

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA INTELIGENCIA**

**EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2022**

Tesis para optar el título profesional de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

CARLOS ENRIQUE, ALAVA CORDOVA

ERIKA DEL CARMEN, ISUIZA CHAVEZ

Pucallpa, Perú

2023



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE GRADOS Y TÍTULOS**



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS MODALIDAD PRESENCIAL**

En Pucallpa, a los **veinticuatro (24)** días del mes de **Noviembre de 2023**, siendo las **9:00** horas y de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, se reunió el Jurado Calificador, conformado por los siguientes docentes:

**PRESIDENTE** : Dra. Yndolina Vega Montoya  
**MIEMBRO** : Dra. Isabel Ramírez Chumbe  
**MIEMBRO** : Mg. José Neltón Romero Chuquipiondo

Para proceder a la sustentación pública de la tesis titulada:

**“ESTRES ACADEMICO Y SU RELACION CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2022”;**

Presentado por los **Bachilleres en Psicología:**

**CARLOS ENRIQUE ALAVA CÓRDOVA  
 ERIKA DEL CARMEN ISUIZA CHÁVEZ**

Teniendo en calidad de asesor: **Mg. Victor Manuel Noria Aliaga (0000-0002-3035-1528) (DNI 22660433)**

Finalizada la sustentación de la misma, se procedió a realizar la evaluación respectiva, llegando a la siguiente conclusión: La tesis ha sido: *Aprobada por unanimidad*.....  
 Quedando los graduados expeditos para que se le otorgue el Título Profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGIA**.

Siendo las *10:30*... horas del mismo día se dio por concluido al acto académico.

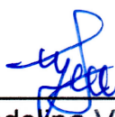
Pucallpa, **veinticuatro (24) de noviembre del 2023**

-----  
*Y Vega*  
**Dra. Yndolina Vega Montoya**  
 PRESIDENTE

-----  
*Isabel Ramírez Chumbe*  
**Dra. Isabel Ramírez Chumbe**  
 MIEMBRO

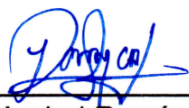
-----  
*José Neltón Romero Chuquipiondo*  
**Mg. José Neltón Romero Chuquipiondo**  
 MIEMBRO

La tesis titulada: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2022”** fue aprobada por los miembros del Jurado Calificador, conformado por:



---

Dra. Yndolína Vega Montoya  
Presidente



---

Dra. Isabel Ramírez Chumbe  
Miembro



---

Mg. José Nelson Romero Chuquipiendo  
Miembro



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI  
DIRECCION GENERAL DE PROPIEDAD INTELECTUAL

# CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN  
SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND/OURIGINAL

Nº V/0357-2023.

La Dirección de Producción Intelectual, hace constar por la presente, que el trabajo académico de investigación, titulado:

“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2022”

Autor(es) : ALAVA CORDOVA, CARLOS ENRIQUE  
ISUIZA CHAVEZ, ERIKA DEL CARMEN  
Facultad : CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela : Psicología  
Asesor(a) : Mg. NORIA ALIAGA, VICTOR MANUEL

Presenta un **porcentaje de similitud de 8%** verificado en el Sistema Antiplagio URKUND/OURIGINAL, De acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO, el cual indica que todo trabajo de investigación no debe superar el 10%. **En tal sentido, se declara, que el trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud**, procediéndose a emitir la presente Constancia de Originalidad de Trabajo de Investigación (COTI) a solicitud del asesor. En señal de conformidad y verificación se firma y se sella la presente constancia

Fecha: 15/06/2023



Mg. JOSÉ MANUEL CÁRDENAS BERNAOLA  
Director de Producción Intelectual

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

UByP - REPOSITORIO INSTITUCIONAL



## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS

REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

Yo, CARLOS ENRIQUE ALAVA CORDOVA

Autor(a) de la TESIS de pregrado titulada:

‘ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2022’

Sustentada el año: 2023

Con la asesoría de: Mg. VICTOR MANUEL NORIA ALIAGA

En la Facultad: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela profesional: PSICOLOGÍA

Autorizo la publicación:

**PARCIAL**  Significa que se publicará en el repositorio institucional solo la caratula, la dedicatoria y el resumen de la tesis. Esta opción solo es válida marcar si su tesis o documento presenta material patentable, para ello deberá presentar el trámite de CATI y/o INDECOPI cuando se lo solicite la DGPI UNU.

**TOTAL**  Significa que todo el contenido de la tesis y/o documento será publicada en el repositorio institucional.

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali ([www.repositorio.unu.edu.pe](http://www.repositorio.unu.edu.pe)), bajo los siguientes términos:

**Primero:** Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali **licencia no exclusiva** para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

**Segundo:** Declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 27 / 11 / 2023

Email: enriquealava542@gmail.com

Teléfono: 992 668 689

Firma: 

DNI: 71308669

· [www.repositorio.unu.edu.pe](http://www.repositorio.unu.edu.pe)

✉ [repositorio@unu.edu.pe](mailto:repositorio@unu.edu.pe)

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI**

UByP - REPOSITORIO INSTITUCIONAL



## **AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS**

REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

Yo, ERIKA DEL CARMEN ISUIZA CHAVEZ

Autor(a) de la TESIS de pregrado titulada:

“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2022”

Sustentada el año: 2023

Con la asesoría de: Mg. VICTOR MANUEL NORIA ALIAGA

En la Facultad: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela profesional: PSICOLOGÍA

Autorizo la publicación:

**PARCIAL**  Significa que se publicará en el repositorio institucional solo la caratula, la dedicatoria y el resumen de la tesis. Esta opción solo es válida marcar si su tesis o documento presenta material patentable, para ello deberá presentar el trámite de CATI y/o INDECOPI cuando se lo solicite la DGPI UNU.

**TOTAL**  Significa que todo el contenido de la tesis y/o documento será publicada en el repositorio institucional.

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali ([www.repositorio.unu.edu.pe](http://www.repositorio.unu.edu.pe)), bajo los siguientes términos:


**Primero:** Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali **licencia no exclusiva** para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

**Segundo:** Declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 27 / 11 / 2023

Email: 3rika.isujachavez@gmail.com  
Teléfono: 937575950

Firma:   
DNI: 75766461

## DEDICATORIA

A Dios por concederme la fortaleza para realizar este estudio. A mis padres, por el apoyo constante en mi crecimiento, desarrollo y superación profesional y personal. Por último, a mi esposo e hija, por darme motivación para alcanzar mis objetivos. ***Erika***

A Dios, por inspirarme y brindarme la fortaleza necesaria para realizar este estudio y, a mis padres, por siempre acompañarme y apoyarme en el cumplimiento de mis metas. ***Carlos***

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestros docentes por sus acertadas enseñanzas, y a todos aquellos que participaron de forma directa e indirecta en el desarrollo de la presente investigación.

A nuestros miembros del Jurado Evaluador de tesis: Dra. Yndolina Vega Montoya, Mg. José Nelton Romero Chuquipiondo y Dra. Isabel Ramírez Chumbe por sus valiosas correcciones y recomendaciones.

A nuestro asesor Mg. Psi. Víctor Manuel Noria Aliaga, por su acompañamiento, dedicación y guía para la elaboración de esta investigación.

A los estudiantes de Psicología, que amablemente aceptaron participar en esta investigación.



## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	vii
AGRADECIMIENTO .....	viii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xii
ÍNDICE DE ANEXOS .....	xiii
RESUMEN .....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN .....	xvi
CAPÍTULO I.....	18
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	18
1.1 Planteamiento del problema de investigación.....	18
1.2 Formulación del problema de investigación.....	21
1.2.1 Problema general .....	21
1.2.2 Problemas específicos.....	21
1.3 Objetivos de la investigación .....	22
1.3.1 Objetivo general.....	22
1.3.2 Objetivos específicos .....	22
1.4 Justificación e importancia .....	23
CAPÍTULO II.....	25
MARCO TEÓRICO .....	25
2.1 Antecedentes del problema.....	25
2.1.1 Antecedentes internacionales .....	25
2.1.2 Antecedentes nacionales .....	27
2.1.3 Antecedentes locales.....	30
2.2 Planteamiento teórico del problema .....	31
2.2.1 Estrés Académico.....	31

2.2.2	Inteligencia Emocional .....	41
2.3	Definición de términos básicos .....	48
2.4	Hipótesis, variables y operacionalización de variables .....	49
2.4.1	Hipótesis .....	49
2.4.2	Variables.....	51
2.4.3	Operacionalización de variables .....	52
CAPÍTULO III .....		53
METODOLOGÍA .....		53
3.1	Método de la investigación .....	53
3.1.1	Tipo de la investigación .....	53
3.1.2	Diseño de la investigación .....	53
3.2	Población y muestra .....	54
3.2.1	Población.....	54
3.2.2	Muestra.....	55
3.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	56
3.3.1	Técnica .....	56
3.3.2	Instrumentos .....	56
3.4	Procedimiento para la recolección de datos .....	58
3.5	Procesamiento y tratamiento de datos .....	59
CAPÍTULO IV.....		60
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		60
4.1	Resultados y discusión.....	60
CAPÍTULO V.....		85
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		85
5.1	Conclusiones.....	85
5.2	Recomendaciones.....	86
Referencias bibliográficas .....		87
ANEXOS.....		96

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1.</b> Características agrupadas de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.....	60
<b>Tabla 2.</b> Nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.....	62
<b>Tabla 3.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión estresores.....	64
<b>Tabla 4.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión síntomas.....	65
<b>Tabla 5.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión estrategias de afrontamiento.....	66
<b>Tabla 6.</b> Nivel de Inteligencia Emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.....	67
<b>Tabla 7.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión atención emocional.....	69
<b>Tabla 8.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión claridad emocional.....	70
<b>Tabla 9.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión regulación emocional...	71
<b>Tabla 10.</b> Relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.....	72
<b>Tabla 11.</b> Relación entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.....	75
<b>Tabla 12.</b> Relación entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.....	79
<b>Tabla 13.</b> Relación entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.....	82

**ÍNDICE DE FIGURAS**

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1.</b> Características agrupadas de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.....	61
<b>Figura 2.</b> Nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.....	62
<b>Figura 3.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión estresores.....	64
<b>Figura 4.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión síntomas.....	65
<b>Figura 5.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión estrategias de afrontamiento.....	66
<b>Figura 6.</b> Nivel de Inteligencia Emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.....	67
<b>Figura 7.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión atención emocional.....	69
<b>Figura 8.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión claridad emocional.....	70
<b>Figura 9.</b> Resultados obtenidos sobre la dimensión regulación emocional...	71

**ÍNDICE DE ANEXOS**

	<b>Pág.</b>
<b>Anexo 1.</b> Matriz de consistencia.....	97
<b>Anexo 2.</b> Autorización para la aplicación de instrumentos en la Escuela Profesional de Psicología.....	98
<b>Anexo 3.</b> Consentimiento informado.....	99
<b>Anexo 4.</b> Instrumento de recolección de datos sobre Estrés Académico “SISCO SV-21”.....	100
<b>Anexo 5.</b> Ficha técnica del Instrumento inventario SISCO SV-21 del estrés académico.....	103
<b>Anexo 6.</b> Instrumento de recolección de datos sobre Inteligencia Emocional “TMMS-24”.....	104
<b>Anexo 7.</b> Ficha técnica del instrumento Escala de Inteligencia Emocional “TMMS-24”.....	106
<b>Anexo 8.</b> Prueba de normalidad sometida a ambas variables y sus dimensiones.....	107

## RESUMEN

Esta investigación tuvo el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022. Presenta una metodología de tipo básica, de nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. La población fue de 415 estudiantes de Psicología, del cual se extrajo una muestra de 200 estudiantes, compuesta en un 75% (150) por mujeres y un 25% (50) por hombres; además, el 79.5% (159) tiene entre 17 a 22 años, el 17.5% (35) tiene entre 23 a 28 años y el 3% (6) tiene de 29 a más años. Se utilizó el Inventario SISCO SV-21 de estrés académico de Barraza y la Escala de Inteligencia Emocional Percibida TMMS-24. Los resultados evidencian que, en cuanto al estrés académico, el 72% (144) presenta un nivel moderado y, en cuanto a inteligencia emocional, el 62% (124) presenta un nivel medio. Así mismo, se halló correlación significativa ( $p < .05$ ) entre la variable estrés académico con las dimensiones de la variable inteligencia emocional. En conclusión, existe relación significativa inversa ( $p = .04$ ;  $\rho = -.145$ ) entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Palabras clave:** estrés académico, estudiantes universitarios, inteligencia emocional.

## ABSTRACT

This research had the objective of determining the relationship between academic stress and emotional intelligence in Psychology students of the Universidad Nacional de Ucayali, 2022. It presents a basic type methodology, descriptive-correlational level, non-experimental design and cross-sectional. The population was 415 Psychology students, from which a sample of 200 students was extracted, composed of 75% (150) women and 25% (50) men; In addition, 79.5% (159) are between 17 and 22 years old, 17.5% (35) are between 23 and 28 years old, and 3% (6) are 29 or older. The SISCO SV-21 Inventory of Barraza's academic stress and the TMMS-24 Perceived Emotional Intelligence Scale were used. The results show that, in terms of academic stress, 72% (144) present a moderate level and, in terms of emotional intelligence, 62% (124) present a medium level. Likewise, a significant correlation ( $p < 0.05$ ) was found between the academic stress variable with the dimensions of the emotional intelligence variable. In conclusion, there is a significant inverse relationship ( $p = .04$ ;  $\rho = -.145$ ) between academic stress and emotional intelligence in Psychology students at the Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Keywords:** academic stress, university students, emotional intelligence.

## INTRODUCCIÓN

El nivel superior de educación universitaria supone el más alto grado de rendimiento y desempeño en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes. En este contexto, en las aulas universitarias se convive con una problemática común relacionada con la exigencia académica que implica estudiar una carrera profesional, cuya compañía resulta inherente.

Nos referimos al estrés académico, originado por la dedicación, el esfuerzo y sacrificio que realiza el estudiante en cumplimiento de sus responsabilidades. Ello hace que el estudiante se encuentre en un escenario con carga en materia educativa, como son: las tareas y la sobrecarga de estas, competencia académica entre compañeros, tiempo limitado para realizar un trabajo, entre otros <sup>(1)</sup>. Paulatinamente, la salud física y psicológica del universitario se ve afectada por la constante presencia de estos agentes estresores en el transcurso de sus estudios.

Por otro lado, existe un componente clave para la introspección en toda persona que busca la adecuada gestión emocional con el objetivo de afrontar situaciones adversas. Este es conocido como la inteligencia emocional, según Goleman, su desarrollo y puesta en práctica es muy importante para el éxito en todo aspecto de la vida, cuya finalidad es comprender y dirigir nuestras emociones hacia pensamientos y conductas que nos favorezcan <sup>(2)</sup>. Ante esto, atender, comprender y regular nuestras emociones nos sirven para manejar acertadamente lo que nos sucede, así como también nuestras relaciones sociales. Es decir, desarrollarla implica una influencia significativa en nuestras vidas, ya que contribuye en el ajuste psicológico y el bienestar personal.



Por lo abordado, a través de la presente investigación se determina cuál es la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022. Esta investigación está elaborada teniendo en consideración al reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, cuya estructura se compone de la siguiente manera:

Capítulo I: Planteamiento del problema: donde se detalla el planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos de investigación y la justificación.

Capítulo II: Marco teórico: donde se encuentran los antecedentes del problema, el planteamiento teórico del problema, las bases teóricas, el marco conceptual, las hipótesis, las variables de estudio y la operacionalización de variables.

Capítulo III: Metodología: incluye el tipo y diseño de investigación aplicado, población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, el procedimiento de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo IV: Resultados y discusión, donde se describen e interpretan los resultados. Se somete al análisis descriptivo e inferencial de las variables de estudio y, por último, la comparación con el marco teórico.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones, en donde se responde a los objetivos de la investigación y se sugieren alternativas de solución.

Finalmente, se consideran las referencias bibliográficas y anexos utilizados en la presente investigación.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Planteamiento del problema de investigación

Estudiar en una universidad requiere de dedicación, esfuerzo y sacrificio para responder a las exigencias y demandas que una carrera profesional reclama al estudiante universitario. Ello hace que, a lo largo del tiempo, se genere en él una carga de tensión y amenaza constante, produciéndose cambios negativos en su salud, los cuales son generados por el estrés.

El estrés es considerado como un problema de salud pública que tiene distintas causas, entre ellas, el entorno social y el estilo de vida, que se ven reflejadas en las constantes presiones diarias <sup>(3)</sup>. La Organización Mundial de la Salud refiere que el estrés tiene una alta incidencia a nivel mundial, se estima que uno de cada cuatro personas padece de algún problema originado por este; en las ciudades, se estima que el 50% de las personas padece de algún problema de salud mental de este tipo <sup>(4)</sup>.

En esa línea, la compañía de investigación norteamericana Gallup, durante la pandemia por Covid-19, en su escala global de emociones, reveló que 42% de personas (más de 190 millones) en el mundo experimentaron más estrés que “el día anterior”, siendo la cantidad más alta de los últimos 15 años <sup>(5)</sup>. El estrés afecta la salud física, el cual puede manifestarse a través de dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga, entre otros; y en la salud mental, a través de cambios de humor, preocupación constante, sensación de intranquilidad, y dar lugar a otras

enfermedades como ansiedad, depresión, diabetes e incluso enfermedades cardiovasculares <sup>(6)</sup>.

En ese sentido, el estrés también se genera en las aulas donde se imparte educación, por cuya razón este se denomina estrés académico. En universidades del mundo, tales como en Zimbabue y en Cuba, se reportó que en más del 60% de su comunidad estudiantil universitaria existen diversos niveles de estrés, más aún, gran parte de este porcentaje estaba propenso a experimentar los embates del estrés que se genera en las aulas <sup>(7)</sup>.

En el 2018, según declaraciones del rector de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en dicha casa de estudios, el 30% de la población universitaria sufría impactos en su salud mental por la presión académica, lo cual refleja el nivel de exigencia de tal universidad <sup>(8)</sup>. Del mismo modo, el Ministerio de Educación del Perú (2019), precisa que el estrés académico ocupa el segundo lugar entre las problemáticas más comunes de salud mental que aquejan a los estudiantes universitarios; además, el 85% de estudiantes de universidades peruanas presenta problemas de salud mental y, de esta cifra, el 79% sufre de estrés <sup>(9)</sup>. Por su parte, el Instituto Nacional de Salud reportó que, con la llegada de la pandemia del Covid-19, un 30% a 40% de los jóvenes de 19 a 26 años presentó síntomas de ansiedad, depresión y aumento del grado de estrés experimentado <sup>(10)</sup>.

En una investigación realizada en Ucayali que estuvo orientada al estudio del estrés en la universidad demostró que, en una muestra de estudiantes universitarios, el 50% presentó estrés elevado <sup>(11)</sup>.

En contraparte, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), algo más del 2% de la población mundial posee altas capacidades intelectuales, sin embargo, la mayoría de este porcentaje no alcanza el éxito académico que podría lograr por falta de desarrollo de la inteligencia emocional. Por ello, se recomienda estimularla y/o fortalecerla a lo largo de la formación académica, así como en las distintas áreas del ser humano, como en el entorno familiar, mediante actividades recreativas fuera de las escuelas, entendiéndose así que la inteligencia emocional es parte importante y vital del ser humano que contribuye al buen vivir <sup>(12)</sup>.

Para Mayer y Salovey, los procesos emocionales juegan un papel fundamental y resultan ser un medio para comprender situaciones emocionales en estudiantes, de manera que estas influyen en el ajuste psicológico y en el bienestar personal <sup>(13)</sup>.

Por ello, la presente investigación determina la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, con el fin de ver en qué medida se usa esta última como mecanismo para hacer frente a tales condiciones estresantes de la vida académica. Del mismo modo, se describe a la población con relación a cada variable.

## **1.2 Formulación del problema de investigación**

### **1.2.1 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?

### **1.2.2 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?

### **1.3 Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 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.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

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

#### **1.4 Justificación e importancia**

Experimentar altos niveles de estrés académico en la etapa universitaria se asocia con mayores niveles de depresión, ansiedad, conductas autolesivas y bajos niveles de autoestima y eficacia académica <sup>(14)</sup>. Por su parte, investigar sobre la inteligencia emocional y su influencia en las situaciones que vivimos, sobre lo que pensamos y actuamos hace ver su implicancia en la tarea de mitigar altos niveles de estrés académico.

A nivel nacional, el estrés académico y la inteligencia emocional han sido ampliamente estudiados; sin embargo, a nivel local es escasa la cantidad de investigaciones que abordan estas variables. Por esta razón, hemos visto la necesidad de investigar sobre esta problemática presente en esta población. La justificación se basa en tres niveles: teórico, práctico y metodológico.

A nivel teórico, generar conocimientos y, a su vez, generar las bases teóricas sobre el estudio del estrés académico y la inteligencia emocional en el contexto local, es decir, describir cómo es el comportamiento de ambas variables en estudiantes universitarios de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali.

A nivel práctico, los resultados generados a partir de la presente investigación se ofrecen a disposición de las autoridades universitarias para adoptar medidas necesarias, tales como la creación de proyectos o programas, orientadas a mitigar el estrés académico y fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional, a fin de salvaguardar la salud mental de los estudiantes.

A nivel metodológico, se sustenta en la rigurosidad y validez científica con la que está elaborada la presente investigación, por lo que se constituye como un referente local a futuras investigaciones que empleen una metodología, variables, población y ámbitos académicos similares.



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes del problema**

##### **2.1.1 Antecedentes internacionales**

Ramírez <sup>(15)</sup>, realizó una 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, Ecuador. La 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 (53.85%) posee un nivel bajo de inteligencia emocional y el 55.38% un nivel alto de estrés académico, demostrando así una correlación muy fuerte entre ambas variables. Concluyó que la inteligencia emocional incide en los estudiantes y sufren de mayor estrés académico.

Duque <sup>(16)</sup>, realizó una 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. La metodología fue mixta, de tipo descriptivo correlacional y con una muestra de 57 estudiantes de diferentes facultades. Utilizó el inventario SISCO SV-21 y el Inventario de Coeficiente Emocional de Bar-On (I-CE). Halló que poco menos de la mitad (42.1%) posee

un nivel promedio de inteligencia emocional; y en cuanto a estrés académico, poco menos de la mitad (47.4%) posee un nivel moderado. Afirmó que no existe influencia entre la inteligencia emocional y el estrés académico.

García <sup>(17)</sup>, realizó una investigación que tuvo por objetivo analizar los niveles de estrés académico total, por escalas y observar su relación con las variables sexo, edad y frecuencia de práctica deportiva en estudiantes universitarios de nuevo ingreso de la Universidad Católica de Valencia. La metodología fue de tipo descriptiva, transversal y cuantitativa. La 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.

Kloster y Perrotta <sup>(18)</sup>, realizaron una investigación que tuvo por objetivo caracterizar el estrés académico y analizar sus diferencias entre los estudiantes universitarios de 1ro, 4to y 5to año de la ciudad de Paraná, Argentina. La metodología fue de tipo descriptivo, correlacional, transversal y de campo. De muestra tuvo 163 estudiantes de distintas profesiones. Utilizaron el inventario SISCO y un cuestionario socio-demográfico. Hallaron que la mayoría de estudiantes (85%) posee nivel moderado de estrés académico. Así, el nerviosismo 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.

Valdivieso et al. <sup>(19)</sup>, realizaron una 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. La metodología fue de tipo correlacional y de corte transversal. La muestra fue de 164 estudiantes de distintas facultades. Utilizaron el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn-ICE. Encontraron que poco más de la mitad (54.3%) de estudiantes posee un nivel de inteligencia emocional promedio con una marcada diferencia entre hombres y mujeres, estas últimas presentaron mayor nivel de inteligencia emocional y manejo del estrés. Concluyeron que, a mayor inteligencia emocional, es mejor el manejo del estrés en los estudiantes.

### **2.1.2 Antecedentes nacionales**

Borja y Rodríguez <sup>(20)</sup>, realizaron una investigación que tuvo por objetivo general determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID 19. La metodología utilizada fue de tipo correlacional. La muestra se compuso de 356 estudiantes de distintas escuelas profesionales de la Universidad Católica de Santa María. Utilizaron el instrumento TMMS-24 y la Escala de Percepción Global de Estrés. Hallaron que poco más de la mitad de los estudiantes presentó inteligencia emocional adecuada; por otro lado, la mayoría presentó un estrés de nivel moderado. Concluyeron que existe una correlación negativa baja entre la inteligencia emocional y el estrés.

De la Cruz y Vallejo <sup>(21)</sup>, realizaron una investigación que tuvo por objetivo general identificar la inteligencia emocional y su relación con el estrés

académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. La metodología fue de tipo cuantitativo, de alcance correlacional y de corte transversal. La población fue de 384 estudiantes de VIII, IX y X ciclo, del cual se extrajo una muestra de 192 estudiantes. Utilizaron el Trait Meta-Mood Scale TMMS-24 y el inventario SISCO SV. Hallaron que, en cuanto a cruce de dimensiones, solo existe correlación entre la atención emocional de la inteligencia emocional con el estrés académico. Concluyeron que sí existe correlación positiva débil entre la inteligencia emocional y el estrés académico.

Palomino <sup>(22)</sup>, realizó una investigación que tuvo por objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima. La metodología fue cuantitativa y descriptivo correlacional. La muestra fue de 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 (65%) posee un nivel medio de inteligencia emocional y en sus dimensiones predomina el nivel medio; en cuanto a estrés académico, más de la mitad (58.25%) posee un nivel medio y en sus dimensiones predomina el nivel medio. Concluyó que existe relación significativa inversa entre la inteligencia emocional y el estrés académico.

Zapata <sup>(23)</sup>, realizó una investigación que tuvo por objetivo determinar la relación entre la inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Zarumilla, en Tiempos de COVID-19, 2021. La metodología fue cuantitativa, correlacional-descriptiva y transversal. La población fue de 433 estudiantes de distintas carreras, del cual extrajo una

muestra segmentada de 64 estudiantes. Utilizó la Escala de Inteligencia Emocional (TMMS-24) y el inventario SISCO SV 21. Halló que los niveles de inteligencia emocional fueron alto (44%), medio (44%) y bajo (12%); en cuanto a estrés académico, predomina el nivel bajo (61%), luego, el nivel medio (34%) y, por último, el nivel alto (5%). Concluyó que no existe correlación entre la inteligencia emocional y el estrés académico.

Sánchez y Zavala <sup>(24)</sup>, realizaron una 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. La metodología fue de tipo no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal. La muestra fue de 118 estudiantes del II y IV ciclo. Se aplicó el Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24) y el inventario SISCO. Encontraron que poco más de la mitad de estudiantes (52.5%) posee nivel bajo de inteligencia emocional, mismo nivel presente en sus dimensiones. En cuanto al estrés académico, más de la mitad de estudiantes (60.2%) posee un nivel medio. Concluyeron que existe relación significativa inversa entre la inteligencia emocional y el nivel de estrés académico.

Torres <sup>(25)</sup>, realizó una 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. La metodología fue 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) e Inventario SISCO. Encontró una influencia baja en algunas dimensiones de IE sobre los factores

estresantes: manejo de estrés, adaptabilidad; sobre el afrontamiento: intrapersonal e interpersonal; y una influencia moderada sobre los síntomas: estado de ánimo y manejo del estrés.

Chiroque y Vásquez <sup>(26)</sup>, realizaron una 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. La metodología fue cuantitativa, 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. Encontraron que todos los estudiantes tienen un nivel marcadamente alto de inteligencia emocional y la mayoría (79.88%) tiene un nivel moderado de estrés. Concluyeron que no existe correlación entre inteligencia emocional y estrés académico.

### **2.1.3 Antecedentes locales**

Cervantes <sup>(27)</sup>, realizó una investigación que tuvo por objetivo determinar qué relación existe entre la inteligencia emocional y estilos de aprendizaje en estudiantes de V ciclo de la carrera profesional de Educación Inicial-Universidad Nacional de Ucayali, 2022. El estudio fue de tipo básico, de diseño no experimental, correlacional y transeccional, con una muestra de 22 estudiantes. Utilizó un cuestionario y un test de elaboración propia. Halló que más de la mitad de los estudiantes (59.1%) presenta inteligencia emocional medio y sus dimensiones se concentran en niveles bajo y medio. Respecto a estilos de aprendizaje, más de la mitad presenta nivel medio y sus dimensiones

se concentran en niveles bajo y medio. Concluyó que existe correlación positiva media significativa entre inteligencia emocional y estilos de aprendizaje.

Pezo y Solier <sup>(11)</sup>, realizaron una 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. La metodología fue no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra fue de 90 estudiantes. Hallaron que el 50% de estudiantes manifiesta un 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. Concluyeron que en la variable estrés y sus dimensiones predomina un nivel elevado.

Navarro y García <sup>(28)</sup>, realizaron una 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. La metodología fue de tipo no experimental, descriptiva y de corte transversal. La muestra fue 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. Concluyeron que los estudiantes se encuentran en un nivel moderado de inteligencia emocional, así como en sus dimensiones.

## **2.2 Planteamiento teórico del problema**

### **2.2.1 Estrés Académico**

#### **2.2.1.1 Definiciones de estrés**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés es un estado de preocupación mental que provoca una serie de respuestas fisiológicas que preparan el cuerpo para la acción, en respuesta a estímulos amenazantes. Se lo considera normal, pero al ser excesiva produce consecuencias físicas y psíquicas que afectan el bienestar, pudiendo desencadenar irritabilidad, malestar, problemas alimenticios y de sueño, entre otros <sup>(29)</sup>.

Para Selye, el estrés es aquella respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia sobre este. De esto se desprende que, en nuestro cuerpo, al adaptarse a una situación, se generan diversas reacciones según factores individuales y, al no contar con lo necesario, se estresa <sup>(30)</sup>.

Así mismo, Duran <sup>(31)</sup>, define al estrés como aquel “mecanismo de defensa” de carácter adaptativo ante una situación o evento externo que demanda de la persona esfuerzo físico y psicológico para librarse de ello.

Por su parte, Ávila <sup>(3)</sup>, refiere que el estrés tiene lugar en situaciones de cambio, cuando la persona necesita adaptarse a situaciones nuevas o difíciles. La persona está estresada cuando entra en un estado de desorden producido por las constantes presiones y retos diarios, lo que ocasiona la inadecuada adaptación al entorno social, afectándolo física o emocionalmente. Teniendo en cuenta las situaciones mencionadas y para dar mayor detalle sobre los efectos del estrés, el autor añade que este tiene tres fases:



En la primera, el cuerpo se pone en fase de alarma, se prepara y ocurren cambios fisiológicos; en la segunda, denominada fase de resistencia, se mantienen las reacciones anteriores generando tensión y la tercera, denominada fase de agotamiento, debido a que el cuerpo se agota por efecto de la resistencia <sup>(3)</sup>.

### **2.2.1.2 Signos y síntomas del estrés**

Torrades <sup>(29)</sup>, indica que el estrés actúa sobre estructuras del sistema nervioso encargadas de la segregación de hormonas, en este caso, son las glándulas suprarrenales las que segregan cortisol, también conocida como la “hormona del estrés”, que, sumado a otras hormonas, prepara al cuerpo para actuar instantáneamente al percibir una amenaza, provocando diversos cambios, por ejemplo, en el sistema respiratorio y circulatorio.

Por esta razón, si el estrés se mantiene constante, afecta la salud física, manifestándose a través de dolor de cabeza, dolor de pecho, tensión muscular, fatiga, entre otros. En la salud mental y estado de ánimo, el estrés se manifiesta mediante cambios de humor, preocupación constante, irritabilidad, sensación de intranquilidad, falta de motivación y da lugar a enfermedades como ansiedad, depresión, diabetes e incluso enfermedades cardiovasculares <sup>(6)</sup>.

### **2.2.1.3 Tipos de estrés**

La clasificación de los tipos de estrés está determinada según su fuente y su grado-duración. El primero se asocia directamente al contexto

o situación en la que el individuo se desenvuelve y, según esta, se las denomina estrés laboral, estrés académico, estrés por pérdida de un familiar, entre otros <sup>(32)</sup>.

Con respecto al segundo tipo, este se determina según su grado-duración. En ese sentido, Orlandini, formuló 3 grados de estrés <sup>(3)</sup> que experimenta un individuo:

- Estrés agudo: el más común, el primero en surgir por las exigencias y presiones del pasado o del futuro. Surge para la adaptación.
- Estrés agudo episódico: se da cuando el estrés agudo es constante, da como resultado la desorganización y descontrol social y emocional.
- Estrés crónico: surge por el estado de alarma constante durante un largo periodo. Este tipo de estrés incapacita a la persona, afecta la salud física y mental, dando lugar a la aparición de enfermedades.

#### **2.2.1.4 Estrés en el entorno académico universitario**

Al respecto, Orlandini (1999), entrelaza su concepto de estrés con el entorno académico. Menciona 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 <sup>(33)</sup>.

Rosales <sup>(34)</sup>, cita a Muñoz, quien 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.

Por su parte, Barraza <sup>(32)</sup>, afirma que el estrés académico es el resultado de un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, producido por la percepción negativa del estudiante a las demandas de su entorno académico, lo cual genera angustias. De ello, parten síntomas a nivel físico, psicológico y comportamental, para los cuales el estudiante tiene que responder con acciones de afrontamiento.

En síntesis, se entiende que el estrés resulta ser un mecanismo del individuo para adaptarse a las demandas del entorno. En el contexto educativo, el estudiante al verse en situación de tensión agotará sus reservas para su adaptación al entorno <sup>(35)</sup>. Por lo que, 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 que le lleva a realizar grandes esfuerzos con el fin de adecuarse <sup>(36)</sup>.

#### **2.2.1.5 Dimensiones del estrés académico**

De acuerdo con Barraza <sup>(32)</sup>, con base al estudio de su modelo conceptual del estrés académico, este se compone de las siguientes dimensiones:

##### **2.2.1.5.1 Dimensión Estresores**

Los estresores son un conjunto de estímulos que son percibidos y procesados cognitivamente de manera negativa. En ese sentido, todo suceso, situación o persona que nos rodea puede llegar a ser un estresor,

diferenciándose en la intensidad de estos y el impacto que generan <sup>(31)</sup>. La percepción amenazante de los estresores académicos se deriva en los siguientes indicadores.

- Trabajos encomendados: Aquellas encargaturas que acompañan al aprendizaje del estudiante de uso reflexivo y crítico: Sobrecarga de tareas, monografías, ensayos, análisis, creación de guías.
- Evaluaciones: Medida empleada para determinar y monitorear la formación de los estudiantes: Exámenes, evaluaciones, prácticas y exposiciones.
- Relaciones: Son las conductas, actitudes y respuestas que las personas adquieren mediante la interacción con los demás por medio de la comunicación verbal y no verbal <sup>(37)</sup>: Personalidad del profesor, problemas o conflictos con el profesor, competencia entre compañeros, problemas o conflictos con los compañeros.

#### **2.2.1.5.2 Dimensión Síntomas**

La RAE trae consigo dos definiciones de síntoma. La primera, que es una manifestación de enfermedad y, segundo, que es una señal o indicio de que algo está sucediendo o está por suceder.

Dentro de los síntomas, según propone Barraza <sup>(38)</sup>, se encuentran los siguientes indicadores: fatiga crónica, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, problemas de concentración, irritabilidad, tendencia a discutir y desgano.

#### **2.2.1.5.3 Dimensión Estrategias de afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1986) definen afrontamiento como aquel esfuerzo cognitivo y conductual encaminado a atender demandas específicas externas y/o internas que se consideran que exceden o sobrepasan los recursos de la persona <sup>(39)</sup>. Dentro de las estrategias de afrontamiento se encuentran los siguientes indicadores:

- Resolución de conflictos: 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.
- Evaluación de soluciones pensadas o realizadas anteriormente.
- Elaboración de un plan, y fijarse en lo positivo de la situación.

#### **2.2.1.6 Teorías que sustentan al estrés académico**

##### **2.2.1.6.1 Teoría transaccional del estrés y afrontamiento**

Lazarus y Folkman (2000) explican que el desarrollo del estrés nace de la interacción de la persona con una situación estresante. Consideran como base a los procesos cognitivos del individuo en función a la interacción persona-entorno, denominado transacciones. Estas transacciones dependen de la evaluación interna del individuo, la cual medirá el impacto del estresor ambiental y posteriormente medirá los recursos con los que cuenta el individuo para hacer frente a la situación de estrés <sup>(40)</sup>.

Entonces, al enfrentarse a situaciones estresantes, se emite un juicio basado en el análisis de la potencialidad de tal estresor para

determinar su intensidad. Ello llevará a concluir si es estresante, positiva, controlable, cambiante o irrelevante. Al definirse como estresor, se da la segunda evaluación, en la que determinamos nuestros recursos para hacer frente a tal estresor. Todo este proceso predispone al desarrollo de estrategias de afrontamiento orientadas hacia, primero, la fuente del estrés y/o, segundo, hacia la regulación emocional <sup>(40)</sup>.

#### **2.2.1.6.2 Teoría de los estresores académicos**

García (2004), citado en Barraza <sup>(32)</sup>, considera estresores a aquellos estímulos percibidos por los estudiantes como generadores de tensión que provocan estrés en el entorno académico:

- Primero, la adaptación a escenarios educativos nuevos y los problemas que se derivan de ello.
- Segundo, los referidos a la evaluación: aquellos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, como el evaluador y el evaluado. Además, se consideran estresores a los factores o estímulos demandantes que se encuentran en el entorno educativo sin beneficio al estudiante, como presiones y sobrecargas.

Así mismo, García, citado en Domínguez <sup>(41)</sup>, menciona como estresores académicos a:

- Diversidad de materias a estudiar, tareas y trabajos asociadas a cada una de ellas.
- 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.
- Competencia entre compañeros de clase.
- Sobrecarga de asignaturas y trabajos académicos.
- Trato y apertura del docente.
- Evaluaciones, tipos de trabajos solicitados.
- Dificultades para comprender la temática abordada en clase.
- Participaciones en situaciones públicas en clase como responder a preguntas o exposiciones orales.
- Tiempo limitado para desarrollar los trabajos académicos encomendados.

#### **2.2.1.6.3 Modelo conceptual del estrés académico**

Barraza <sup>(32)</sup>, introduce su modelo sistémico-cognoscitivista para explicar teóricamente el estrés académico, que tiene como base la teoría general de los sistemas y el modelo cognoscitivista del estrés.

Basado en el supuesto sistémico, toda interacción de un individuo con el entorno comprende en él un sistema de entrada y salida para conseguir un equilibrio adecuado. El supuesto cognoscitivista explica que todo lo percibido por el individuo pasa por un filtro, el cual evalúa las exigencias del ambiente y lo necesario que interiormente tiene el sujeto para responder a tales demandas, es decir, se responde a las demandas con las capacidades que se tiene al conocer por lo que se está pasando

<sup>(32)</sup>.

Así, la teoría sistémica da origen al estrés académico. El individuo se encuentra en un entorno donde interactúa con demandas y exigencias, a consecuencia de ello, este efectúa una valoración cognitiva de tales demandas y determina si son positivas o negativas. En caso fueran negativas, se experimentan como estresores, las cuales se contrastan con la capacidad de hacer frente al estrés, que, al verse superado por este último, se provoca en el individuo un desequilibrio total que da lugar a síntomas físicos, psicológicos y comportamentales <sup>(32)</sup>.

De esta manera, se entiende que el estrés académico es un proceso sistémico esencialmente psicológico de carácter adaptativo. Barraza, citado en Berrío <sup>(33)</sup>, concretamente, sostiene que el estrés académico se da en tres momentos en secuencia:

Primero, todo cuanto ingrese (input). El estudiante recibe una cadena de demandas. Mediante su valoración, las considera como estresores y generan un desequilibrio. Estos son: trabajos encomendados, evaluaciones académicas, nivel de exigencia, relaciones con profesores y compañeros, entre otros.

Segundo, proceso de interiorización. Al momento de valorarse como una situación estresante, ocurre el desequilibrio sistémico y se desencadenan síntomas: físicos, psicológicos y comportamentales.

Tercero, capacidad de respuesta frente al estrés (output). Por causa de este desequilibrio, el estudiante se ve obligado a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.



## **2.2.2 Inteligencia Emocional**

### **2.2.2.1 Definiciones de inteligencia**

Ebbinghaus (1885), define a la inteligencia como aquella capacidad de adaptación del ser humano hacia situaciones nuevas. Más tarde, Thurstone la define como un compendio de factores medibles como la capacidad lingüística y mental, matemática y lógica, y memorística <sup>(42)</sup>.

Por su parte, Sternberg (1985), sostiene que la inteligencia se basa en el procesamiento de la información, dividida en: habilidades analíticas, creativas y prácticas. Para Ardila <sup>(42)</sup>, la inteligencia es una combinación de habilidades cognitivas y conductuales que permiten una adaptación efectiva al entorno físico y social; incluye la planeación, comprensión, análisis y resolución de problemas. La entiende como una habilidad general, del cual parten las demás habilidades específicas.

### **2.2.2.2 Evolución e importancia de la inteligencia emocional**

En la década de los 80, Howard Gardner, con su teoría de las inteligencias múltiples, en primer lugar, define inteligencia como aquel recurso aprovechable que posee una persona para solucionar problemas o situaciones. Posteriormente, ramifica distintos tipos de inteligencia que el ser humano posee, entre ellas, surge los términos inteligencia intra e interpersonal <sup>(42)</sup>.

Más tarde, Salovey y Mayer (1990), con base al estudio de Gardner, acuñan el término inteligencia emocional. Posteriormente, al igual que Goleman (1995), se dedicaron al estudio de la inteligencia

emocional propiamente. Al respecto, sus conceptos coincidieron en que la inteligencia emocional es la capacidad que una persona posee para reconocer sentimientos propios y ajenos y, sumado a ello, la habilidad de manejar tales sentimientos para regular sus acciones <sup>(42)</sup>.

La inteligencia emocional es un componente genuino y fundamental en la persona, sobre todo, en cuanto a la formación de relaciones interpersonales. Mediante esta, damos a conocer cómo nos encontramos psicológicamente y cómo se encuentran los demás. De ese modo, uno es capaz de manejar emociones propias y ajenas con la capacidad de percibir y ser consciente de las emociones al interactuar o mantener relaciones interpersonales <sup>(13)</sup>.

### **2.2.2.3 Dimensiones de la Inteligencia Emocional**

De acuerdo con Mayer y Salovey, citados en Oliva et al. <sup>(43)</sup>, la inteligencia emocional se compone de tres dimensiones y, subsecuentemente, un total de 9 indicadores:

#### **2.2.2.3.1 Dimensión Atención Emocional**

Es la habilidad que determina el grado en que las personas se enfocan en prestar atención a las emociones y sentimientos propios (ejem., “Pienso en mi estado de ánimo constantemente”). Dentro de esta dimensión encontramos los siguientes indicadores.

- Percepción emocional: habilidad para percibir y atender las emociones.
- Focalización de emociones: enfocarse en las emociones.

### **2.2.2.3.2 Dimensión Claridad Emocional**

Referida a la habilidad de las personas acerca de cómo creen que sus emociones inciden en ellas mismas al enfocarse ante tal emoción y la aproximación de su significado sobre ellas. Dentro de esta dimensión encontramos los siguientes indicadores:

- Identificación de emociones: experimentar y detectar características emocionales positivas y negativas.
- Comprensión de las emociones: comprender la causa, la consecuencia y ser consciente de la emoción.
- Expresión emocional: externalizar socialmente una emoción de manera verbal.

### **2.2.2.3.3 Dimensión Regulación Emocional**

Es referida como la habilidad para ajustar sentimientos y emociones propios de manera consciente con el fin de orientar sus emociones negativas y sus consecuencias hacia estados emocionales positivos <sup>(44)</sup>. Dentro de la regulación emocional se encuentran los siguientes indicadores.

- Gestión emocional: proceso psicológico que ayuda a modular y expresar de mejor manera las emociones.
- Optimismo: predisposición de una persona a estar motivada hacia lo positivo <sup>(45)</sup>.
- Asertividad: expresión de pensamientos, sentimientos y opiniones de manera apropiada con respeto por el otro.

- Automotivación: impulso de uno mismo para lograr los objetivos que se plantea.

#### **2.2.2.4 Modelos que sustentan la inteligencia emocional**

##### **2.2.2.4.1 Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On**

Bar-On concibe a la inteligencia emocional como la habilidad para adaptarse y enfrentar al mundo. Desarrolló un modelo compuesto por cinco componentes centrales de la inteligencia emocional <sup>(46)</sup>.

- Inteligencia intrapersonal, relacionada con el autoconocimiento.
- Inteligencia interpersonal, mencionando la socialización, señala que la empatía es una pieza clave para conocer y entender cómo se sienten los demás y ser sensibles ante las necesidades de otros. Otorga la capacidad de establecer y mantener relaciones mutuamente.
- Manejo de estrés, señala que la tolerancia hace posible el manejo de emociones de manera efectiva y constructiva.
- 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.
- Estado de ánimo general, menciona al optimismo, actitud positiva y esperanzada hacia la vida. La felicidad también contribuye al estado de ánimo, siendo este factor el más importante que hace

sentir al individuo satisfecho consigo mismo, con los demás y con la vida.

Este tipo de inteligencia se aproxima a los rasgos de la personalidad, pero se difiere en que esta puede modificarse a través de la vida, ya que se centra más en el entorno social <sup>(46)</sup>.

#### **2.2.2.4.2 Modelo de la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey**

Mayer y Salovey (1997) plantean la teoría de que la inteligencia emocional es una habilidad para percibir, regular, comprender, conocer, valorar y expresar emociones con el fin de promover el crecimiento emocional e intelectual; también, la habilidad de acceder y/o generar sentimientos que brinda el pensamiento <sup>(44)</sup>. Proponen tres habilidades emocionales, estas son:

- Percepción emocional, referido a la identificación de las emociones en uno mismo. Posteriormente, está la facilidad o asimilación emocional, implicado en cómo las emociones influyen en nuestros pensamientos, al razonar o solucionar algún problema.
- Comprensión emocional, comprende el reconocer, etiquetar y categorizar las emociones, así mismo agruparlas en los pensamientos. Esta habilidad es muy importante porque ayuda a reconocer las causas generadas del estado de ánimo.
- Por último, está la regulación emocional, consiste en que el individuo, al generar tanto pensamientos positivos como negativos, orienta tales pensamientos, basados en el análisis de

consecuencias, hacia conductas funcionales con el fin de regular las emociones propias y ajenas.

#### **2.2.2.4.3 Modelo de la Inteligencia Emocional de Goleman**

Goleman (1998) sugiere que existen dos tipos de cerebros que están conectados, por ende, manejamos dos tipos de inteligencia o dos formas de entender el mundo. Una mente racional, capaz de ponderar las opciones y decisiones, pero está montada sobre una mente emocional que, con la evolución, pasó a segundo plano <sup>(47)</sup>. Partiendo de esto, describe la inteligencia emocional con cuatro características:

- El autoconocimiento es el poder comprender las propias emociones de uno mismo.
- La automotivación, es decir, la capacidad de tener pensamientos positivos y proyectar expectativas esperanzadoras que ayuden al logro de metas en la vida, aun estando en situaciones difíciles.
- La empatía, al ser seres sociales, debemos no solamente comprendernos, sino comprender las emociones ajenas al convivir con otros. Mediante la empatía nos ponemos en el lugar del otro y comprendemos lo que está sintiendo en cada momento y por qué razón. Este es el paso más avanzado, ya que requiere de las anteriores características para poder conocernos a nosotros mismos y autocontrolarnos.
- Por último, manejar bien las relaciones como la colaboración, estar bien en un equipo, resolver conflictos, influenciar en la gente, persuadir, comunicar y escuchar.

### 2.2.3 Relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional

El estudiante universitario, durante su estancia académica, atraviesa por una serie de cambios y exigencias, lo cual lo lleva a constantemente realizar esfuerzos adaptativos generando en él estrés académico <sup>(36)</sup>.

Con relación a ello, el manejo emocional resulta ser de suma importancia, su aprendizaje y puesta en práctica influye en nuestra capacidad de respuesta ante situaciones estresantes, lo que determina si aquella situación difícil nos afecta <sup>(48)</sup>. Es por esto que, si una persona no tiene una adecuada gestión emocional, está más propensa a experimentar desequilibrios emocionales, lo que podría perjudicar, en este caso, el aprendizaje del estudiante <sup>(49)</sup>.

En ese sentido, Barraza-López et al. citado en Valdiviezo et al. <sup>(19)</sup> sostienen que el estrés al ser un activador del cuerpo y la mente ante situaciones percibidas como amenazantes, la inteligencia emocional actúa como un regulador, tratando de equilibrar el estado mental y físico del individuo al atender y comprender lo que siente y piensa.

Sin embargo, no se afirma que el nivel de estrés académico sea consecuencia o efecto directo de la inteligencia emocional, sino más bien, este último es un factor mitigante orientado a analizar y gestionar el estado emocional y mental que ocasiona el estrés, de esa manera, dar cabida a un estado psicológico positivo.

### 2.3 Definición de términos básicos

- **Cognitivo/a:** Término enfocado en la adquisición, procesamiento y utilización del conocimiento e información a través de procesos mentales (procesos cognitivos) como la atención, el pensamiento, el razonar, la memoria, el lenguaje; los cuales favorecen el aprendizaje y la formación de experiencias <sup>(50)</sup>.
- **Cognoscitivo/a:** Término enfocado en el conocimiento en sí, el resultado de lo que cognitivamente se ha procesado alguna experiencia y se ha generado conocimiento, lo cual sirve para comprender y conocer nuestro entorno <sup>(50)</sup>.
- **Estrés académico:** Estrés generado en el contexto académico por la percepción de estresores que derivan a síntomas en el estudiante, por lo que tiene que responder con acciones de afrontamiento <sup>(32)</sup>.
- **Estrés:** Es el grupo de reacciones fisiológicas que elabora el organismo para la acción. En términos generales, es un activador del sistema de alerta biológico primordial para la supervivencia <sup>(29)</sup>.
- **Inteligencia emocional:** Es la habilidad para percibir, regular, comprender, conocer, valorar y expresar emociones con el objetivo de promover el crecimiento emocional e intelectual, también, la habilidad de generar sentimientos basados en el pensamiento <sup>(44)</sup>.
- **Inteligencia:** Es la capacidad mental para comprender, retener y utilizar de manera constructiva y práctica el conocimiento en una situación nueva o problemática que requiere una solución inmediata <sup>(51)</sup>.



## 2.4 Hipótesis, variables y operacionalización de variables

### 2.4.1 Hipótesis

#### 2.4.1.1 Hipótesis general

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

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

#### 2.4.1.2 Hipótesis específicas

**Hi<sub>1</sub>:** Existe un nivel moderado de estrés académico predominante en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Ho<sub>1</sub>:** No existe un nivel moderado de estrés académico predominante en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Hi<sub>2</sub>:** Existe un nivel medio de inteligencia emocional predominante en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Ho<sub>2</sub>:** No existe un nivel medio de inteligencia emocional predominante en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Hi<sub>3</sub>:** Existe relación significativa entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Ho<sub>3</sub>:** No existe relación significativa entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Hi<sub>4</sub>:** Existe relación significativa entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Ho<sub>4</sub>:** No existe relación significativa entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Hi<sub>5</sub>:** Existe relación significativa entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Ho<sub>5</sub>:** No existe relación significativa entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

## 2.4.2 Variables

**Variable 1:** Estrés académico.

Dimensiones:

Estresores

Síntomas

Estrategias de afrontamiento

**Variable 2:** Inteligencia emocional.

Dimensiones:

Atención emocional

Claridad emocional

Regulación emocional

### 2.4.3 Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicadores	Escala	Valor final
ESTRÉS ACADÉMICO	Muñoz (2003), 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 (34).	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 genera angustias y de ello parten síntomas para los cuales el estudiante tiene que responder con estrategias de afrontamiento <sup>(32)</sup> . Medida por medio del Inventario SISCO SV-21.	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobrecarga de trabajos</li> <li>- Relación con docentes</li> <li>- Evaluaciones</li> <li>- Tiempo limitado</li> <li>- Relación con compañeros</li> <li>- Claridad en los temas</li> </ul>	-Nunca.	
			Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fatiga</li> <li>- Decaimiento</li> <li>- Angustia</li> <li>- Problemas de concentración</li> <li>- Irritabilidad</li> <li>- Tendencia al conflicto</li> <li>- Desgano</li> </ul>	-Casi nunca. -Raras veces. -A veces. -Casi siempre. -Siempre.	- Leve - Moderado - Severo
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución de conflictos</li> <li>- Evaluación de soluciones</li> <li>- Planificación</li> </ul>		
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Capacidad de reconocer y dirigir las emociones para guiar nuestra conducta y pensamientos hacia mejores resultados. Es ser consciente de nuestras emociones y de los demás para regular nuestro crecimiento emocional e intelectual <sup>(52)</sup> .	Mayer y Salovey (1995), habilidad para percibir, comprender y regular nuestras emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual <sup>(44)</sup> . Medida por medio de la Escala de Inteligencia Emocional Percibida TMMS-24.	Atención emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepción emocional</li> <li>- Focalización emocional</li> </ul>	-Nada de acuerdo.	
			Claridad emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de emociones</li> <li>- Comprensión emocional</li> <li>- Expresión emocional</li> </ul>	-Algo de acuerdo. -Bastante de acuerdo.	- Bajo - Medio - Alto
			Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión emocional</li> <li>- Optimismo</li> <li>- Asertividad</li> <li>- Automotivación</li> </ul>	-Muy de acuerdo. -Totalmente de acuerdo.	

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

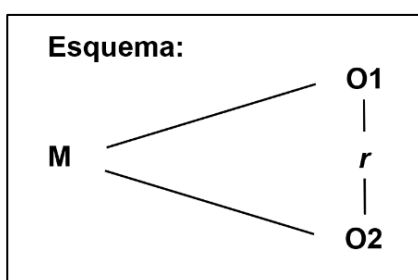
#### 3.1 Método de la investigación

##### 3.1.1 Tipo de la investigación

La presente investigación es de tipo básica y de nivel descriptivo-correlacional. Descriptivo, porque se especificaron las características o atributos de la población sometida al análisis respecto a las variables; correlacional, ya que se planteó esta investigación con la finalidad de conocer el grado de relación o asociación que existe entre dos variables que se comportan en un contexto determinado <sup>(53)</sup>, en este caso, el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali.

##### 3.1.2 Diseño de la investigación

La presente investigación se realizó con un diseño no experimental; es decir, no se manipularon las variables, se obtuvieron los datos en su forma natural con base a la observación, y de corte transversal, ya que se recolectaron los datos en un solo momento <sup>(53)</sup>.



**Donde:**

**M:** Muestra: Estudiantes de psicología de la UNU.

**O1:** Variable 1: Estrés académico.

**O2:** Variable 2: Inteligencia emocional.

**r:** Grado de relación entre variables.

**3.2 Población y muestra****3.2.1 Población**

La presente investigación tuvo como población a un total de 415 estudiantes del 2°, 4°, 6°, 8° y 10° ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, conformado de la siguiente manera:

Ciclo	N
Segundo (2°)	95
Cuarto (4°)	78
Sexto (6°)	64
Octavo (8°)	84
Décimo (10°)	94
Total	415

Fuente: Ficha de matrícula de la Escuela Profesional de Psicología, periodo 2022-II.

**Criterios de inclusión**

- Estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali matriculados en el semestre académico 2022-II.

- Estudiantes que deseen participar voluntariamente previa firma del consentimiento informado.

### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali no matriculados en el semestre académico 2022-II.

### **3.2.2 Muestra**

La muestra fue de diseño probabilístico; es decir, todos los elementos de la población tuvieron las mismas probabilidades de ser seleccionadas y, estratificada, debido a que la muestra fue dividida en segmentos, asumiéndose cada segmento como ciclo de estudio <sup>(53)</sup>.

Se determinó una muestra de 200 estudiantes, aplicándose la fórmula de muestreo de poblaciones finitas:

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * p * q}$$

$$n = \frac{415 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (415 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 200$$

**Donde:**

n= Muestra

N= Población (415)

p= Eventos favorables (0.5)

q= Eventos desfavorables (0.5)

$Z_{1-\alpha/2}^2 =$  Nivel de significación (1.96)

d= Precisión (0.05)

La distribución que compone el tamaño de la muestra segmentada por ciclo, se constituyó de la siguiente manera:

Ciclo	Sexo		Total
	Masculino	Femenino	
Segundo (2°)	15	31	46
Cuarto (4°)	8	30	38
Sexto (6°)	11	20	31
Octavo (8°)	10	30	40
Décimo (10°)	6	39	45
Total	50	150	200

Fuente: Ficha de matrícula de la Escuela Profesional de Psicología, periodo 2022-II.

### 3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.3.1 Técnica

En esta investigación se utilizó la técnica de la encuesta para la recolección de datos de las variables estrés académico e inteligencia emocional.

#### 3.3.2 Instrumentos

Se utilizaron 2 cuestionarios: el Inventario sistémico cognoscitivista SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico de Barraza (2018) y la Escala de Inteligencia Emocional Percibida TMMS-24, versión traducida de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).



**Inventario SISCO SV-21 de Barraza Macias (2018):** Este instrumento tiene la finalidad de determinar la existencia y el nivel de estrés académico en estudiantes de bachillerato y universitarios. Es la segunda versión de 21 ítems creada por Barraza Macías en 2018, derivada de su primera versión de 45 ítems, en la que se ve mejorada su confiabilidad, en un .85 en alfa de Cronbach, y consistencia interna. Consta de 3 dimensiones: Estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento.

Puede aplicarse de forma individual y colectiva en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos. Su resolución consta de una escala de Likert: Nunca (0), Casi nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5). Con base a la puntuación asignada se suman los puntos de cada ítem para determinar el nivel de estrés académico, en primer lugar, por dimensión y, en segundo lugar, una puntuación general:

- De 0 a 34 puntos: nivel leve de estrés académico.
- De 35 a 69 puntos: nivel moderado de estrés académico.
- De 70 a 105 puntos: nivel severo de estrés académico.

**Escala de Inteligencia Emocional Percibida (TMMS-24):** Originalmente creada por Mayer y Salovey con 48 ítems en el idioma inglés, posteriormente adaptada al español por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, reducidas en 24 ítems. Es un instrumento de autoinforme que evalúa la inteligencia emocional con base a los estados emocionales que individualmente percibe una persona en sí misma.

Puede aplicarse de manera individual y colectiva en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos. Consta de 24 ítems, 3 dimensiones con 8 ítems cada una, las cuales son: atención emocional con una confiabilidad de .90; claridad emocional con una confiabilidad de .90 y regulación emocional .86, todas en alfa de Cronbach. Presenta una escala de Likert asignándose un valor numérico que va del 1 (nada de acuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo). Para la corrección, se realiza una suma de los ítems de cada dimensión, delimitadas como bajo, medio y alto. Para la variable inteligencia emocional se suman el total de puntaje de cada una de las dimensiones, obteniendo:

- Inteligencia emocional bajo: de 24 a 55 puntos.
- Inteligencia emocional medio: de 56 a 87 puntos.
- Inteligencia emocional alto: de 88 a 120 puntos.

### **3.4 Procedimiento para la recolección de datos**

Para la ejecución de esta investigación, en primer lugar, se solicitó la autorización correspondiente a la Dirección de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, para lo cual se adjuntaron los instrumentos a aplicarse. Otorgada la autorización (Anexo 2), se coordinó con los docentes de los distintos ciclos de estudio para acordar las fechas del recojo de datos en las aulas.

Finalmente, se aplicaron los instrumentos de forma directa y presencial a los estudiantes de cada ciclo, previa lectura y firma del consentimiento informado que se incluyó (Anexo 3). Acorde a este documento, se hizo énfasis en que la participación en este procedimiento de recolección de datos fue voluntaria.

### 3.5 Procesamiento y tratamiento de datos

Los datos recolectados fueron agrupados y organizados en una hoja de cálculo del programa Microsoft Office Excel; posteriormente, lo organizado se trasladó al software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versión 25, donde se realizó la estadística descriptiva e inferencial. Respecto a la estadística descriptiva, se elaboraron tablas de frecuencia, tablas cruzadas y figuras que detallan y ordenan los datos.

Respecto a la estadística inferencial, se sometió los datos de la muestra a la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov ( $p < 0.05$ ), el cual indica que los datos de las variables estrés académico e inteligencia emocional no provienen de una distribución normal (Anexo 8). Este resultado determina emplear una prueba no paramétrica para la comprobación de hipótesis, en este caso, se utilizó el Coeficiente de Correlación de Spearman (Rho de Spearman), y a su vez, se trabajó con el nivel de significancia  $p < 0.05$  como regla general para el rechazo de la hipótesis nula.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

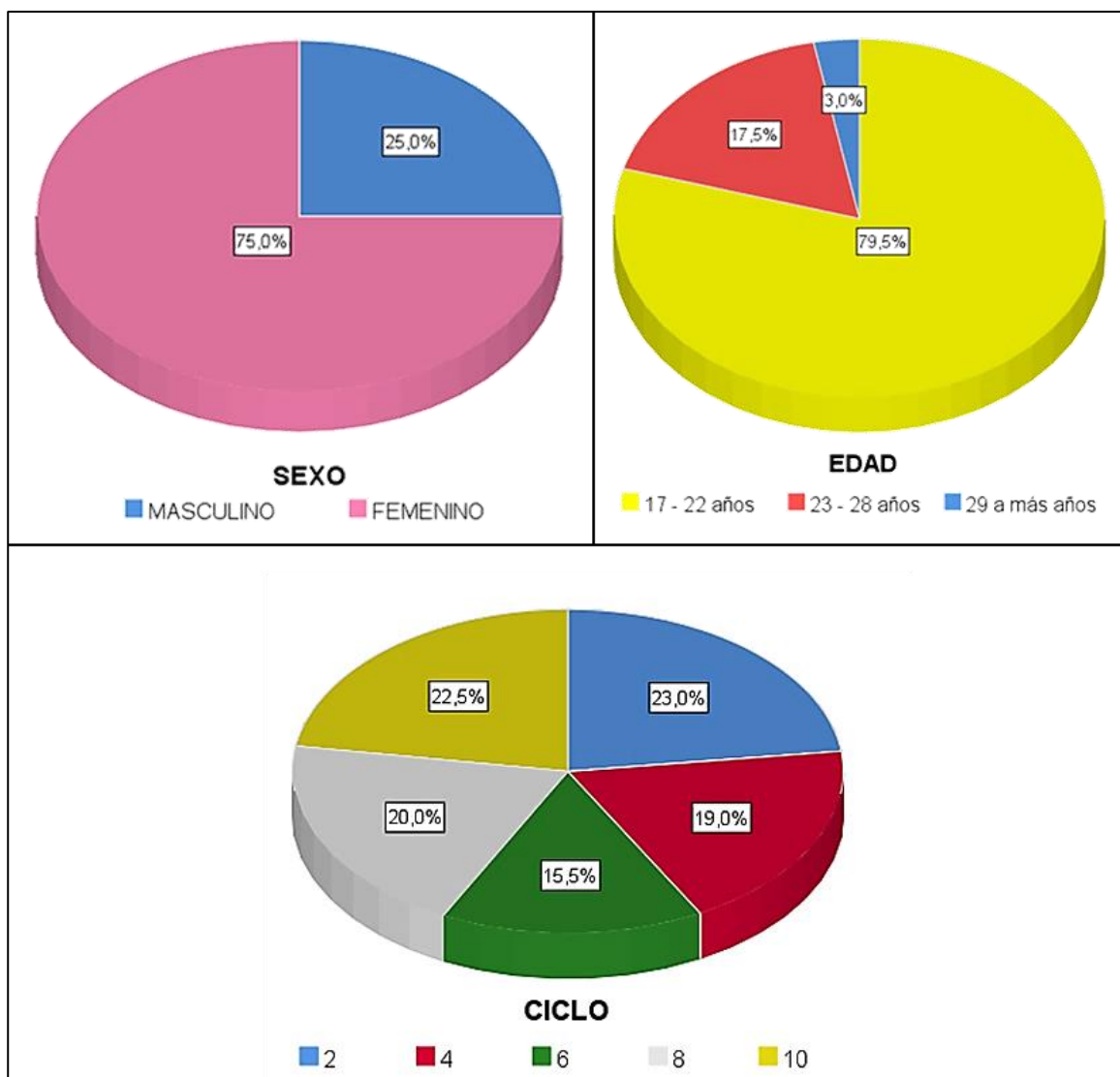
#### 4.1 Resultados y discusión

**Tabla 1:** Características agrupadas de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

		n=200	
		N	%
Sexo	Masculino	50	25.0
	Femenino	150	75.0
	Total	200	100.0
Edad	17 a 22 años	159	79.5
	23 a 28 años	35	17.5
	29 a más años	6	3.0
	Total	200	100.0
Ciclo	2°	46	23.0
	4°	38	19.0
	6°	31	15.5
	8°	40	20.0
	10°	45	22.5
	Total	200	100.0

Fuente: Ficha de matrícula de la Escuela Profesional de Psicología, periodo 2022-II.

**Figura 1:** Características agrupadas de los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.



Fuente: Ficha de matrícula de la Escuela Profesional de Psicología, periodo 2022-II.

En la tabla y figura 1. Se observa sobre la muestra evaluada que el 25% (50) son del sexo masculino y el 75% (150) son del sexo femenino. En cuanto al rango de edad, el 79.5% (159) tiene entre 17 a 22 años, el 17.5% (35) tiene entre 23 a 28 años y el 3% (6) tiene de 29 a más años. En cuanto al ciclo de estudio, el 23% (46) está en segundo ciclo, el 19% (38) está en cuarto ciclo, 15.5% (31) está en sexto ciclo, el 20% (40) está en octavo ciclo y el 22.5% (45) está en décimo ciclo.

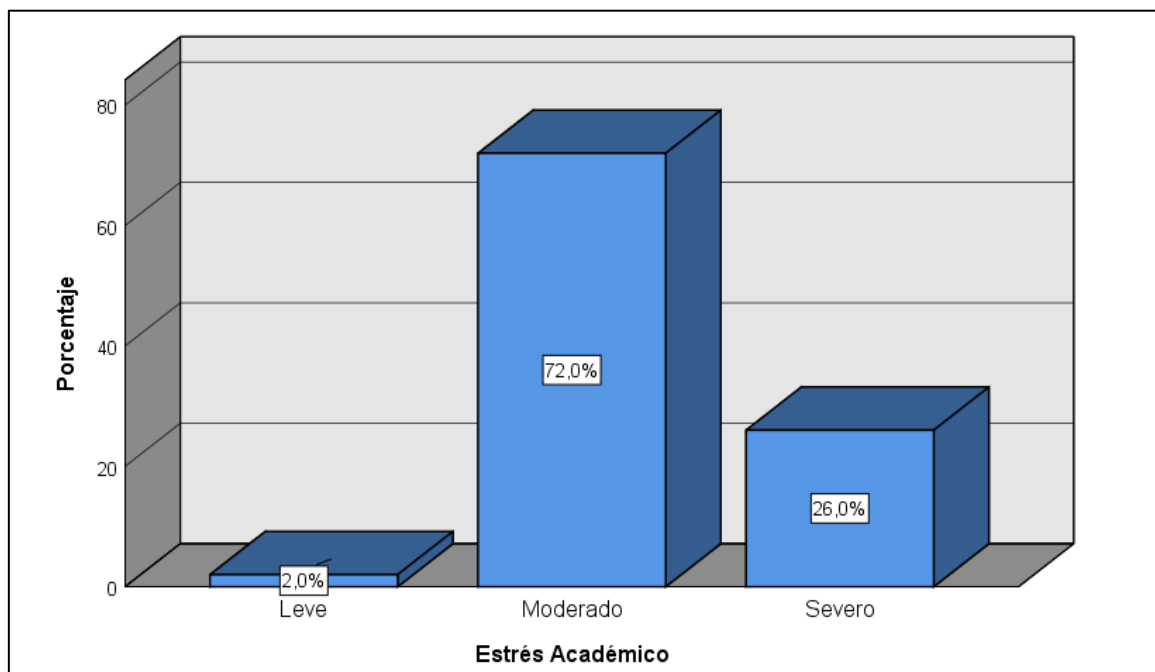
Por consiguiente, las características que predominan en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali son: el sexo femenino, el rango de edad de entre 17 a 22 años y el décimo ciclo de estudio.

**Tabla 2:** Nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	4	2.0	2.0	2.0
Moderado	144	72.0	72.0	74.0
Severo	52	26.0	26.0	100.0
Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Instrumento de recolección "SISCO SV-21 para el estrés académico".

**Figura 2:** Nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.



Fuente: Instrumento de recolección "SISCO SV-21 para el estrés académico".

En la tabla y figura 2. Se observa que, en cuanto al estrés académico sobre la muestra evaluada, presentaron: el 72% (144) nivel moderado, el 26% (52) nivel severo y el 2% (4) nivel leve. De acuerdo a los resultados, la mayoría de los estudiantes de Psicología presentaron estrés académico moderado; por tanto, los estudiantes perciben encontrarse en un contexto académico exigente que deriva en la manifestación de síntomas y responden necesariamente con estrategias de afrontamiento ante tal grado de estrés. Por lo que se acepta la hipótesis alterna.

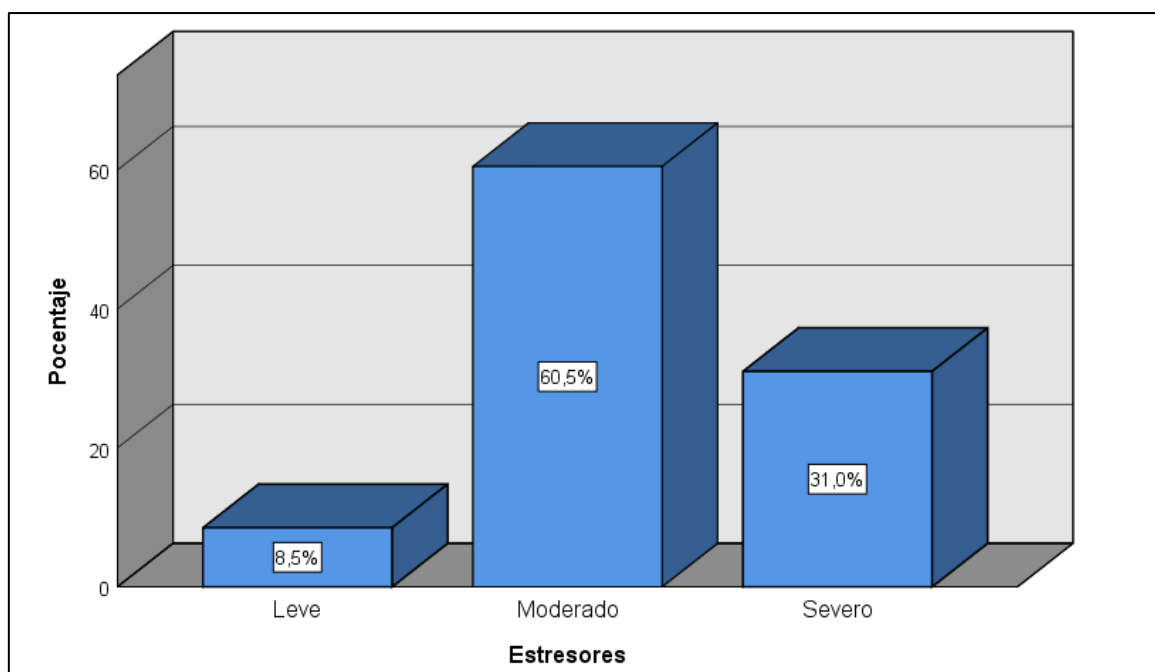
Este resultado guarda similitud con lo encontrado por Kloster y Perrotta <sup>(18)</sup>, por Borja y Rodríguez <sup>(20)</sup> y por Chiroque y Vásquez <sup>(26)</sup>, debido a que, al evaluar a estudiantes de distintas profesiones, en la mayoría de estos (>75%) predomina el estrés académico moderado. Además, coincide con García <sup>(17)</sup>, al sostener que las situaciones más estresantes son la sobrecarga de tareas y la falta de tiempo. Por otro lado, distinto es lo hallado por Zapata <sup>(23)</sup>, al investigar en estudiantes de distintas carreras, y por Pezo y Solier <sup>(11)</sup>, al investigar en estudiantes de enfermería, debido a que en cerca de la mitad (>50%) de sus evaluados predomina el estrés académico severo y elevado, respectivamente.

Por lo expuesto, se permite afirmar que las universidades, independientemente de las carreras estudiadas, generan en el estudiante estrés académico, percibiendo este contexto como demandante y exigente. Ello coincide con lo mencionado por Orlandini, quien afirma que el ser humano, por la necesidad de educarse, ineludiblemente se verá sometido a cierto grado de tensión.

**Tabla 3:** Resultados obtenidos sobre la dimensión estresores.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	17	8.5	8.5	8.5
Moderado	121	60.5	60.5	69.0
Severo	62	31.0	31.0	100.0
Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Datos del instrumento de recolección aplicado "SISCO SV-21 para el estrés académico".

**Figura 3:** Resultados obtenidos sobre la dimensión estresores.

Fuente: Instrumento de recolección "SISCO SV-21 para el estrés académico".

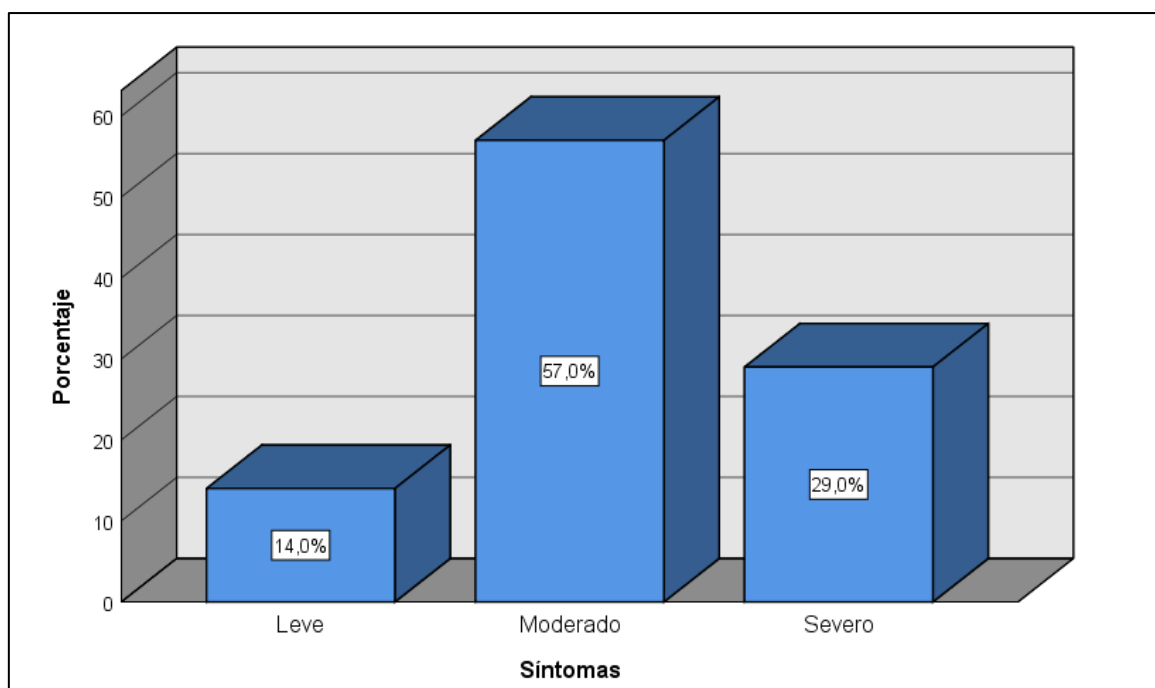
En la tabla y figura 3. Se observa que, en cuanto a la dimensión estresores de la variable estrés académico sobre la muestra evaluada, el 60.5% (121) presentó un nivel moderado, el 31% (62) presentó nivel severo y el 8.5% (17) presentó nivel leve. De acuerdo a estos resultados, la mayoría de los estudiantes de Psicología perciben como estímulos estresantes; en primer orden, a la sobrecarga de trabajos y tareas; en segundo orden, al tiempo limitado para realizar los trabajos y; en tercer orden, al tipo de trabajo que piden los profesores en un nivel moderado.



**Tabla 4:** Resultados obtenidos sobre la dimensión síntomas.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	28	14.0	14.0	14.0
Moderado	114	57.0	57.0	71.0
Severo	58	29.0	29.0	100.0
Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Instrumento de recolección "SISCO SV-21 para el estrés académico".

**Figura 4:** Resultados obtenidos sobre la dimensión síntomas.

Fuente: Instrumento de recolección "SISCO SV-21 para el estrés académico".

En la tabla y figura 4. Se observa que, en cuanto a la dimensión síntomas de la variable estrés académico sobre la muestra evaluada, el 57% (114) presentó un nivel moderado, el 29% (58) presentó nivel severo y el 14% (28) presentó nivel leve. De acuerdo a estos resultados, la mayoría de los estudiantes de Psicología manifiestan experimentar síntomas como; en primer orden, problemas de concentración; en segundo orden, desgano para realizar las labores escolares y;

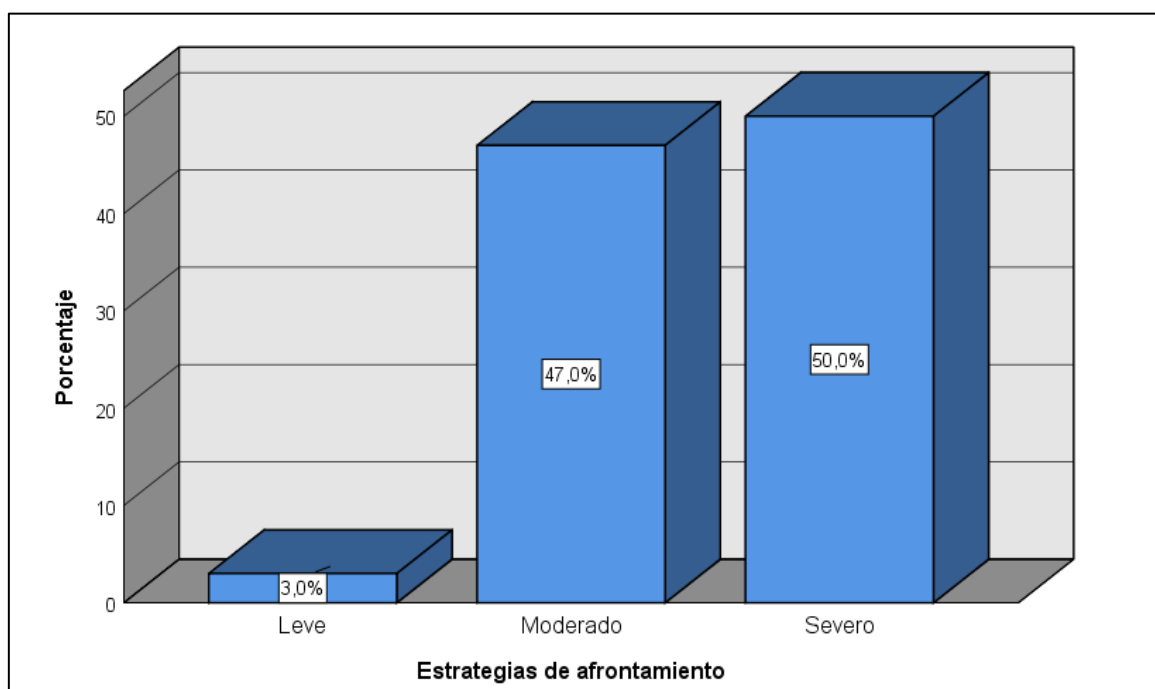
en tercer orden, problemas de ansiedad-angustia en un nivel moderado, los cuales son consecuencia de los estresores percibidos.

**Tabla 5:** Resultados obtenidos sobre la dimensión estrategias de afrontamiento.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	6	3.0	3.0	3.0
Moderado	94	47.0	47.0	50.0
Severo	100	50.0	50.0	100.0
Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Instrumento de recolección "SISCO SV-21 para el estrés académico".

**Figura 5:** Resultados obtenidos sobre la dimensión estrategias de afrontamiento.



Fuente: Instrumento de recolección "SISCO SV-21 para el estrés académico".

En la tabla y figura 5. Se observa que, en cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico sobre la muestra evaluada, el 50% (100) presentó nivel severo, el 47% (94) presentó un nivel moderado y el 3% (6) presentó nivel leve. De acuerdo a estos resultados, la mayoría de los

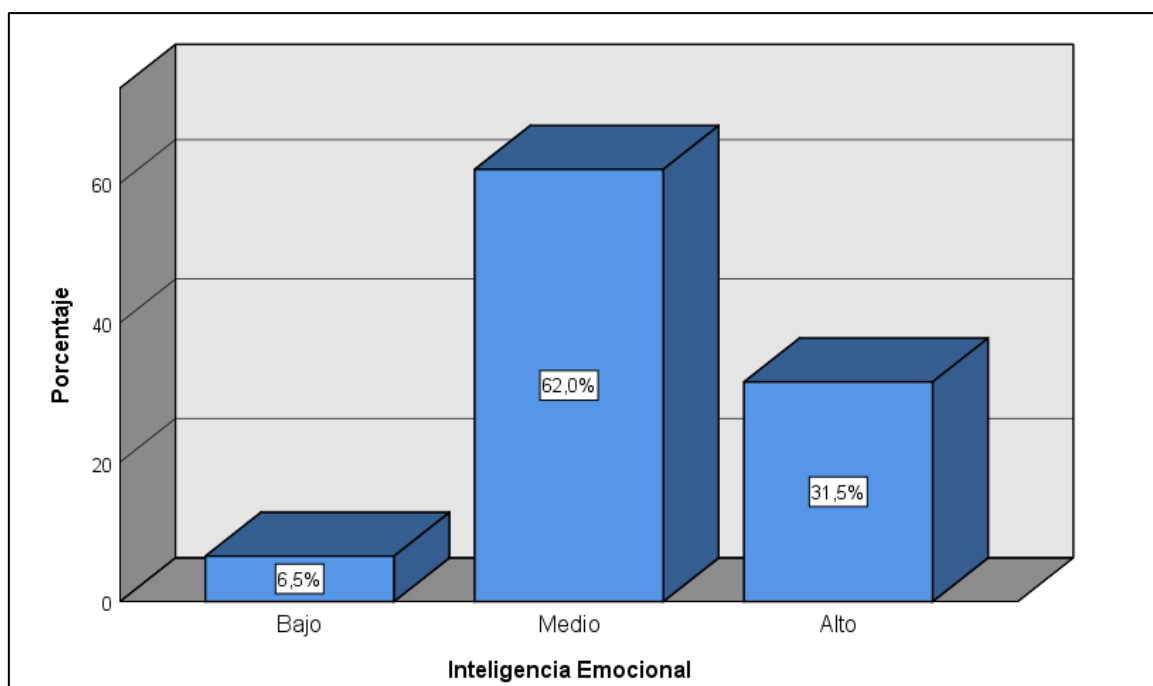
estudiantes de Psicología manifiestan que afrontan su estrés académico viéndose en la necesidad de: primero, analizar lo positivo y negativo de la solución que piensa; y segundo, controlar sus emociones y establecer soluciones concretas en un nivel severo.

**Tabla 6:** Nivel de Inteligencia Emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	13	6.5	6.5	6.5
Medio	124	62.0	62.0	68.5
Alto	63	31.5	31.5	100.0
Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Instrumento de recolección "TMMS-24 para la inteligencia emocional".

**Figura 6:** Nivel de Inteligencia Emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.



Fuente: Instrumento de recolección "TMMS-24 para la inteligencia emocional".

En la tabla y figura 6. Se observa que, en cuanto a la variable inteligencia emocional sobre la muestra evaluada, el 62% (124) presentó nivel medio, el 31.5% (63) presentó nivel alto y el 6.5% (13) presentó nivel bajo. De acuerdo a estos resultados, la mayoría de los estudiantes de Psicología manifiesta un nivel medio de inteligencia emocional, lo cual indica que tienen la capacidad de lograr un buen manejo emocional; primero, al atender a sus emociones; segundo, logrando tener en claro sus emociones y; tercero, regulando sus emociones. Por lo que se acepta la hipótesis alterna.

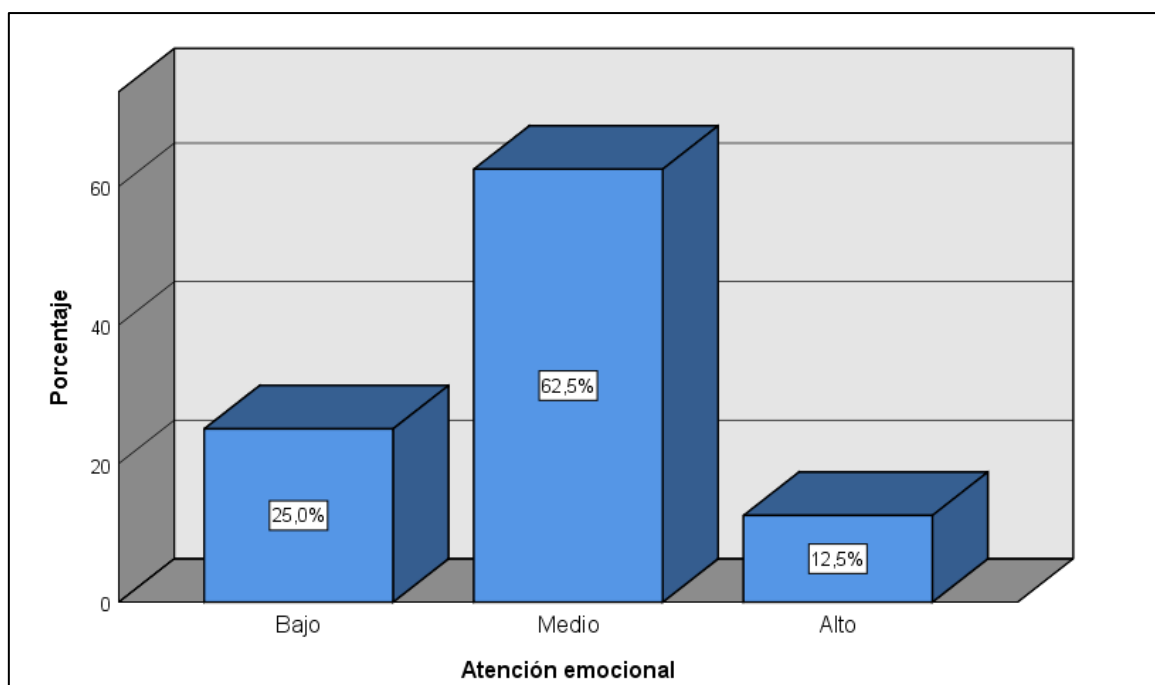
Este resultado guarda similitud con lo hallado por Palomino <sup>(22)</sup> y por Cervantes <sup>(27)</sup>, al evaluar estudiantes de psicología y de educación inicial, respectivamente; y por Valdivieso et al. <sup>(19)</sup>, al investigar en estudiantes de distintas carreras, debido a que en más de la mitad (>60%) de sus evaluados predomina el nivel medio de inteligencia emocional. Por otro lado, distinto es lo hallado por Sánchez y Zavala <sup>(24)</sup>, en estudiantes de enfermería y por Ramírez <sup>(15)</sup>, al analizar a estudiantes de psicopedagogía, debido a que en por lo menos la mitad (>47%) de sus evaluados predomina una inteligencia emocional baja.

Con base en lo señalado, permite apreciar la diversidad de niveles de inteligencia emocional que existen. Sin embargo, esto puede deberse a una variedad de factores que se agregan a la vida socioemocional de los estudiantes fuera de las aulas; por ejemplo, las experiencias vividas, la crianza parental, la cultura, el entrenamiento en gestión emocional y situaciones en general que subjetivamente forman a la persona.

**Tabla 7:** Resultados obtenidos sobre la dimensión atención emocional.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	50	25.0	25.0	25.0
Medio	125	62.5	62.5	87.5
Alto	25	12.5	12.5	100.0
Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Instrumento de recolección "TMMS-24 para la inteligencia emocional".

**Figura 7:** Resultados obtenidos sobre la dimensión atención emocional.

Fuente: Instrumento de recolección "TMMS-24 para la inteligencia emocional".

En la tabla y figura 7. Se observa que, en cuanto a la dimensión atención emocional de la variable inteligencia emocional sobre la muestra evaluada, el 62.5% (125) presentó un nivel medio, el 25% (50) presentó nivel bajo y el 12.5% (25) presentó nivel alto. De acuerdo a estos resultados, los estudiantes de Psicología atienden y se enfocan en sus emociones, ya que creen que merece la

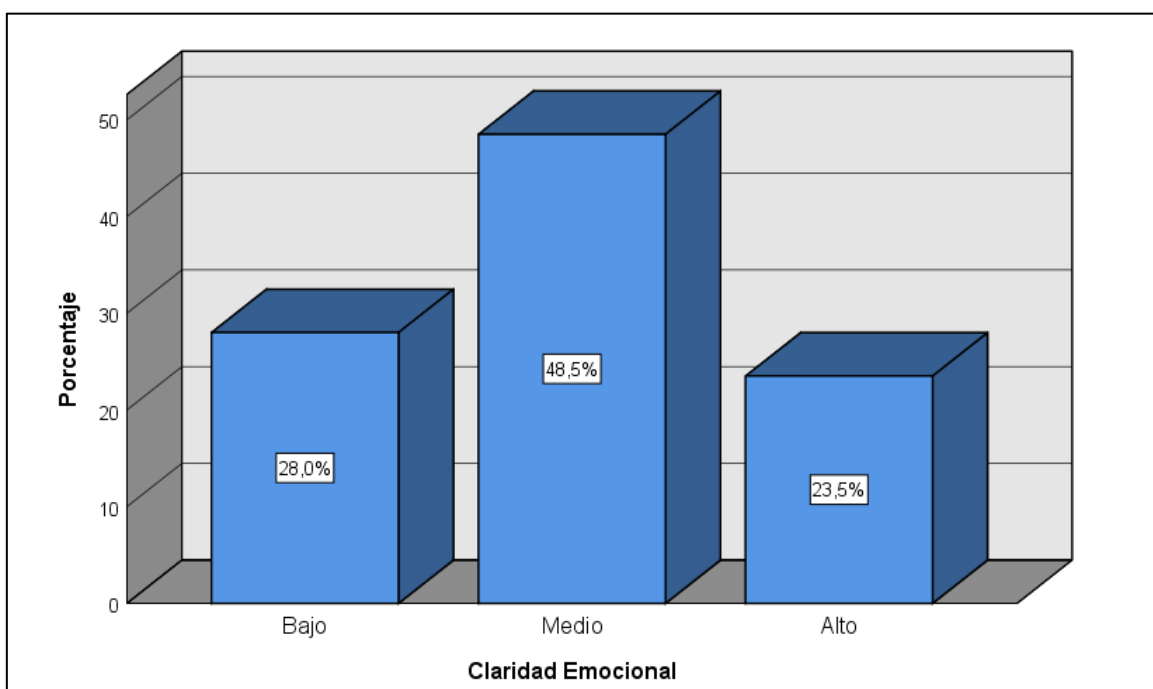
pena prestar atención a las emociones; así mismo, normalmente se preocupan por lo que sienten y, prestan atención a los sentimientos en un nivel medio.

**Tabla 8:** Resultados obtenidos sobre la dimensión claridad emocional.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	56	28.0	28.0	28.0
Medio	97	48.5	48.5	76.5
Alto	47	23.5	23.5	100.0
Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Instrumento de recolección "TMMS-24 para la inteligencia emocional".

**Figura 8:** Resultados obtenidos sobre la dimensión claridad emocional.



Fuente: Instrumento de recolección "TMMS-24 para la inteligencia emocional".

En la tabla y figura 8. Se observa que, en cuanto a la dimensión claridad emocional de la variable inteligencia emocional sobre la muestra evaluada, el 48.5% (97) presentó un nivel medio, el 28% (56) presentó nivel bajo y el 23.5% (47) presentó nivel alto. De acuerdo a estos resultados, los estudiantes de Psicología

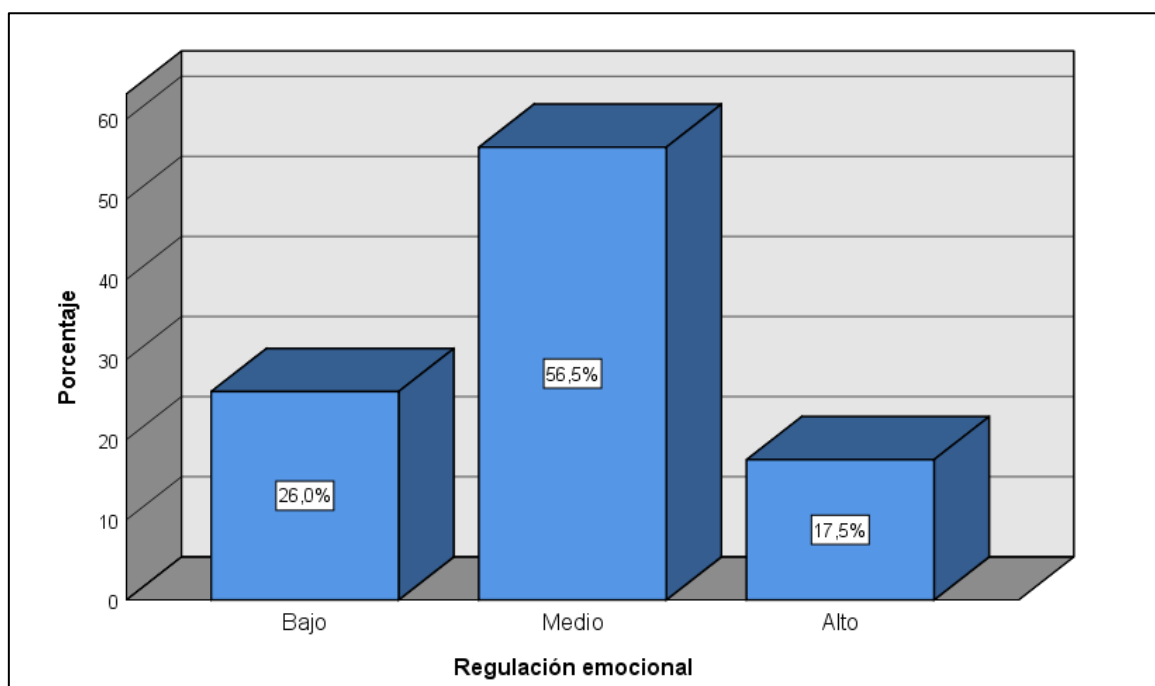
conocen sus sentimientos sobre otras personas; así mismo, se dan cuenta de lo que sienten según la situación y, tienen claro sus sentimientos y emociones, pudiéndolas definir en un nivel medio.

**Tabla 9:** Resultados obtenidos sobre la dimensión regulación emocional.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	52	26.0	26.0	26.0
Medio	113	56.5	56.5	82.5
Alto	35	17.5	17.5	100.0
Total	200	100.0	100.0	

Fuente: Instrumento de recolección "TMMS-24 para la inteligencia emocional".

**Figura 9:** Resultados obtenidos sobre la dimensión regulación emocional.



Fuente: Instrumento de recolección "TMMS-24 para la inteligencia emocional".

En la tabla y figura 9. Se observa que, en cuanto a la dimensión regulación emocional de la variable inteligencia emocional sobre la muestra evaluada, el 56.5% (113) presentó un nivel medio, el 26% (52) presentó nivel bajo y el 17.5%

(35) presentó nivel alto. De acuerdo a estos resultados, los estudiantes de Psicología manifiestan tener más energía al estar felices; así mismo, al estar enojados intentan ya no estarlo y, se esfuerzan por tener un buen estado de ánimo en un nivel medio.

**Tabla 10:** Relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Estrés Académico	Inteligencia Emocional						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	0	0.0	0	0.0	4	2.0	4	2.0
Moderado	9	4.5	88	44.0	47	23.5	144	72.0
Severo	4	2.0	36	18.0	12	6.0	52	26.0
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>6.5</b>	<b>124</b>	<b>62.0</b>	<b>63</b>	<b>31.5</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumentos de recolección de datos SISCO SV-21 para el estrés académico y TMMS-24 para inteligencia emocional.

En la tabla 10. Relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022. Se observa que el 2% (4) presenta inteligencia emocional alto y estrés académico leve. Por otro lado, el 4.5% (9) presenta inteligencia emocional bajo y estrés académico moderado, el 44% (88) presenta inteligencia emocional medio y estrés académico moderado y el 23.5% (27) presenta inteligencia emocional alto y estrés académico moderado.

Así mismo, el 2% (4) presenta inteligencia emocional bajo y estrés académico severo, el 18% (36) presenta inteligencia emocional medio y estrés académico severo y el 6% (12) presenta inteligencia emocional alto y estrés



académico severo. Por consiguiente, el cruce de niveles predominante es el nivel medio de inteligencia emocional y el nivel moderado de estrés académico, mientras que el menos predominante es el nivel bajo de inteligencia emocional y el nivel leve de estrés académico.

### Comprobación de hipótesis:

		Estrés Académico	Inteligencia Emocional
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1.000	-0.145
	Estrés Académico Sig. (bilateral)		0.040
	N	200	200
	Coeficiente de correlación	-0.145	1.000
Inteligencia Emocional	Sig. (bilateral)	0.040	
	N	200	200

Fuente: Software SPSS versión 25.

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

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

### Nivel de significancia:

$\alpha = 0.05$  ; debiendo ser menor para el rechazo de la Ho.

### Decisión:

Frente a la hipótesis formulada acerca de la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la

Universidad Nacional de Ucayali, 2022. Se aplicó la prueba estadística no paramétrica Coeficiente de Correlación de Spearman encontrándose correlación débil, inversa ( $\rho = -.145$ ) y significativa con un valor de  $p = .04$ , lo cual indica rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna: Existe relación significativa entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Se determina que existe correlación significativa ( $p = .04$ ) débil e inversa ( $\rho = -.145$ ) en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali. Esto indica que la inteligencia emocional se relaciona con el estrés académico de la población y contexto estudiado. Este resultado es similar a lo conseguido por Borja y Rodríguez <sup>(20)</sup>, al determinar una correlación significativa ( $p < .05$ ) negativa baja ( $\rho = -.299$ ) entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de distintas profesiones. Del mismo modo, con De la Cruz y Vallejo <sup>(21)</sup>, al establecer la existencia de correlación significativa ( $p = .001$ ) positiva débil ( $\rho = .240$ ) entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de psicología. Es preciso señalar que los autores mencionados concuerdan con la presente investigación al hallar una fuerza de correlación débil. También, existe similitud con Ramírez <sup>(15)</sup> al determinar una correlación significativa directa muy fuerte ( $\rho = 0.92$ ) en estudiantes de psicopedagogía, al comprobar que tienen baja inteligencia emocional y alto estrés académico, de modo que recomienda que se adquieran métodos de afronte ante la irritabilidad originada en las aulas. Igualmente, existe similitud con Palomino <sup>(22)</sup>, dado que encontró correlación significativa ( $p = .000$ ) fuerte e inversa ( $\rho = -.894$ ) en estudiantes de psicología, sosteniendo que, a mayor inteligencia emocional, menor estrés académico se

experimenta y viceversa. Por último, según Valdivieso et al. <sup>(19)</sup>, al determinar que existe correlación en los estudiantes universitarios que evaluó, afirma que, a mayor inteligencia emocional, es mejor el manejo del estrés académico.

Por otro lado, distinto es lo obtenido por Duque <sup>(16)</sup>, que, al evaluar la inteligencia emocional y su influencia en el estrés académico en estudiantes de diferentes facultades, encuentra que no existe correlación significativa ( $p=.256$ ), por tanto, menciona que el estrés académico puede depender de otro/s componente/s del estudiante al confrontar un problema en este contexto. De igual forma, por Chiroque y Vásquez <sup>(26)</sup>, que, al evaluar la influencia de la inteligencia emocional con el estrés académico en estudiantes de contabilidad, encuentra que no hay correlación ( $p=.08$ ), afirmando que la gestión de emociones no es un factor decisivo para la aparición de niveles profundos de estrés académico en sus evaluados. También, difiere con Torres <sup>(25)</sup>, con su estudio acerca de la influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, puesto que no encontró correlación significativa.

**Tabla 11:** Relación entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Estrés Académico	Atención emocional						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	0	0.0	3	1.5	1	0.5	4	2.0
Moderado	42	21.0	90	45.0	12	6.0	144	72.0
Severo	8	4.0	32	16.0	12	6.0	52	26.0
Total	50	25.0	125	62.5	25	12.5	200	100.0

Fuente: Instrumentos de recolección de datos SISCO SV-21 para el estrés académico y TMMS-24 para inteligencia emocional.

En la tabla 11. Relación entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022. Se observa que el 21% (42) presentó estrés académico moderado, el 4% (8) presentó estrés académico severo y el 0% presentó estrés académico leve, todos estos, en cuanto a atención emocional, se encuentran en un nivel bajo.

Además, el 45% (90) presentó estrés académico moderado, el 16% (32) presentó estrés académico severo y un 1.5% (3) presentó estrés académico leve, todos estos, en cuanto a atención emocional, se encuentran en un nivel medio.

Por último, el 6% (12) presentó estrés académico severo, el 6% (12) presentó estrés académico moderado y el 0.5% (1) presentó estrés académico leve, todos estos, en cuanto a atención emocional, se encuentran en un nivel alto. Por consiguiente, el cruce de niveles predominante es el nivel medio de atención emocional y el nivel moderado de estrés académico, mientras que el menos predominante es el nivel leve de estrés académico y el nivel alto de atención emocional.

**Comprobación de hipótesis:**

		Estrés Académico	Atención emocional
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1.000	,166*
	Estrés Académico Sig. (bilateral)		0.019
N		200	200
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	,166*	1.000
	Atención emocional Sig. (bilateral)	0.019	
N		200	200

Fuente: Software SPSS versión 25.

- **Hi<sub>1</sub>**: Existe relación significativa entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

- **Ho<sub>1</sub>**: No existe relación significativa entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Nivel de significancia:**

$\alpha = 0.05$  ; debiendo ser menor para el rechazo de la Ho.

**Decisión:**

Frente a la hipótesis formulada acerca de la relación entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022. Se aplicó la prueba estadística no paramétrica Coeficiente de Correlación de Spearman, encontrándose el coeficiente rho= .166, lo cual indica una correlación directa, débil y significativa con un valor p=.019; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna:

Existe relación significativa entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Se establece la existencia de correlación significativa ( $p=.019$ ) débil y directa ( $\rho=.166$ ) en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali. Es decir, el estrés académico se relaciona con la atención emocional en la misma dirección. Al prestar mayor atención a las emociones, mayor será el grado de estrés académico y viceversa. Este resultado es similar con lo hallado por De la Cruz y Vallejo <sup>(21)</sup>, al determinar una correlación significativa ( $p=.001$ ) positiva débil ( $\rho=0.240$ ) entre la atención emocional y el estrés académico. También, existe similitud con lo encontrado por Borja y Rodríguez <sup>(20)</sup>, al investigar a universitarios, debido a que establece una correlación significativa ( $p<.05$ ) positiva muy baja ( $\rho=.066$ ) entre estrés académico y la atención emocional. Por último, tal como afirma Sánchez y Zavala <sup>(24)</sup>, al evaluar a estudiantes de enfermería, existe correlación significativa ( $p=.017$ ) débil e inversa ( $T\_Kendall=-.153$ ) entre la dimensión percepción de los propios sentimientos y el estrés académico; sin embargo, esta última correlación se diferencia a la presente en ser inversa, por lo que, para estos últimos autores, ante el aumento de atención emocional, disminuye el estrés académico y viceversa.

Por el contrario, distinto es lo encontrado por Zapata <sup>(23)</sup>, ya que determina que no existe correlación significativa ( $p=.103$ ) entre la dimensión percepción emocional y estrés académico, concluyendo que no hay influencia entre ambas. A su modo, Torres <sup>(25)</sup>, al evaluar a universitarios de distintas carreras, afirma encontrar correlación baja entre la dimensión de la inteligencia emocional con el estrés académico, motivo por el cual rechaza el supuesto de que esta dimensión

influye fuertemente en el nivel de estrés académico. Se evidencia que, tanto la percepción como la atención emocional y el factor intrapersonal, está relacionado e incide en el estrés académico, lo que nos demuestra la importancia de tener en cuenta nuestras emociones y su rol protagónico en este aspecto de nuestra vida académica.

**Tabla 12:** Relación entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Estrés Académico	Claridad Emocional						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	0	0.0	3	1.5	1	0.5	4	2.0
Moderado	38	19.0	67	33.5	39	19.5	144	72.0
Severo	18	9.0	27	13.5	7	3.5	52	26.0
Total	56	28.0	97	48.5	47	23.5	200	100.0

Fuente: Instrumentos de recolección de datos SISCO SV-21 para el estrés académico y TMMS-24 para inteligencia emocional.

En la tabla 12. Relación entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022. Se observa que el 1.5% (3) presenta claridad emocional medio y estrés académico leve, el 0.5% (1) presenta claridad emocional alto y estrés académico leve, mientras que, el 19% (38) presenta claridad emocional bajo y estrés académico moderado, el 33.5% (67) presenta claridad emocional medio y estrés académico moderado, 19.5% (39) presenta claridad emocional alto y estrés académico moderado.

Por otro lado, el 9% (18) presenta claridad emocional bajo y estrés académico severo, el 13.5% (27) presenta claridad emocional medio y estrés

académico severo, y el 3.5% (7) presenta claridad emocional alto y estrés académico severo. Por consiguiente, el cruce de niveles predominante es el nivel medio de claridad emocional y nivel moderado de estrés académico, mientras que el menos predominante es el nivel bajo de atención emocional y el nivel leve de estrés académico.

### Comprobación de hipótesis:

		Estrés Académico	Claridad Emocional
Estrés Académico	Coeficiente de correlación	1.000	-,144*
	Sig. (bilateral)		0.041
Rho de Spearman	N	200	200
	Coeficiente de correlación	-,144*	1.000
Claridad Emocional	Sig. (bilateral)	0.041	
	N	200	200

Fuente: Software SPSS versión 25.

- **H<sub>12</sub>**: Existe relación significativa entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

- **H<sub>02</sub>**: No existe relación significativa entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

### Nivel de significancia:

$\alpha = 0.05$  ; debiendo ser menor para el rechazo de la H<sub>0</sub>.

### Decisión:

Frente a la hipótesis formulada acerca de la relación entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la



Universidad Nacional de Ucayali, 2022. Se aplicó la prueba estadística no paramétrica Coeficiente de Correlación de Spearman, encontrándose correlación débil, inversa ( $\rho = -.144$ ) y significativa con un valor  $p = .041$ , lo cual indica rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna: Existe relación significativa entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Se establece la existencia de correlación significativa ( $p = .041$ ) débil e inversa ( $\rho = -.144$ ) en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali. Es decir, la claridad emocional se relaciona con el estrés académico en dirección opuesta. Este resultado es semejante a lo encontrado por Borja y Rodríguez <sup>(20)</sup>, debido a que estableció una correlación significativa ( $p < .01$ ) negativa y moderada ( $\rho = -.377$ ) entre el estrés académico y la claridad emocional en universitarios. De igual modo, existe similitud con lo encontrado por Sánchez y Zavala <sup>(24)</sup>, pues concluyen que existe correlación significativa ( $p = 0.021$ ) débil e inversa ( $T_{\text{Kendall}} = -.147$ ) entre el estrés académico y la claridad emocional en estudiantes de enfermería.

Por el contrario, al estudiarse la relación entre las dimensiones de inteligencia emocional sobre el estrés académico en universitarios de distintas carreras en contexto de pandemia, no se encuentra correlación entre las dimensiones de inteligencia emocional y la variable estrés académico, así lo afirma Torres <sup>(25)</sup>. También difiere con De la Cruz y Vallejo <sup>(21)</sup>, pues, afirma una correlación no significativa ( $p = .050$ ) positiva débil ( $\rho = 0.141$ ) entre la claridad emocional y el estrés académico.

**Tabla 13:** Relación entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Estrés Académico	Regulación emocional						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	0	0.0	0	0.0	4	2.0	4	2.0
Moderado	36	18.0	81	40.5	27	13.5	144	72.0
Severo	16	8.0	32	16.0	4	2.0	52	26.0
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>26.0</b>	<b>113</b>	<b>56.5</b>	<b>35</b>	<b>17.5</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Instrumentos de recolección de datos SISCO SV-21 para el estrés académico y TMMS-24 para inteligencia emocional.

En la tabla 13. Relación entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022. Se observa que el 2% (4) presenta regulación emocional alto y estrés académico leve, mientras que el 18% (36) presenta regulación emocional bajo y estrés académico moderado, el 40.5% (81) presenta regulación emocional medio y estrés académico moderado, y el 13.5% (27) presenta regulación emocional alto y estrés académico moderado.

Por otro lado, el 8% (16) presenta regulación emocional bajo y estrés académico severo, el 16% (32) presenta regulación emocional medio y estrés académico severo y 2% (4) presenta regulación emocional alto y estrés académico severo. Por consiguiente, el cruce de niveles predominante es el nivel medio de regulación emocional y el nivel moderado de estrés académico, mientras que el menos predominante es el nivel bajo de regulación emocional y el nivel leve de estrés académico.

**Comprobación de hipótesis:**

		Estrés Académico	Regulación emocional
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1.000	-,175*
	Estrés Académico	Sig. (bilateral)	0.013
	N	200	200
	Coeficiente de correlación	-,175*	1.000
	Regulación emocional	Sig. (bilateral)	0.013
	N	200	200

Fuente: Software SPSS versión 25.

- **Hi3:** Existe relación significativa entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

- **Ho3:** No existe relación significativa entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**Nivel de significancia:**

$\alpha = 0.05$  ; debiendo ser menor para el rechazo de la Ho.

**Decisión:**

Frente a la hipótesis formulada acerca de la relación entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022. Se aplicó la prueba estadística no paramétrica Coeficiente de Correlación de Spearman, encontrándose correlación débil, inversa ( $\rho = -.175$ ) y significativa con un valor de  $p = .013$ , lo cual indica

rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna: Existe relación significativa entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

Se establece la existencia de correlación significativa ( $p=.013$ ) débil e inversa ( $\rho=-.175$ ) en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali. Es decir, la regulación emocional se relaciona con el estrés académico en dirección opuesta, por lo que cambiar sus estados emocionales negativos disfuncionales a un estado positivo funcional, hace que los niveles de estrés académico disminuyan.

Este resultado es similar a lo hallado por Borja y Rodríguez <sup>(20)</sup>, ya que establece una correlación significativa ( $p<0.01$ ) negativa y moderada ( $\rho=-.324$ ) entre la dimensión reparación emocional y estrés académico. Por otro lado, lo alcanzado discrepa con Sánchez y Zavala <sup>(24)</sup>, debido a que no encuentran correlación significativa ( $p=0.183$ ) entre el estrés académico y la claridad emocional en estudiantes de enfermería. De igual manera, al estudiarse la relación entre la reparación emocional y el estrés académico en estudiantes de psicología, no se encuentra correlación ( $p=.112$ ), así lo sostienen De la Cruz y Vallejo <sup>(21)</sup>. Por último, por Zapata <sup>(23)</sup>, quien tampoco encuentra correlación ( $p>.05$ ) entre regulación emocional y estrés académico.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- Se ha conseguido determinar que existe relación inversa significativa ( $p=.04$ ) entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.
- Se ha conseguido determinar que el nivel de estrés académico predominante es el moderado, presente en el 72% (144) de los estudiantes.
- Se ha conseguido determinar que el nivel de inteligencia emocional predominante es el medio, presente en el 62% (124) de los estudiantes.
- Se ha logrado establecer una relación directa significativa ( $p=.019$ ) entre la variable estrés académico y la dimensión atención emocional de la variable inteligencia emocional.
- Se ha logrado establecer una relación inversa significativa ( $p=.041$ ) entre la variable estrés académico y la dimensión claridad emocional de la variable inteligencia emocional.
- Se ha logrado establecer una relación inversa significativa ( $p=.013$ ) entre la variable estrés académico y la dimensión regulación emocional de la variable inteligencia emocional.

## 5.2 Recomendaciones

- A las autoridades de la Universidad Nacional de Ucayali. Diseñar y ejecutar proyectos o programas e incorporar talleres de arte y cultura que involucren a la comunidad universitaria de manera abierta que tengan por finalidad afrontar el estrés académico e incentiven la regulación emocional para el desarrollo de la inteligencia emocional.
- Al personal que labora en el área de Bienestar universitario. En alianza con centros de salud mental comunitarios, poner en marcha estrategias de prevención, identificación y derivación de los casos más urgentes de estrés académico que necesiten ser atendidos por un especialista en salud mental.
- A la plana directiva de la Escuela Profesional de Psicología y a sus docentes. Implementar en sus horas de clase actividades destinadas al manejo del estrés académico y fomento de la atención y comprensión emocional aplicando técnicas como el Mindfulness, meditación y la técnica de relajación de Jacobson.
- A los estudiantes de psicología. Asistir e indagar sobre talleres y programas que favorezcan el control del estrés académico, individual y grupal. De igual manera, integrar en su estilo de vida la práctica de deporte y ejercicio físico como mitigante del estrés y aumento en la conciencia emocional.
- A los futuros investigadores. Replicar el tema central de este estudio en distintas carreras y facultades, ya que es muy necesario el diagnóstico temprano del estrés académico y la aplicación de estrategias que optimicen mejor la enseñanza universitaria mediante la inteligencia emocional del estudiante.

### Referencias bibliográficas

1. Flores Beltrán LF. Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. [Universidad Católica de Santa María; 2019]. Repositorio: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9691/76.0404.P.S.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Jiménez Jiménez A. Inteligencia emocional. AEPap Curso de actualización pediatría. 2018;457-69: [https://www.aepap.org/sites/default/files/457469\\_inteligencia\\_emocional.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/457469_inteligencia_emocional.pdf)
3. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista Con-ciencia. 2014;2(1):115-24: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S23100265201400100013](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S23100265201400100013)
4. 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. Revista de educación y desarrollo. 2007;77-82: [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)
5. Gallup company. Gallup's Latest Global Emotions. 2021: <https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx>
6. Mayo Foundation for Medical Education and Research. Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta. 2019: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/indepth/stress-symptoms/art-20050987>
7. Díaz Martín Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Revista Humanidades Médicas. 2010;10(1): [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172781202010000100007&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172781202010000100007&script=sci_arttext)

8. RPP Noticias. 2018. Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre impactos en su salud mental por presión académica: <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
9. Ministerio de Educación. 2019. Minedu y Minsa trabajan juntos con 21 universidades públicas en el cuidado de la Salud Mental: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
10. Instituto Nacional de Salud-Minsa. 2022. Salud mental en jóvenes durante la pandemia de la COVID-19: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/entre-40-y-30-de-jovenes-de-19-y-26-anos-en-el-peru-presentaron-sintomas-de-ansiedad#>:
11. Pezo Vela L, Solier Palma RJ. Niveles de estrés en los estudiantes ingresantes a la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019 [Universidad Nacional de Ucayali; 2020]. Repositorio: [http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/unu/4551/unu\\_enfermeria\\_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)
12. Bisquerra R, Punset E, Mora F, García Navarro E, López-Cazzá É, Pérez-González JC, et al. ¿Cómo educar a las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Faros Sant Joan de D. Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona; 2012: [https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros\\_6\\_cast.pdf](https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf)
13. Fernández-Berrocal, Pablo; Ruiz Aranda D. La inteligencia emocional en la educación. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. 2008;2(6):421-36. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924009.pdf>
14. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características



sociodemográficas y académicas. Liberabit Revista Peruana de Psicología. 2021;27(2):18:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s172948272021000200005&script=sci\\_arttext#:~:text=enlosuniversitarios%2celexperimentar.,%2c2018\)%2centros](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s172948272021000200005&script=sci_arttext#:~:text=enlosuniversitarios%2celexperimentar.,%2c2018)%2centros)

15. Ramírez Valarezo VL. La inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato [Universidad Técnica de Ambato; 2021]. Repositorio: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34864/1/est.%20valeria%20lizbeth%20ram%c3%8drez%20valarezo%20tesis%20%282%29.pdf>
16. Duque Moya NS. Inteligencia emocional y su influencia en el estrés académico de los estudiantes matriculados en titulación de la modalidad presencial de la Universidad Tecnológica Indoamérica Matriz Ambato [Universidad Tecnológica Indoamérica; 2020]. Repositorio: <http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/2089/1/duquemoyanadyasolidad.pdf>
17. García García P. Estrés académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso de la Universidad Católica de Valencia [Universidad Católica de Valencia; 2019]. Repositorio: <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1145/estr%C3%A9sacad%C3%A9micoenestudiantesuniversitariosdenuevoingresodelauniversidadcat%C3%B3licadevalencia.pdf>
18. Kloster kantlen GE, Perrotta Fátima D. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Universidad Católica Argentina; 2019]. Repositorio: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
19. Valdivieso López IP, Ormaza Pincay M de los Á, García Álava AF. La inteligencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento del estrés en los alumnos de la universidad técnica de Manabí. Revista Caribeña

De Ciencias Sociales. 2018:  
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/02/inteligencia-emocional-estres.html>

20. Borja Lozada VV, Rodríguez Delelis CY. Inteligencia emocional y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID 19 [Universidad Católica de Santa María; 2022]. Repositorio: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/12085/76.0479.ps.pdf?sequence=1&isallowed=y>
21. De la Cruz Alvarado NM, Vallejo Cusipuma EV. Inteligencia emocional y estrés académico en universitarios de Psicología de Lima Norte en el 2021 [Universidad Privada del Norte; 2022]. Repositorio: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/32738>
22. Palomino Sánchez BS. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021 [Universidad César Vallejo; 2022]. Repositorio: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81986/palomin\\_o\\_sbs-sd.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81986/palomin_o_sbs-sd.pdf?sequence=1&isallowed=y)
23. Zapata Infante JJ. Inteligencia emocional en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico de Zarumilla, en tiempos de COVID-19, 2021 [Universidad Cesar Vallejo; 2022]. Repositorio: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83735/zapata\\_ijj-sd.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83735/zapata_ijj-sd.pdf?sequence=1&isallowed=y)
24. Sánchez Vidal NS, Zavala Velásquez EL. Inteligencia emocional relacionada al nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego - Trujillo, 2021 [Universidad Privada Antenor Orrego; 2021]. Repositorio: [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8409/1/rep\\_nicole.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)
25. Torres Ahumada IV. Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de universidades privadas en Lima en tiempos de

- pandemia [Universidad San Ignacio de Loyola; 2021]. Repositorio: <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7d4e380c-e7ab-4af4-9e85-2d43b9bf0262/content>
26. Chiroque Macalupu BDM, Vásquez Barboza FA. Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de contabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2020 [Universidad Privada Juan Mejía Baca; 2020]. Repositorio: <http://repositorio.umb.edu.pe:8080/jspui/bitstream/umb/22/1/chiroquebrendayvasquezflor-tesis.pdf>
  27. Cervantes Huilca M. Inteligencia emocional y estilos de aprendizaje en estudiantes del V ciclo de la carrera profesional de Educación Inicial- Universidad Nacional de Ucayali, 2022 [Universidad Nacional de Ucayali; 2022]. Repositorio: <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/unu/6120>
  28. Navarro Linares D, García Ochavano LM. Inteligencia emocional en los estudiantes del 2° 3° 9° y 10° ciclo de la carrera profesional de educación inicial bilingüe de la Universidad Nacional Intercultural de la Amazonia 2015 [Universidad Nacional Intercultural de la Amazonia; 2016]. Repositorio: [http://repositorio.unia.edu.pe/bitstream/unia/93/1/tesis\\_final.pdf](http://repositorio.unia.edu.pe/bitstream/unia/93/1/tesis_final.pdf)
  29. Torrades S. Estrés y burn out. Offarm: farmacia y sociedad. 2007;26(10):104-7: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>
  30. Barrio JA, García MR, Ruiz I, Arce A. El estrés como respuesta. International Journal of Developmental and Educational Psychology. 2006;1(1):37-48: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
  31. Durán MM. Bienestar Psicológico: El estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Revista Nacional de Administración. 2010;1(1):71-84: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/285/146>

32. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2006;9(3):110-29: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
33. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés académico. Revista de psicología Universidad de Antioquia. 2011;3(2):18. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
34. Rosales Fernandez JG. Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur [Universidad Autónoma del Perú; 2016]. Repositorio: [https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/124/osal\\_esfernandez.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/124/osal_esfernandez.pdf?sequence=1&isallowed=y)
35. Pulido Rull MA, Serrano Sánchez ML, Valés Cano E, Chávez Méndez MT, Hidalgo Montiel P, Vera García F. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicología y Salud. 2011;21(1):31-7.
36. Picasso Pozo Á, Lizano Amado C, Anduaga Lescano S. Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una Universidad Peruana. Kiru. 2016;13(2):155-64. Disponible en: <http://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2016/02/1020-3490-1-pb.pdf>
37. Tapia Castillo DI, López Portillo T. Relaciones Humanas. XIKUA Boletín Científico De La Escuela Superior De Tlahuelilpan. 2015;3(6): <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/1307/4472>
38. Barraza Macías A. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Books-ECORFAN, editor. México, Durango; 2018: [http://www.ecorfan.org/libros/inventario\\_sisco\\_sv-21/inventario\\_sistémico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estrés.pdf](http://www.ecorfan.org/libros/inventario_sisco_sv-21/inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf)
39. Alcoser Villacis AY. Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral

de Adolescente del Área 17 del Cantón Durán. [Universidad de Guayaquil. 2012].

Repositorio:

<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6038396>

40. Berra Ruiz. E, Muñoz Maldonado SI, Vega Valero CZ, Silva Rodríguez A, Gómez Escobar G. Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. Revista Intercontinental de Psicología y Educación. 2014;16:37-57:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
41. Domínguez Castañeda D del C. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular [Universidad César Vallejo; 2019]:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29557/dominguez\\_cdc.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29557/dominguez_cdc.pdf?sequence=1&isallowed=y)
42. Ardila R. Inteligencia. ¿Qué sabemos y qué nos falta por investigar? Revista Académica Colombiana de Ciencias. 2010;35(134):97-103.
43. Oliva Delgado A, Antolín Sáez L, Pertegal Vega MÁ, Ríos Bermúdez M, Parra Jiménez Á, Hernando Gómez Á. Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven. Junta de Andalucía. 2011. 144-159 p. Disponible en:  
[https://www.formajoven.org/adminfj/doc\\_recursos/201241812465364.pdf](https://www.formajoven.org/adminfj/doc_recursos/201241812465364.pdf)
44. Fernandez-Berrocal P, Extremera Pacheco N. La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Salovey y Mayer. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. 2005;19(3):63-93.
45. Londoño Pérez C. Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. Acta Colombiana de Psicología. 2009;12(1):95-107. Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n1/v12n1a09.pdf>

46. Ugarriza Chávez N. La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ( I-CE ) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*. 2001;4:129-60.
47. Mora F, González Raga D. Daniel Goleman La práctica de la inteligencia emocional. Editorial. Versión traducida al castellano, Barcelona; 1998: <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
48. Santoya Montes Y, Garcés Prettel M, Tezón Boutureira M. Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*. 2018;21(40).
49. Ocoruro Quico DN. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de psicología de la Universidad Alas Peruanas Juliaca-2019 [Universidad Autónoma de Ica; 2021]. Repositorio: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/885/1/dalilanoemiocoruroquico.pdf>
50. Campus Habitat. 2023. Diferencia entre cognitivo y cognoscitivo: <https://campushabitat5u.es/diferencia-entre-cognitivo-y-cognoscitivo/#:~:text=conclusi%c3%b3n,en%20el%20conocimiento%20en%20s%c3%ad>
51. Consuegra Anaya N. Diccionario de psicología. 2a ed. Ecoe Ediciones, editor. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling*. Bogotá; 2010. 380 p.
52. Inga Gómez SE, Orna Víctor D, Vélez de Villa Loayza VN. Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de un instituto de Educación Superior. Huánuco - 2018. 2018.
53. 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.

54. Olivas Ugarte LO, Morales-Hernández SF, Solano-Jáuregui MK. Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. Propósitos y Representaciones. 2021;9(2): <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/647/1530>
55. Pérez Zarate JF, Quispe Plaza JI, Tuesta Chamorro YY. Propiedades psicométricas de la escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 en adultos de Lima Metropolitana, 2020. Psique Mag: Revista Científica Digital de Psicología. 2020;9(2):1-9: <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/>

**ANEXOS**



**Anexo 1.** Matriz de consistencia de la investigación “Estrés académico y su relación con la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022”.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<b>Problema General</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Hipótesis General</b>		<b>Tipo:</b> Básico	
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022?	Determinar la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.	- Hi: Existe relación significativa entre el estrés académico y la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.		<b>Nivel:</b> Descriptivo correlacional	
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Hipótesis Específicos</b>	<b>Variable 1:</b> Estrés académico	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo	<b>Población:</b> 415 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali.
-¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022?	- Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.	- H1: Existe un nivel moderado de estrés académico predominante en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.	<b>Dimensiones:</b> - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento	<b>Diseño:</b> No experimental, transversal.	<b>Muestra:</b> 200 estudiantes de psicología matriculados en el semestre 2022-II.
-¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022?	- Determinar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.	- H2: Existe un nivel medio de inteligencia emocional predominante en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.	<b>Variable 2:</b> Inteligencia emocional	<b>Técnica:</b> Encuesta	
-¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali 2022?	- Establecer la relación entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.	- Hi3: Existe relación significativa entre el estrés académico y la atención emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.	<b>Dimensiones</b> - Atención emocional - Claridad emocional - Regulación emocional	<b>Instrumentos:</b> - Inventario de estrés académico SISCO SV-21 - Escala de Inteligencia Emocional Percibida (TMMS-24).	
-¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali 2022?	- Establecer la relación entre el estrés académico y la claridad emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.	- Hi4: Existe relación significativa 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?	- Establecer la relación entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.	- Hi5: Existe relación significativa entre el estrés académico y la regulación emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.			

**Anexo 2.** Autorización para la aplicación de instrumentos en la Escuela Profesional de Psicología.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**



Pucallpa 05 de enero del 2023

**CARTA N° 001-2022-EPPSC-FCS-UNU.**

**Señores  
Docentes de la Escuela Profesional de Psicología  
Universidad Nacional de Ucayali**

**Ciudad:**

Es muy grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente y en atención al documento de la referencia manifestarle que esta Dirección acepta y agradece el apoyo que brindan ustedes, como Docentes de esta casa de estudios superior, a los estudiantes del XII Ciclo de Psicología para que se les permita aplicar los instrumentos como parte del proyecto de tesis de investigación titulado **“ESTRÉS ACADEMICO Y SU RELACION CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2022”**, a los Estudiantes Carlos Enrique. Alava Córdova, Erika Del Carmen Suiza, Chávez.

En razón de lo expuesto agradeceré le brinde las facilidades necesarias para llevar a cabo dicha labor

Sin otro particular, me suscribo de usted, manifestándole las muestras de consideración y estima.

Atentamente



**Mg. Psic. José Nelson Romero Chuquipondo**  
Director (e) Escuela Profesional de Psicología

Cc.  
Archivo

**Anexo 3.** Consentimiento informado.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Declaro que se me ha informado e invitado a participar en la investigación denominada “Estrés académico y su relación con la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022”, que tiene por objetivo conocer la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional. Conducida por Carlos Enrique Álava Córdova y Erika del Carmen Isuiza Chávez, ambos de la Universidad Nacional de Ucayali y que se lleva a cabo en una de sus aulas. Esta consistirá en responder dos cuestionarios que demorará alrededor de 20 minutos.

Así mismo, se me ha explicado que la información registrada será confidencial, en calidad de anonimato, es decir, sin dar a conocer mi identidad. Además, se acepta toda pregunta que me pueda surgir durante la resolución de los cuestionarios.

Estoy en conocimiento que ni los datos plasmados ni los resultados me serán entregados y que no habrá retribución alguna, lo cual dejo en manifiesto la voluntad propia por la que participo en este estudio. A su vez, sé que puedo negar mi participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación sin ninguna consecuencia.

Por consiguiente, mi firma en el presente documento determina que, Si. Acepto voluntariamente participar en esta investigación y he recibido una copia del presente documento.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

Pucallpa. \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, 202\_\_

**Anexo 4.** Instrumento de recolección de datos sobre Estrés Académico “SISCO SV-21”.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Fecha:     /     /

Código de estudiante: \_\_\_\_\_

Sexo: M ( ) F ( ) Edad: \_\_\_\_\_ años                      Ciclo: \_\_\_\_\_

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estrés académico y su relación con la inteligencia emocional en los estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022.

**INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV 21**

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si                                       No

*En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

3.- Dimensión estresores

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

**¿Con qué frecuencia te estresa?:**

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

**4.- Dimensión síntomas (reacciones)**

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:**

<b>Síntomas</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

**5.- Dimensión estrategias de afrontamiento**

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas

acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:**

<b>Estrategias</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

**Anexo 5.** Ficha técnica del Instrumento inventario SISCO SV-21 del estrés académico.

Ficha Técnica: Inventario SISCO SV-21 de estrés académico

---

Nombre del instrumento	:	Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico Segunda Versión de 21 ítems.
Autor	:	Arturo Barraza Macías (2018)
Objetivo	:	Determinar el nivel de estrés académico que experimentan estudiantes en el contexto educativo superior.
Validado en Perú por	:	Olivas-Ugarte; Morales-Hernández; Solano-Jáuregui (2021).
Administración	:	Individual / Colectiva
Duración	:	20 minutos aproximadamente.
Descripción	:	Consta de 21 ítems, dividido en 3 dimensiones: Estresores; Síntomas; Estrategias de afrontamiento, con 7 ítems cada una.
Escala valorativa	:	Escala de Likert: Nunca (0) Casi Nunca (1) Rara Vez (2) Algunas Veces (3) Casi Siempre (4) Siempre (5)
Confiabilidad	:	General $\alpha=.85$
Calificación	:	Estrés académico leve : 0-34 puntos Estrés académico moderado : 35-69 puntos Estrés académico severo : 70-105 puntos

---

Fuente: Olivas-Ugarte et al. <sup>(54)</sup>

**Anexo 6.** Instrumento de recolección de datos sobre Inteligencia Emocional “TMMS-24”.

### ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA (TMMS-24)

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y luego indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

<b>Nada de acuerdo</b>	<b>Algo de acuerdo</b>	<b>Bastante de acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

		<b>Nada de acuerdo</b>	<b>Algo de acuerdo</b>	<b>Bastante de acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>
1	Presto mucha atención a los sentimientos					
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento					
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones					
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo					
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos					
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente					
7	A menudo pienso en mis sentimientos					
8	Presto mucha atención a cómo me siento					
9	Tengo claros mis sentimientos					
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos					
11	Casi siempre sé cómo me siento					
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas					



13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones					
14	Siempre puedo decir cómo me siento					
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.					
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista					
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables					
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida					
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal					
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme					
22	Me esfuerzo por tener un buen estado de ánimo					
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz					
24	Cuando estoy enfadado intento que se me pase					

**Anexo 7.** Ficha técnica del instrumento Escala de Inteligencia Emocional “TMMS-24”.

Ficha Técnica: Escala de Inteligencia Emocional (TMMS-24)

---

Nombre del instrumento	:	Escala de Inteligencia Emocional Percibida (Trait Meta Mood Scale)
Autor(es)	:	Mayer y Salovey (1995)
Versión traducida al español	:	Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004)
Objetivo	:	Recolectar datos acerca de los estados emocionales que autoperciben las personas en sí mismas.
Validado en Perú por	:	Pérez-Zárate; Quispe-Plaza; Tuesta Chamorro (2020)
Administración	:	Individual / Colectiva
Duración	:	15 minutos aproximadamente
Descripción	:	Consta de 24 ítems, dividida en 3 dimensiones: Atención emocional; Claridad emocional; Regulación emocional, con 8 ítems cada una.
Escala valorativa	:	Escala de Likert: Nada de acuerdo (1) Algo de acuerdo (2) Bastante de acuerdo (3) Muy de acuerdo (4) Totalmente de acuerdo (5)
Confiabilidad	:	General $\alpha=.90$
Calificación	:	Inteligencia emocional bajo : 24-55 puntos Inteligencia emocional medio : 56-87 puntos Inteligencia emocional alto : 88-120 puntos

---

Fuente: Pérez et al <sup>(55)</sup>.

**Anexo 8.** Prueba de normalidad sometida a ambas variables y sus dimensiones.

## Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Estrés Académico	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Inteligencia Emocional	Atención emocional	Claridad Emocional	Regulación emocional
N		200	200	200	200	200	200	200	200
Parámetros normales	Media	2.24	2.23	2.15	2.47	2.23	1.88	1.96	1.92
	Desv. Desviación	0.473	0.588	0.640	0.557	0.464	0.601	0.718	0.656
Máximas diferencias extremas	Absoluto	0.434	0.339	0.303	0.329	0.441	0.332	0.245	0.292
	Positivo	0.434	0.339	0.303	0.300	0.441	0.293	0.240	0.273
	Negativo	-0.286	-0.266	-0.267	-0.329	-0.294	-0.332	-0.245	-0.292
Estadístico de prueba		0.434	0.339	0.303	0.329	0.441	0.332	0.245	0.292
Sig. asintótica(bilateral)		,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

Prueba de normalidad: Se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov por ser una muestra superior a 50 elementos. De acuerdo al resultado ( $p < 0.05$ ), indica que la muestra no se distribuye de manera normal. Ante ello, se utiliza una prueba no paramétrica, que, en este caso se utilizó el Coeficiente de Correlación de Spearman para la comprobación de hipótesis.