones se encuentran en un nivel medio, siendo muy escasos el nivel alto (14).

Torres (2021) en su investigación que tuvo por objetivo analizar la influencia de las dimensiones de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en una universidad privada de Lima en tiempos de pandemia. Con una metodología de tipo predictivo transversal, cuya muestra se compuso de 197 estudiantes con edades de entre 18 a 34 años. Utilizó el inventario de Inteligencia Emocional para Mayores (EQ-I-M20). Encontró una influencia baja de algunas dimensiones de IE sobre los factores estresantes (manejo de estrés, adaptabilidad) y sobre el afrontamiento (intrapersonal e interpersonal); y una influencia moderada sobre los síntomas (estado de ánimo y manejo del estrés) (15).

Sánchez y Zavala (2021) en su investigación que tuvo por objetivo determinar la relación de la inteligencia emocional con el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Con una metodología de tipo no experimental, descriptivo correlacional de corte transversal. Una muestra de 118 estudiantes del II y IV ciclo. Aplicó el Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24) y el inventario SISCO. Encontró que, poco más de la mitad de estudiantes posee nivel bajo de inteligencia emocional al igual que en sus dimensiones. En cuanto a estrés académico, más de la mitad de estudiantes posee un nivel medio. Afirma una relación significativa inversa entre la inteligencia emocional con el nivel de estrés académico (16).

Chiroque B. y Vásquez F. (2020) en su investigación que tuvo por objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de contabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. Su metodología fue cuantitativo no experimental de tipo descriptivo correlacional, cuya muestra fue de 169 alumnos. Utilizaron el instrumento de cociente emocional EQ-I-BarOn y el inventario SISCO. Encontró que, todos los estudiantes tienen un nivel marcadamente alto de inteligencia emocional y la mayoría tiene un nivel moderado de estrés. Concluyó que, no existe correlación entre inteligencia emocional y estrés académico (17).

Huaytalla L. (2018) en su investigación que tuvo por objetivo determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés en Estudiantes de Psicología Educativa de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo - Filial Ayacucho. Con una metodología aplicada, no experimental y de diseño descriptiva correlacional. Conformado por una muestra de 32 estudiantes. Utilizó el inventario de Cociente Emocional de BarOn (I-CE) y la Escala General de Apreciación del Estrés. Halló que, menos de la mitad posee nivel medio de inteligencia emocional y más de la mitad posee un nivel alto de estrés. Afirma que, si existe correlación entre inteligencia emocional y estrés, además, las dimensiones de inteligencia emocional se relacionan con el estrés (18).

Nivel local

Navarro y García (2016) en su investigación que tuvo por objetivo describir los niveles de inteligencia emocional en estudiantes del 2° 3° 9° y 10° ciclo de la carrera profesional de Educación inicial Bilingüe de la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonia. Con una metodología de tipo no experimental, descriptiva y de corte transversal. Una muestra de 48 estudiantes. Utilizaron el ICE de Bar-On. Hallaron que, el 62.5% posee un nivel moderado, un 20,8% posee un nivel bajo, un 12% posee un nivel alto y un 4.2% cuenta con un nivel muy alto. Concluyó que, los estudiantes se encuentran en un nivel moderado de inteligencia emocional, así como también en sus dimensiones (19).

Pezo y Solier (2020), en su investigación que tuvo por objetivo determinar el nivel de estrés en los estudiantes ingresantes a la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali. Con una metodología no experimental de tipo descriptivo y corte transversal. Contó con una muestra de 90 estudiantes. Halló que, el 50% de estudiantes manifiesta estrés elevado, el 25.6% manifiesta estrés normal, el 17.8% manifiesta estrés bajo, el 4.4% manifiesta estrés peligroso, y el 2.2% manifiesta estrés peligrosamente pobre. Concluye que, en inteligencia emocional y sus dimensiones predomina un nivel de estrés elevado (20).

VI. MARCO TEÓRICO

Estrés académico

Para la OMS el estrés “es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”, proceso que es normal en el ser humano, es cuando se perciben los estímulos como amenazantes de manera constante que el estrés pasa a una fase desintegrativa (21).

Por su parte Orlandini (1999) sostiene un concepto de estrés académico, el cual

lo refiere que por causas de necesidad de que el ser humano se eduque, este ineludiblemente se verá sometido a cierto grado de tensión durante tal formación (22).

Muñoz (2003) citado en Rosales refiere que el estrés académico se fundamenta en las exigencias, conflictos, ocupaciones y sucesos de la vida académica que ocasionan estrés en los estudiantes y que estas afectan de manera negativa la salud, la paz y el mismo rendimiento académico de dichos estudiantes (23).

Teorías que sustentan al estrés académico

Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico

Barraza Macias introduce su modelo sistémico-cognoscitivista para explicar teóricamente el estrés académico, que tiene como base la teoría general de los sistemas y el modelo transaccionalista del estrés.

Basado en el supuesto sistémico, refiriéndose a que toda interacción de un individuo con el medio comprende en el mismo un sistema de entrada y de salida con el fin de conseguir un equilibrio adecuado; y en el supuesto cognoscitivista, el cual explica que todo lo percibido por el individuo pasa por un filtro de evaluación, el cual evalúa las exigencias del ambiente y lo necesario que interiormente tiene el sujeto tiene para responder a tales demandas, es decir, que responderemos a las demandas con las capacidades que tenemos (24).

Es así que, la teoría sistémica da origen al estrés académico, de manera que, en primer lugar, que el individuo se encuentra en un entorno en el que interactúa con demandas y exigencias, a consecuencia de ellos, el individuo cognoscitivamente efectúa una valoración de tales demandas y exigencias y determina si son positivas o negativas, que en caso fueran negativas se experimentan con estresores. Estos estresores provocan en el individuo un desequilibrio total en el que se tienen como consecuencia síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, estos estresores resultan ser sometidos a una valoración el cual presentará su capacidad para hacer frente a estas situaciones de estrés (24).

En síntesis, el estrés académico es un proceso sistémico esencialmente psicológico según lo afirma Barraza, de carácter adaptativo. Este se da en tres situaciones en secuencia: a) cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una cadena de demandas que mediante su valoración resultan ser considerados como estresores-trabajos encomendados, evaluaciones, relaciones con profesores y compañeros- (input); b) al momento en que se da ese desequilibrio sistémico (situación estresante) se desencadenan síntomas-físicos, psicológicos y comportamentales- (indicadores del desequilibrio); y c) por causa de este desequilibrio el alumno se ve obligado a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (22).

Teoría transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman (2000) se basan en los procesos cognitivos que se forman como resultado de interacción con una situación estresante, lo cual resulta de la interacción entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependerán de las evaluaciones internas del individuo quienes medirán el impacto del estresor ambiental, y posteriormente por los recursos con los que cuenta el individuo para hacer frente a tal situación de estrés (25).

Entonces al enfrentarnos a situaciones estresantes, emitimos un juicio, con base al análisis de la potencialidad de tal estresor con el fin de determinar su

intensidad, ello nos llevará a la conclusión si es estresante, positiva, controlable, cambiante o nada más que irrelevante. Cuando esta es estresora, se da la segunda evaluación, en la que determinamos nuestros recursos para hacer frente a tal estresor y este incidirá en la primera evaluación. Todo este procedimiento predispone al desarrollo de estrategias de afrontamiento que desembocan en dos direcciones; la primera es, proporcionar estrategias orientadas al problema (hacia la fuente del estrés), la segunda es proporcionar estrategias orientadas a la regulación emocional (cambio de percepción y reacciones emocionales internas) (25).

Teoría de los estresores académicos

Dentro de lo que consideramos estrés académico contemplamos la dimensión de estresores (24), aquellos estímulos percibidos por los estudiantes como tensionantes que generan estrés en el entorno escolar. Los estresores se componen en cuatro grupos:

El primero, asociado a la adaptación a escenarios educativos nuevos y los problemas que se derivan de él. En segundo lugar, los referidos a la evaluación, después aquellos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje y los relativos a los aspectos organizativos. Además, sostiene que también son estresores los factores o estímulos (eventos, demandas, etc.) que se encuentran en el entorno educativo y que no benefician al estudiante (presiones y sobrecargas) (26) .

García (2004) citado en Barraza y García (2007) menciona como estresores académicos a: Diversidad de materias a estudiar, tareas y trabajos asociadas a cada una, necesidad de mantenerse constantemente concentrado y atento, regular los impulsos y desprenderse de sentimientos, evaluación del docente desde su posición de autoridad y la excesiva cantidad de estudiantes en las aulas. Así mismo a; competitividad entre compañeros de clase, sobrecarga de asignaturas y trabajos escolares, trato y apertura del docente, evaluaciones, tipos de trabajos solicitados, dificultades para comprender la temática abordada en clase, participaciones en situaciones públicas en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) y tiempo limitado para desarrollar los trabajos escolares (26).

Inteligencia emocional

En la década de los 80's Howard Gardner, psicólogo e investigador de la Universidad de Harvard, afirma que "la inteligencia es la capacidad para resolver problemas o elaborar productos que pueden ser valorados en determinada cultura", quien además ramifica distintos tipos de inteligencia que el ser humano posee. Mas tarde Salovey y Mayer (1990) y posteriormente Goleman (1995) se dedicaron al estudio de la inteligencia emocional, en ello, coincidieron que la inteligencia emocional es la capacidad que una persona posee para reconocer sentimientos propios y ajenos sumado a la habilidad de manejarlos, de ese modo regular nuestras acciones (27).

La inteligencia emocional es un componente genuino y fundamental en la persona, sobre todo en cuanto a la formación de relaciones interpersonales se trate, ya que, mediante esta, damos a conocer cómo nos encontramos psicológicamente y como se encuentran los demás, siendo uno capaz de manejar bien emociones propias y ajenas con la capacidad de percibir y manejar las emociones en el constante flujo de establecer o mantener relaciones interpersonales (4).

Teorías que sustentan la Inteligencia Emocional

Teoría Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On

Bar-On plantea a la inteligencia emocional como la habilidad para adaptarse y enfrentar al mundo. Desarrolló un modelo compuesto por cinco componentes centrales, entre los componentes está la inteligencia intrapersonal, relacionada con el autoconocimiento. Otro de los componentes es la inteligencia interpersonal, mencionando la socialización, señala que la empatía es una pieza clave para conocer y entender cómo sienten los demás y ser sensibles ante las necesidades de otros, este componente interpersonal tiene la capacidad de establecer y mantener relaciones mutuamente. Además, se encuentra el manejo de estrés, señala a la tolerancia es capaz de manejar emociones de manera afectiva y constructiva (28).

Otro de los componentes es la adaptabilidad, consiste en probar la realidad externa donde implica la búsqueda de evidencias objetivas para confirmar sentimientos, percepciones, cogniciones, pensamientos y creencias, una vez confirmada el individuo tiene la capacidad para adaptarlas y ajustarlas. El componente del estado de ánimo general, menciona al optimismo, un factor significativo para el estado de ánimo, donde el individuo logra una actitud positiva y esperanzada hacia la vida; la felicidad también contribuye al estado de ánimo, siendo este factor el más importante haciendo sentir al individuo satisfecho consigo mismo, con los demás y con la vida. Este tipo de inteligencia no cognitiva, se aproxima a los rasgos de la personalidad, pero difieren en que ésta puede modificarse a través de la vida (28).

Teoría de inteligencia emocional de Salovey y Mayer

Mayer y Salovey (1997) plantean la teoría de que la inteligencia emocional es una habilidad para percibir, regular, comprender, conocer, valorar y expresar emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual, así mismo, la habilidad de acceder y/o generar sentimientos que brinda el pensamiento (29). Esta teoría propone cuatro habilidades emocionales, entre ellas está la percepción emocional, referido a la identificación y comprensión de las emociones en uno mismo. Posteriormente está la facilidad o asimilación emocional, implica en como las emociones son influenciadas en nuestros sentimientos, cuando razonamos o solucionamos algún problema. Otra de las habilidades es la comprensión emocional, comprende el reconocer, etiquetar y categorizar las emociones, así mismo agruparlas en los pensamientos, esta habilidad es muy importante, ayuda a reconocer las causas generadas del estado de ánimo. Por último, está la habilidad de la regulación emocional, este recibe pensamientos positivos como negativos con el fin de regular las emociones propias y ajenas (29).

Teoría de inteligencia emocional de Goleman

Goleman (1998) los dos aspectos del cerebro que regulan dos tipos de inteligencia podríamos decir las formas de entender el mundo, el cual refiere que existe una mente que es más racional, este tiene capacidad de ponderar racionalmente las opciones y las decisiones, pero está montada sobre una mente más emocional que es heredera de la propia evolución biológica, arraigada en estructuras más antiguas en términos evolutivos (30)

Goleman describe la inteligencia emocional con cuatro características, la primera es el autoconocimiento, es el poder comprender las propias emociones. La segunda característica es la automotivación es decir la capacidad que tienen

las personas de tener determinados pensamientos positivos y proyectar unas determinadas expectativas esperanzadoras que lo ayuden a lograr metas en la vida, es decir que no solamente se concentren en la ansiedad o en lo negativo que puedan resultar, si no en los resultados que podría llegar a obtener mediante determinadas pautas y logros. El tercero es la empatía, al ser seres sociales debemos no solamente comprendernos sino comprender las emociones ajenas al convivir con otros, mediante la empatía ponernos en el lugar del otro y comprender lo que está sintiendo en cada momento y porque razón; este es el paso más avanzado ya que requiere de los anteriores poder conocernos a nosotros mismos y autocontrolarnos. Por último, manejar bien las relaciones como colaborar, estar bien en un equipo, resolver conflictos, influenciar a la gente, persuadir, comunicarse, escuchar, todas esas habilidades de eso tratan la inteligencia emocional (30).

Bases teóricas que sustentan el estrés académico

Definición de estrés académico

El estrés resulta ser un mecanismo del individuo para adaptarse a las demandas de su entorno, que relacionada al entorno educativo, se convierte en estrés académico, en la que el estudiante al verse una situación de tensión se verán agotadas sus reservas para su adaptación al entorno (31)

Durante la trayectoria universitaria, el estudiante suele estar acompañado de algún grado de estrés, debido a que tiene que responder ante los requisitos que su institución le exige, lo cual lo empujará a realizar grandes esfuerzos con el fin de adaptarse (32). Actualmente, el estudiante universitario se encuentra en un escenario con gran carga de presión y responsabilidades, esto no resulta ser beneficioso si se mantiene prolongadamente, los cuales pueden perjudicar el rendimiento académico conocidos como agentes estresores, estos son, sobrecarga de tareas, la competencia con los compañeros de clases, el miedo a exponer o responder preguntas, tiempo limitado para realizar un trabajo, entre otros (33).

Para Barraza (2006) resulta de un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, producida por la percepción negativa del estudiante a las demandas de su entorno académico, lo cual les genera angustias y de ello parten síntomas a nivel físico, psicológico y comportamental para los cuales el estudiante tiene que responder con medias de afrontamiento (24).

El estrés académico, según el Inventario Sistémico Cognitivista de estrés académico (SISCO) comprende el nivel leve, nivel moderado y nivel severo (34).

Dimensiones del estrés académico

Agentes estresores

Los estresores son un conjunto de estímulos (interno o externo) que son percibidos y procesados cognitivamente, cuya evaluación que emite la persona al recibirla, conceptualiza y valora tal estímulo como estresante, lo cual provoca una respuesta ante ello. Con base a esto, todo suceso, situación o persona que nos rodea puede llegar a ser un estresor, diferenciándose, claro está, en la intensidad de estos y el impacto que generan (35).

Ello genera que los estresores sean percibidos como amenazas, y consecuentemente se encuentran los siguientes indicadores (24):

Trabajos encomendados

Son encargaturas que sirven de acompañamiento al aprendizaje del estudiante de uso reflexivo y crítico (36), estos son: Sobrecarga de tareas, monografías, ensayos, análisis, creación de guías.

Evaluaciones

Medida empleada para determinar y monitorear la formación de los estudiantes (36). Exámenes, evaluaciones, prácticas, exposiciones.

Relaciones

Soria (2004) define las relaciones humanas como las conductas, actitudes y respuestas que las personas adquieren mediante la interacción con los demás por medio de la comunicación verbal y no verbal (37). Consideramos las siguientes: Personalidad del profesor, problemas o conflictos con el profesor, competitividad entre compañeros, problemas o conflictos con los compañeros.

Síntomas

La RAE trae consigo dos definiciones de síntoma; la primera es que es una manifestación reveladora de una enfermedad, y la segunda, es que es una señal o indicio de algo que está sucediendo o va a suceder.

Por otro lado, según el Instituto Nacional de Cáncer, síntoma es aquel problema físico o mental que presenta una persona, el cual puede indicar una enfermedad o afección. (38). Dentro de los síntomas se encuentran los siguientes indicadores, los cuales Barraza (2018) propone: fatiga crónica, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, problemas de concentración, agresividad, tendencia a discutir y desgano (34).

Medidas de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) definen afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para operar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (39). Dentro de las medidas de afrontamiento se encuentran los siguientes indicadores: resolución de conflicto, se entiende como aquella capacidad que poseen las personas para hacer frente a las múltiples situaciones conflictivas que sobrevienen, las cuales afectan en las distintas etapas del sujeto (40), mantener el control emocional, elaboración de plan y fijarse en lo positivo de la situación (34).

Bases teóricas que sustentan la inteligencia emocional

Definición de inteligencia emocional

La capacidad de reconocer y dirigir las emociones para guiar nuestra conducta y pensamientos hacia mejores resultados. Consiste en ser consciente de nuestras emociones y de los demás para regular nuestro crecimiento emocional e intelectual y así entender el papel de las emociones en la vida (41)

En los estudiantes la inteligencia emocional es muy importante, es una capacidad con la que nacemos y con el tiempo aprendemos (42), para Goleman (1996), es aquella capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, así mismo motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente los sentimientos, tanto en nosotros como en nuestras propias relaciones humanas (43). En esta capacidad destaca la empatía, la motivación, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones. También, según Mayer y Salovey menciona que la inteligencia emocional es la habilidad para percibir, regular, comprender, conocer, valorar y expresar emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual, así mismo, la habilidad de generar sentimientos que brinda el pensamiento (29).

Los niveles de inteligencia emocional basado en el Trait Meta Mood Scale -24 (TMMS-24), elaborado originalmente por Mayer y Salovey (1995), se denominan en nivel alto, nivel adecuado y nivel bajo (44).

Dimensiones de la inteligencia emocional

Atención emocional

Es la habilidad que mide el grado en que las personas enfocan su creencia hacia el prestar atención a las emociones y sentimientos propias de estas (i.e., “Pienso en mi estado de ánimo constantemente”); Dentro de esta dimensión encontramos los siguientes indicadores (44).

Percepción emocional

Es la habilidad que integra a la inteligencia emocional, la cual permite a la persona procesar toda información emocional propia o ajena, es decir, es la habilidad fundamental para prestar atención a las emociones y sentimientos (45).

Focalización de emociones

Es el enfocar hacia las emociones, dotar de un significado dentro del contexto donde se originan en concordancia con lo que sucede en el interior de cada persona, en términos sencillos, es el ser conscientes de lo que emocionalmente sentimos (46).

Claridad emocional

Referida la habilidad de las personas de cómo estas creen que sus emociones inciden en ellas mismas al enfocarse ante tal emoción y la aproximación de sus significado sobre ellas (44).

Identificación de emociones

El primer paso para enseñar a los estudiantes a ser capaces emocionalmente, es dejar que experimenten sus propias emociones, así mismo detectar qué señales y aspectos caracterizan todas aquellas emociones, para lograr examinar si son positivas o negativas (47).

Comprensión de emociones

La comprensión emocional es ser consciente de lo que estamos sintiendo ponerle un nombre adecuado y comprender exactamente cuál es la causa, la consecuencia de la emoción y como se puede ir cambiando de una emoción a otra (43).

Expresión emocional

Son estímulos que ayudan a diferenciar la realización de distintas conductas o comportamientos el cual permite prever un comportamiento por cada emoción expresada, este elemento es vital para el proceso social por el que una persona atraviesa (48).

Regulación emocional

Es referida como la habilidad para ajustar sentimientos y emociones propios y ajenos de manera consciente en una persona con el fin de orientar sus emociones negativas y sus consecuencias hacia estados emocionales positivos (29).

Dentro de la regulación emocional se encuentran los siguientes indicadores.

Gestión emocional

Se denomina gestión emocional al conjunto de procesos psicológicos que nos ayuda a modificar y modular nuestras emociones, es entendible que las emociones no pueden ser controladas a totalidad, pero con la gestión emocional regulamos la manera en que reaccionamos frente a estímulos externos (49).

Optimismo

Londoño (2009) con base a los conocimientos de Absetz, et al. Define el optimismo como la predisposición de una persona a ser motivada por sus propias creencias sobre resultados que son beneficiosas para el mismo, entendidos como metas que son alcanzables por la persona que tiene relación

con el estado físico y mental de este (40).

Asertividad

“Expresión de los pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada, respetando los derechos de las demás personas” (50). Para Aebli (2001) la asertividad es la capacidad de actuar poniendo y defendiendo en primer lugar los intereses propios y expresarlos espontáneamente sin ir en contra de los demás (51).

Automotivación

La automotivación es aquella capacidad que nace de nosotros mismos para tomar impulso, entusiasmo e interés para realizar aquello que se decide hacer, esta capacidad, que una persona posee, está orientada a buscar y encontrar motivos para hacer lo que hay que hacer sin sentirnos obligados a ello (52).

Definición de términos básicos

Afrontamiento

Desempeña un papel importante como mediador entre las experiencias estresantes a las que están sometidas las personas, es un proceso que va ajustado a los cambios percibidos, tanto de la amenaza como de los propios recursos (53).

Empatía

Es la capacidad de comprender y reconocer sentimientos y emociones ajenos como similares, es decir, el estado mental ajeno se ve compartido con el de sí mismo en situaciones sociales complejas con el fin de responder de una manera adecuada hacia los demás (54).

Estrés

La OMS define el estrés como «el grupo de actitudes fisiológicas que elabora el organismo para la acción». En términos generales es un sistema de alerta biológico primordial para la supervivencia. Cualquier cambio o situación distinto que se presente frente a nuestras propias vidas, como modificar de trabajo, dialogar en público, manifestarse a una entrevista, puede producir estrés (21).

Gestión

Es un conjunto de actividades orientadas a la coordinación, de adquisición, localización, organización, almacenamiento y explotación de la información y los datos creados en una organización, proceso que permite el control y seguridad (55).

Inteligencia

“La inteligencia es la capacidad mental para entender, recordar y emplear de un modo constructivo y práctico los conocimientos en situaciones nuevas o que resulten problemáticas y exijan una solución inmediata” (50).

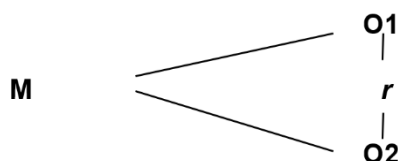
VII. METODOLOGÍA

Tipo (ENFOQUE): Cuantitativo, ya que es un estudio objetivo y secuencial que sigue un orden estricto aplicada en una población y muestra específica en la que se establecen las variables, se formulan objetivos, preguntas de investigación, revisión de literatura para crear un marco teórico, además se establecen hipótesis y su comprobación, se analizan las mediciones mediante métodos estadísticos y se extrae conclusiones (56).

Nivel (ALCANCE): Descriptivo-correlacional, descriptivo porque se pretende especificar las características o atributos de la población sometida

al análisis; correlacional ya que el presente estudio se plantea como finalidad el conocer el grado de relación o asociación que exista entre dos variables que se comportan en un contexto determinado (56).

Método:



M: Muestra: 210

O1: Variable 1: X Inteligencia emocional

O2: Variable 2: Y Estrés académico

r: Coeficiente de correlación lineal entre ambas variables

7.1. Lugar de estudio

La investigación se realizará en la Universidad Nacional de Ucayali ubicada en el departamento de Ucayali, provincia de Coronel Portillo, ciudad de Pucallpa, distrito de Yarinacocha. ubicada exactamente en la carretera Federico Basadre km. 6.200 que responde a las siguientes coordenadas: Latitud: -8°23'29,97" ; Longitud: -74°34'42,63" en grados. Latitud: -8.391659 ; Longitud: -74.578509 en DMS.

Es el lugar de preparación académico profesional en donde se da el estrés académico en su población, es para los estudiantes que se realiza esta investigación a fin de velar por sus salud mental y de asegurar una óptima formación.

7.2. Población y tamaño de muestra

Población.

La población son estudiantes pertenecientes a la escuela profesional de psicología de 1ro a 10mo ciclo, que cuenta con 461 estudiantes matriculados en el semestre 2022-I.

Muestra

La muestra se conformará por 210 estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali de 1ro a 10mo ciclo matriculados en el semestre académico 2022-I.

7.3. Descripción detallada de los métodos, uso de materiales, equipos o insumos.

a) Diseño de muestreo

La muestra se seleccionará mediante el muestreo probabilístico, es decir, todos los elementos de la población tienen las mismas

probabilidades de ser seleccionadas y estratificada puesto que de dicha muestra se dividirá en segmentos, de los cuales se seleccionará una muestra de cada segmento, asumiéndose cada segmento como un ciclo de estudio (56).

b) Descripción detallada del uso de materiales, equipos, insumos, entre otros.

Inventario SISCO de estrés académico SV-21. Test de Inteligencia Emocional percibida /TMMS-24), Laptop, Impresora, Copias fotostáticas, USB (8Gb), Suscripción a portal bibliográfico, Internet, Papel bond A4 80gr., Lápices, Lapiceros, Plumones, Papelógrafo, Pasajes, Refrigerios, Folders, Archivadores.

c) Descripción de variables a ser analizados en el objetivo específico

Estrés académico, variable Y dependiente; Resulta de un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, producida por la percepción negativa del estudiante a las demandas de su entorno académico, lo cual les genera angustias y de ello parten síntomas a nivel físico, psicológico y comportamental para los cuales el estudiante tiene que responder con medias de afrontamiento (24).

Inteligencia emocional, variable X , independiente; la inteligencia emocional es una habilidad para percibir, regular, comprender, conocer, valorar y expresar emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual, así mismo, la habilidad de acceder y/o generar sentimientos que brinda el pensamiento (29).

d) Aplicación de prueba estadística inferencial.

Luego de aplicada los instrumentos a la muestra, se procederá a vaciar las respuestas al programa Microsoft Excel 2019, conformándose allí una base de datos. Posteriormente, se trasladarán dichos datos al programa estadístico IBM SPSS Statistics en su versión 25, en donde se crearán tablas de frecuencia y tablas cruzadas con el fin de ordenar la información. Además, para la comprobación de hipótesis se hará uso de la prueba estadística Coeficiente de Correlación de Pearson, ya que se busca establecer relación entre ambas variables.

7.4. Tabla de recolección de datos por objetivos específicos.

773

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Estrés académico	Agentes estresores	Trabajos encomendados
		Evaluaciones
		Relación con los compañeros
		Tiempo limitado
		Relación con los docentes
	Síntomas	Fatiga
		Decaimiento
		Angustia
		Problemas de concentración
		Irritabilidad
		Tendencia al conflicto
		Desgano
	Medidas de afrontamiento	Resolución de conflictos
		Evaluación de soluciones
		Planificar
Inteligencia Emocional	Atención emocional	Percepción emocional
		Focalización emocional
	Claridad emocional	Identificación de emociones
		Autorreconocimiento emocional
		Comprensión emocional
		Expresión emocional
	Regulación emocional	Gestión emocional
		Optimismo
		Asertividad
		Automotivación

774

VIII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	2022					2023			
	Agt	Set	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.
01. Aprobación del plan.	X								
02. Elaboración del proyecto.	X								
03. Ampliación marco teórico.		X							
04. Preparación de instrumentos.			X						
05. Aplicación de la Prueba Piloto				X					
06. Aprobación del Proyecto				X					
07. Aplicación de instrumentos					X				
08. Sistematización de datos.						X			
09. Análisis e interpretación.						X			
10. Revisión general.							X		
11. Digitación.								X	
12. Presentación de la tesis.								X	
13. Sustentación de la tesis.									X

VII. PRESUPUESTO

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Laptop	unidad	1700.00	1	1700.00
Impresora	unidad	800.00	1	800.00
Copias fotostáticas	Juego (5)	0.50	230	115.00
USB (8Gb)	unidad	15.00	2	30.00
Suscripción a portal bibliográfico	mensual	36.00	6	216.00
Internet	mensual	150.00	6	600.00
Papel bond A4 80gr.	millar	14.00	1	14.00
Lápices	caja	10.00	3	30.00
Lapiceros	caja	35.00	1/2	15.00
Plumones	unidad	4.00	2	8.00
Papelógrafo	unidad	1.00	5	5.00
Pasajes	viajes	6.00	30	180.00
Refrigerios	unidad	8.00	10	80.00
Folder	unidad	5.00	2	10.00
Archivadores	unidad	18.00	1	18.00
			TOTAL	3,821.00

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Caldera Montes JF, Pulido Castro BE. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Rev Educ Y Desarro [Internet]. 2007;77–82. Available from: https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Ministerio de Educacion. Minedu y Minsa trabajan juntos con 21 universidades publicas en el cuidado de la Salud Mental [Internet]. Oficina de Prensa Minedu. 2019 [cited 2022 May 3]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

- 791 3. Ministerio de Salud Perú. Plan de Salud Mental 2020-2021. Minsa [Internet].
792 2020;2021:60. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- 793 4. Fernández-Berrocal, Pablo; Ruiz Aranda D. La Inteligencia emocional en la
794 Educacion. Rev Electrónica Investig Psicoeduc [Internet]. 2008;2(6):421–36.
795 Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924009.pdf>
- 796 5. Bisquerra R, Punset E, Mora F, Garcia Navarro E, López-Cazzá É, Pérez-
797 González JC, et al. ¿Cómo educar a las emociones? La inteligencia emocional
798 en la infancia y la adolescencia. Hosp St Joan Déu [Internet]. 2012; Available
799 from: https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- 800 6. Kloster kantlen GE, Perrotta Fátima D. Estrés Académico en Estudiantes
801 Universitarios de la Ciudad De Paraná [Internet]. Universidad Católica
802 Argentina; 2019. Available from:
803 <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- 804 7. Ramírez Valarezo VL. La inteligencia emocional y el estrés académico en
805 estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la
806 Universidad Técnica de Ambato [Internet]. Universidad Técnica de Ambato;
807 2021. Available from:
808 [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34864/1/EST. VALERIA](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34864/1/EST.%20VALERIA%20LIZBETH%20RAMIREZ%20VALAREZO%20TESIS.pdf)
809 [LIZBETH RAMÍREZ VALAREZO TESIS %282%29.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34864/1/EST. VALERIA LIZBETH RAMIREZ VALAREZO TESIS %282%29.pdf)
- 810 8. Valdivieso Lopez IP, Ormaza Pincay M de los Á, García Álava AF. La
811 inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento del
812 estrés en los alumnos de la universidad técnica de Manabí. Rev Caribeña
813 Ciencias Soc [Internet]. 2018; Available from:
814 [//www.eumed.net/2/rev/caribe/2018/02/inteligencia-emocional-](http://www.eumed.net/2/rev/caribe/2018/02/inteligencia-emocional-estres.html)
815 [estres.html](http://www.eumed.net/2/rev/caribe/2018/02/inteligencia-emocional-estres.html)%0ARESUMEN
- 816 9. Duque Moya NS. Inteligencia emocional y su influencia en el estrés académico
817 de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la
818 Universidad Tecnológica Indoamérica Matriz Ambato [Internet]. Universidad
819 Tecnológica Indoamérica; 2020. Available from:
820 [http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/2089/1/DUQUE MOYA](http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/2089/1/DUQUE%20MOYA%20NADYA%20SOLEDAD.pdf)
821 [NADYA SOLEDAD.pdf](http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/2089/1/DUQUE MOYA NADYA SOLEDAD.pdf)
- 822 10. García García P. Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de Nuevo
823 Ingreso de la Universidad Católica de Valencia [Internet]. Universidad Católica
824 de Valencia; 2019. Available from:
825 [https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1145/Estrés Académico en](https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1145/Estr%C3%A9s%20Acad%C3%A9mico%20en%20Estudiantes%20Universitarios%20de%20Nuevo%20Ingreso%20de%20la%20Universidad%20Cat%C3%B3lica%20de%20Valencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
826 [Estudiantes Universitarios de Nuevo Ingreso de la Universidad Católica de](https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1145/Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de Nuevo Ingreso de la Universidad Católica de Vale.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
827 [Vale.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1145/Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de Nuevo Ingreso de la Universidad Católica de Vale.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 828 11. Ocoruro Quico DN. Inteligencia Emocional y estresa académico en estudiantes
829 de la escuela profesional de psicología de la Universidad Alas Peruanas
830 Juliaca-2019 [Internet]. Universidad Autónoma de Ica; 2019. Available from:
831 [http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/885/1/Dalila](http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/885/1/Dalila%20Noemi%20Ocoruro%20Quico.pdf)
832 [Noemi Ocoruro Quico.pdf](http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/885/1/Dalila Noemi Ocoruro Quico.pdf)
- 833 12. Mendoza León BL. Nivel de estres académico en estudiantes de la Facultad
834 de Ciencias Sociales de la universidad Nacional de Tumbes-2020 [Internet].
835 Universidad Nacional de Tumbes; 2022. Available from:
836 [http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2581/TESIS](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2581/TESIS%20MENDOZA%20LEON.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
837 [- MENDOZA LEON.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2581/TESIS - MENDOZA LEON.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 838 13. Palomino Sanchez BS. Inteligencia emocional y estrés académico en
839 estudiantes de una universidad de Lima, 2021 [Internet]. Universidad César
840 Vallejo; 2022. Available from:
841 https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81986/Palomino_

- 842 SBS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 843 14. Quispe Cayo MK. Nivel de Inteligencia Emocional en estudiantes de
- 844 Enfermería de la Universidad Nacional Del Altiplano Puno-2017 [Internet].
- 845 Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Available from:
- 846 [http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9655/Quispe_Cayo_Miriam_K](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9655/Quispe_Cayo_Miriam_Kati.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 847 [ati.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9655/Quispe_Cayo_Miriam_Kati.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 848 15. Torres Ahumada IV. Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés
- 849 académico en estudiantes de universidades privadas en Lima en tiempos de
- 850 pandemia [Internet]. Universidad San Ignacio de Loyola; 2021. Available from:
- 851 [https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7d4e380c-e7ab-4af4-](https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7d4e380c-e7ab-4af4-9e85-2d43b9bf0262/content)
- 852 [9e85-2d43b9bf0262/content](https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7d4e380c-e7ab-4af4-9e85-2d43b9bf0262/content)
- 853 16. Sánchez Vidal NS, Zavala Velásquez EL. Inteligencia emocional relacionada al
- 854 nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad
- 855 Privada Antenor Orrego - Trujillo, 2021 [Internet]. Universidad Privada Antenor
- 856 Orrego; 2021. Available from:
- 857 [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8409/1/REP_NICOLE.](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8409/1/REP_NICOLE.SÁNCHEZ_EVELYN.ZAVALA_INTELIGENCIA.EMOCIONAL.pdf)
- 858 [SÁNCHEZ_EVELYN.ZAVALA_INTELIGENCIA.EMOCIONAL.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8409/1/REP_NICOLE.SÁNCHEZ_EVELYN.ZAVALA_INTELIGENCIA.EMOCIONAL.pdf)
- 859 17. Chiroque Macalupu BDM, Vásquez Barboza FA. Inteligencia emocional y
- 860 estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de contabilidad
- 861 de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2020 [Internet]. Universidad
- 862 Privada Juan Mejía Baca; 2020. Available from:
- 863 <http://repositorio.umb.edu.pe:8080/jspui/bitstream/UMB/22/1/CHIROQUE>
- 864 [BRENDA y VASQUEZ FLOR - TESIS.pdf](http://repositorio.umb.edu.pe:8080/jspui/bitstream/UMB/22/1/CHIROQUE)
- 865 18. Huaytalla Cuba LB. Inteligencia Emocional y Estrés en Estudiantes de
- 866 Psicología Educativa de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar
- 867 Vallejo - Filial Ayacucho -2018 [Internet]. 2018. Available from:
- 868 <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/28856>
- 869 19. Navarro Linares, Dulerma; Garcia Ochavano LM. Inteligencia emocional en los
- 870 estudiantes del 2° 3° 9° y 10° ciclo de la carrera profesional de educacion
- 871 inicial bilingue de la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonia 2015
- 872 [Internet]. Universidad Nacional Intercultural de la Amazonia. Universidad
- 873 Nacional Intercultural de la Amazonia; 2016. Available from:
- 874 http://repositorio.unia.edu.pe/bitstream/unia/93/1/Tesis_Final.pdf
- 875 20. Pezo Vela L, Solier Palma RJ. Niveles de estrés en los estudiantes
- 876 ingresantes a la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional
- 877 de Ucayali – Pucallpa, 2019 [Internet]. Universidad Nacional de Ucayali.
- 878 Universidad Nacional de Ucayali; 2020. Available from:
- 879 [http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4551/UNU_ENFERMERIA](http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4551/UNU_ENFERMERIA_2020_TESIS_LELLY-PEZO_RINA-SOLIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 880 [_2020_TESIS_LELLY-PEZO_RINA-SOLIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4551/UNU_ENFERMERIA_2020_TESIS_LELLY-PEZO_RINA-SOLIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 881 21. Torrades Sandra. Estrés y burn out. Offarm Farm y Soc [Internet].
- 882 2007;26(10):104–7. Available from: [https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896)
- 883 [pdf-13112896](https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896)
- 884 22. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev Psicol Univ Antioquia
- 885 [Internet]. 2011;3(2):18. Available from:
- 886 <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- 887 23. Rosales Fernandez JG. Estrés Académico Y Hábitos De Estudio En
- 888 Universitarios De La Carrera De Psicología De Un Centro De Formación
- 889 Superior Privada De Lima-Sur. Para [Internet]. 2016. Available from:
- 890 <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/124/ROSA>
- 891 [LES FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/124/ROSA)
- 892 24. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés


- académico. Rev Electrónica Psicol Iztacala [Internet]. 2006;9(3):110–29. Available from:
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
25. Berra Ruiz. E, Muñoz Maldonado SI, Vega Valero CZ, Silva Rodriguez A, Gómez Escobar G. Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. Rev Intercont Psicol y Educ [Internet]. 2014;16:37–57. Available from:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
26. Domínguez Castañeda D del C. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular [Internet]. Universidad César Vallejo. 2019. Available from:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29557/Domínguez_z_CDC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Ardila R. Inteligencia. ¿Qué sabemos y qué nos falta por investigar? Rev Académica Colomb Ciencias. 2010;35(134):97–103.
28. Ugarriza Chávez N. La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. Persona [Internet]. 2001;4:129–60. Available from:
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>
29. Fernandez-Berrocal P, Extremera Pacheco N. La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Salovey y Mayer. Rev Interuniv Form del Profr [Internet]. 2005;19(3):63–93. Available from:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
30. Mora F, González Raga D. Daniel Goleman La práctica de la inteligencia emocional [Internet]. Editorial. Version traducida el castellano, Barcelona; 1998. Available from:
http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/La.practica.de_la_inteligencia.emocional.pdf
31. Pulido Rull MA, Serrano Sánchez ML, Valés Cano E, Chávez Méndez MT, Hidalgo Montiel P, Vera García F. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicol y Salud [Internet]. 2011;21(1):31–7. Available from:
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>
32. Picasso Pozo Á, Lizano Amado C, Anduaga Lescano S. Estrés Académico e Inteligencia Emocional en Estudiantes de Odontología de una Universidad Peruana. Kiru [Internet]. 2016;13(2):155–64. Available from:
<http://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2016/02/1020-3490-1-PB.pdf>
33. Flores Beltran LF. Nivel De Estrés Académico En Estudiantes Universitarios [Internet]. Universidad Católica de Santa María. 2019. Available from:
<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9691/76.0404.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Barraza Macías A. inventario SIStémico COgnoscitivista par ael estudio del estrés académico. Segunda versió de 21 ´´items. [Internet]. Books-ECORFAN, editor. Mexico, Durango; 2018. Available from:
http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf
35. Durán MM. Bienestar Psicológico: El Estrés Y La Calidad De Vida En El Contexto Laboral. Rev Nac Adm [Internet]. 2010;1(1):71–84. Available from:
<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/285/146>
36. Cañedo Ortiz T de J, Rubalcava Figueroa AE. La práctica docente en educación superior: una mirada hacia su complejidad. Sinéctica Rev Electron Educ [Internet]. 2013;41:18. Available from:

- 944 <http://www.scielo.org.mx/pdf/sine/n41/n41a4.pdf>
- 945 37. Tapia Castillo DI, López Portillo T. Relaciones Humanas. XIKUA Bol Científico
946 La Esc Super Tlahuelilpan [Internet]. 2015 [cited 2022 May 12];3(6). Available
947 from:
948 <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/1307/4472>
- 949 38. Síntoma, definicion [Internet]. Instituto Nacional del Cancer. [cited 2022 May
950 12]. Available from:
951 [https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-](https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sintoma)
952 [cancer/def/sintoma](https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sintoma)
- 953 39. Alcoser Villacis AY. Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 12 a 15
954 años con embarazos no planificados, usuarias del centro de Atención Integral
955 de Adolescente del Área 17 del Cantón Durán [Internet]. Universidad de
956 Guayaquil. 2012. Available from:
957 [http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6004/1/TESIS DE GRADO](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6004/1/TESIS DE GRADO Alexandra.pdf)
958 [Alexandra.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6004/1/TESIS DE GRADO Alexandra.pdf)
- 959 40. Londoño Pérez C. Optimismo y salud positiva como predictores de la
960 adaptacion a la vida universitaria. Acta Colomb Psicol [Internet].
961 2009;12(1):95–107. Available from:
962 <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n1/v12n1a09.pdf>
- 963 41. Inga Gómez SE, Orna Vitor D, Vélez de Villa Loayza VN. Inteligencia
964 emocional y rendimiento académico en estudiantes de un instituto de
965 Educación Superior. Huánuco - 2018 [Internet]. 2018. Available from:
966 <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/4498>
- 967 42. Gestion R. ¿Qué es la inteligencia emocional y cuales son sus características?
968 [Internet]. 2022 [cited 2022 May 13]. Available from:
969 [https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-](https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/)
970 [ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/](https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/)
- 971 43. Jiménez Jiménez A. Inteligencia emocional. AEPap Curso Actual Pediatría
972 [Internet]. 2018;457–69. Available from:
973 https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- 974 44. Oliva Delgado A, Antolín Suárez L, Pertegal Vega MA, Ríos Bermúdez M,
975 Parra Jiménez Á, Hernando Gómez Á, et al. Instrumentos para la evaluación
976 de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo
977 promueven [Internet]. Junta de A. 2011. Available from:
978 https://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/201241812465364.pdf
- 979 45. Polo-Vargas JD, Zambrano M, Muñoz A, Velilla J. Inteligencia emocional y
980 percepción de las emociones básicas como un probable factor contribuyente al
981 mejoramiento del rendimiento en las ventas: Una investigación teórica. Univ
982 Psychol [Internet]. 2016;15(2):73–86. Available from:
983 <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v15n2/v15n2a07.pdf>
- 984 46. Greenberg L. E, R. Pos A. La Terapia Foclizada en las Emociones: Una vision
985 de Conjunto. Rev psicoanálisis y Psicoter. 2015;5:1–19.
- 986 47. Fernández-García L, Fernández-Río J. Proyecto Wonderwall: identificación y
987 manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria (. Retos
988 [Internet]. 2018;2041(35):381–6. Available from:
989 <file:///D:/recuperados/Downloads/Dialnet-ProyectoWonderwall-6761708.pdf>
- 990 48. Chóliz Montañés M. Psicología De La Emoción: El Proceso Emocional.
991 2005;1–34. Available from:
992 [www.uv.es/=choliz%0Ahttps://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/3](http://www.uv.es/~choliz%0Ahttps://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34266078/2._Psicologia_de_la_emocion._El_proceso_emocional.pdf?A)
993 [4266078/2._Psicologia_de_la_emocion._El_proceso_emocional.pdf?A](http://www.uv.es/=choliz%0Ahttps://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34266078/2._Psicologia_de_la_emocion._El_proceso_emocional.pdf?A)
- 994 49. Palomares L. Gestión emocional: ¿En qué consiste y para qué sirve?



- [Internet]. Available from: <https://www.avancepsicologos.com/gestion-emocional/>
50. Consuegra Anaya N. Diccionario de psicología. 2a ed. Ecoe Ediciones, editor. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. Bogotá; 2010. 380 p.
51. Solís Rosas PDO, Pezzia Wong CW. Asertividad y agresividad en estudiantes de psicología y medicina humana de una universidad particular en Lima aplicando el inventario de Bakker adaptado [Internet]. 2018. Available from: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1428/Tesis Asertividad y Agresividad - Paolo Olivari y Carmen Pezzia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1428/Tesis%20Asertividad%20y%20Agresividad%20-%20Paolo%20Olivari%20y%20Carmen%20Pezzia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
52. Moreno Valverde NH. La automotivación del estudiante y su influencia en el logro de aprendizajes en la educación a distancia en el Instituto Peruano de Estudios Tecnológicos, 2015 [Internet]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2017. Available from: [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1428/Tesis Asertividad y Agresividad - Paolo Olivari y Carmen Pezzia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1428/Tesis%20Asertividad%20y%20Agresividad%20-%20Paolo%20Olivari%20y%20Carmen%20Pezzia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
53. Contreras Gutiérrez O, Chávez Becerra M, Aragón Borja LE. Pensamiento Constructivo y Afrontamiento al Estrés en Estudiantes Universitarios. J Behav Heal Soc Issues [Internet]. 2012;4(1):39–53. Available from: <http://revistas.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/32970/30461>
54. López MB, Filippetti VA, Richaud MC. Empatía: Desde la percepción automática hasta los procesos controlados. Av en Psicol Latinoam [Internet]. 2014;32(1):37–51. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v32n1/v32n1a04.pdf>
55. Fernández Marcial V. Gestión del Conocimiento vs Gestión de la Información. Investig Bibl [Internet]. 2006;20(41):44–62. Available from: <http://www.ejournal.unam.mx/ibi/vol20-41/IBI002004102.pdf>
56. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 6a ed. MCGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. México; 2014. 632 p.

IX. ANEXO

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Metodología	Escala	Valor final
ESTRÉS ACADÉMICO	Muñoz (2003) citado en Rosales refiere que el estrés académico se fundamenta en las exigencias, conflictos, ocupaciones y sucesos de la vida académica que ocasionan estrés en los estudiantes y que estas afectan de manera negativa la salud, la paz y el mismo rendimiento académico de dichos estudiantes (23).	Resulta de un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, producida por la percepción negativa del estudiante a las demandas de su entorno académico, lo cual les genera angustias y de ello parten síntomas a nivel físico, psicológico y comportamental para los cuales el estudiante tiene que responder con medias de afrontamiento (24).	Agentes estresores	Trabajos encomendados	Diseño: Cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal. Método:  Población: 461 estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali Muestra: 210 estudiantes Instrumento: - Inventario SISCO SV 21 por Barraza Arturo (2011) - Trait Meta-Mood Scale-24, por Fernández-Berrocal y Ramos	-Nunca -Casi nunca -Raras veces -A veces -Casi siempre -Siempre	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés Académico leve • Estrés Académico moderado • Estrés académico severo
				Evaluaciones			
				Relación con los compañeros			
				Tiempo limitado			
			Síntomas	Relación con los docentes			
				Fatiga			
				Decaimiento			
				Angustia			
				Problemas de concentración			
				Irritabilidad			
				Tendencia al conflicto			
				Desgano			
			Medidas de afrontamiento	Resolución de conflictos			
				Evaluación de soluciones			
			Atención emocional	Planificar			
				Percepción emocional			
INTELIGENCIA EMOCIONAL	La capacidad de reconocer y dirigir las emociones para guiar nuestra conducta y pensamientos hacia mejores resultados. Consiste en ser consciente de nuestras emociones y de los demás para regular nuestro crecimiento emocional e intelectual y así entender el papel de las emociones en la vida (41).	la inteligencia emocional es la habilidad para percibir, regular, comprender, conocer, valorar y expresar emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual, así mismo, la habilidad de generar sentimientos que brinda el pensamiento (29).	Claridad emocional	Focalización emocional		-Nada de acuerdo -Algo de acuerdo -Bastante de acuerdo -Muy de acuerdo -Totalmente de acuerdo	<ul style="list-style-type: none"> • Inteligencia emocional alto • Inteligencia emocional adecuado • Inteligencia emocional bajo
				Identificación de emociones			
			Regulación emocional	Autorreconocimiento emocional			
				Comprensión emocional			
			Regulación emocional	Expresión emocional			
				Gestión emocional			
				Optimismo			
				Asertividad			
				Automotivación			