



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una  
universidad de Lima, 2021

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

**AUTORA:**

Palomino Sanchez, Brenda Susy (ORCID: 0000-0001-8314-8331)

**ASESORA:**

Mg. Verastegui Galvez, Enma Pepita (ORCID: 0000-0003-1606-7229)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Evaluación y aprendizaje

**LIMA – PERÚ  
2022**

## **Dedicatoria**

En primer lugar, se lo quiero dedicar a Dios por siempre llenarme de fuerza en los momentos más difíciles en mi vida.

A mis amados padres Susy y Jesús, por ser mi motivación y ejemplo para ser mejor persona y buena profesional. Siempre les estaré eternamente agradecida por hacer posible mi educación la cual, me está permitiendo seguir creciendo profesionalmente. Primero con mi Bachiller, Licenciatura y ahora culminando mi Maestría. Son mi gran motivación para seguir haciendo realidad mis sueños y proyectos.

A mi hermano Steven, por siempre motivarme en cada nuevo paso que doy. Gracias por creer en mí y por ser el soporte en los momentos más difíciles; sé que siempre contaré contigo y sé que en ti encuentro a un amigo.

A mi hermano Jesús por ser mi ejemplo de superación y por enseñarme que siempre se puede llegar lejos si uno se lo propone.

A mis padrinos Lidia y Giovani por confiar en mí y aconsejarme en todos estos años de estudio y crecimiento personal, gracias por siempre estar a mi lado y por regalarme momentos únicos y felices que siempre guardo en mi corazón. Siempre estas presente en mis pensamientos Padrino.

Y en especial a mi hermanito Anjelo, que me cuida desde el cielo y por siempre ser mi fuerza en todos los momentos difíciles y sé que estas a mi lado en todo momento. Te amo hermanito.

## **Agradecimiento**

A mis maestros por siempre dar lo mejor de ellos y llenarme de sus conocimientos en este camino tan importante para mí desarrollo profesional.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	5
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2 Variables y operacionalización .....	12
3.3 Población, muestra y muestreo .....	12
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	13
3.5 Procedimientos .....	14
3.6 Métodos de análisis de datos .....	14
3.7 Aspectos éticos .....	14
IV. RESULTADOS .....	16
V. DISCUSIÓN .....	28
VI. CONCLUSIONES.....	31
VII. RECOMENDACIONES .....	32
REFERENCIAS .....	33
ANEXOS.....	39

## Índice de tablas

Tabla		Páginas
1	Frecuencias y porcentajes de los niveles de inteligencia emocional	16
2	Frecuencias y porcentajes de la dimensión intrapersonal	17
3	Frecuencias y porcentajes de la dimensión interpersonal	18
4	Frecuencias y porcentajes de la dimensión adaptabilidad	19
5	Frecuencias y porcentajes de la dimensión manejo de estrés	20
6	Frecuencias y porcentajes de la dimensión ánimo general	21
7	Frecuencias y porcentajes de los niveles de estrés académico	22
8	Frecuencias y porcentajes de la dimensión estresores	23
9	Frecuencias y porcentajes de la dimensión síntomas	24
10	Frecuencias y porcentajes de la dimensión estrategias de afrontamiento	25
11	Análisis de la bondad de ajuste mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov	26
12	Correlación entre estrés académico con inteligencia emocional y sus dimensiones	27

## Resumen

La presente investigación tuvo como propósito principal determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico, mediante diseño no experimental con corte transeccional y alcance correlacional, participando 103 estudiantes universitarios, a los cuales se les administró la escala breve de inteligencia emocional validada por Domínguez-Lara et al. (2014) y el inventario SISCO de estrés académico validado por Albán (2018), encontrando como resultado que existe relación inversa significativa entre inteligencia emocional y estrés académico ( $r = .865$ ), además, se identificó relación inversa significativa entre estrés académico y las dimensiones de inteligencia emocional: intrapersonal ( $r = -.871$ ), interpersonal ( $r = -.954$ ), adaptabilidad ( $r = -.788$ ), manejo de estrés ( $r = -.899$ ) y ánimo general ( $r = -.951$ ). Se concluye que, a mayor inteligencia emocional, menor estrés académico y viceversa.

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

## **Abstract**

The main purpose of this research was to determine the relationship between emotional intelligence and academic stress, through a non-experimental design with a transectional cut and correlational scope, involving 103 university students, to whom the short emotional intelligence scale validated by Domínguez-Lara was administered. et al. (2014) and the SISCO inventory of academic stress validated by Albán (2018), finding as a result that there is a significant inverse relationship between emotional intelligence and academic stress ( $r = .865$ ), in addition, a significant inverse relationship was identified between academic stress and dimensions of emotional intelligence: intrapersonal ( $r = -.871$ ), interpersonal ( $r = -.954$ ), adaptability ( $r = -.788$ ), stress management ( $r = -.899$ ) and general mood ( $r = -.951$ ). It is concluded that, the higher the emotional intelligence, the lower the academic stress and vice versa.

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

## I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) expresa que la crisis sanitaria generada por la pandemia por el COVID-19 ha producido alrededor de 27 millones de infectados en todo el mundo, además han fallecido 900 000 personas lo cual es una situación alarmante y preocupante. Dentro de este contexto, también hay alrededor de 14 001 390 infectados en el continente americano y 484 079 fallecimientos. Además, en el Perú, se ha reportado según el Ministerio de Salud (MINSA, 2020) 689 977 infectados y 29 828 fallecidos.

Dentro de este contexto de salud, la Organización Panamericana de la salud (OPS, 2020) menciona que los estados emocionales agudos como el miedo y el estrés son comprensibles que se manifiesten en las personas en todo el mundo propiciando una reacción generalizada. Considerando que un estudio realizado en China paralelo al inicio de la pandemia por COVID-19, identificó que, en una muestra de 52 730 habitantes, el 35% presentó estrés psicológico (Qiu et al., 2020).

En ese sentido, cabe considerar que una respuesta comprensible ante situaciones agobiantes es el estrés, manifestado como una sobrecarga o tensión, tomando en cuenta que un tipo de estrés en particular es el generado por los universitarios quienes a la par del contexto sanitario tienen que adecuarse a las condiciones virtuales en las que se desarrolla actualmente el aprendizaje (Muñoz, 2004).

De esta manera, un tipo de estrés expresado en el ambiente académico es el estrés académico, el cual se compone de síntomas físicos, afectivos y comportamentales ante situaciones académicas que son agobiantes o que desbordan las capacidades de determinados estudiantes (Barraza, 2006).

A nivel internacional, es relevante el estudio del estrés académico en el contexto actual puesto que puede generar consecuencias perjudiciales como dificultades en el rendimiento académico (Cornelio, 2020) problemas en el bienestar corporal y psicológico (Casuso, M et al., 2019), problemas de dependencia al alcohol (Gutiérrez y Sarmiento, 2019) o dependencia al consumo de tabaco (Zelada, 2019).

Adicionalmente, a nivel nacional, existen estudios que han identificado una prevalencia con tendencia moderada y alta de estrés académico



encontrando a su vez que repercute negativamente en el rendimiento académico, el manejo del tiempo o el miedo a contraer enfermedades (Flores, 2019).

Considerando esta problemática, la cual se puede manifestar en la población universitaria es conveniente el desarrollo de capacidades psicoemocionales que contrarresten tal problemática; por ello una variable importante es la inteligencia emocional, ya que, es una capacidad importante que permite perseverar a pesar de las frustraciones controlando los impulsos y regulando el estado de ánimo es la inteligencia emocional (Goleman, 1996). Asimismo, la inteligencia emocional es una variable que tiene relación positiva con el rendimiento académico (Palomino, 2019), así como con la creatividad (Mayorga, 2019) y la satisfacción con la vida en universitarios (Moreno-Ruíz, 2020).

A nivel local, se ha identificado una universidad de Lima donde los estudiantes están presentando malestar a nivel físico, emocional y mental tales como dolor de cabeza, tensión corporal, desmotivación, ansiedad, preocupación y pensamientos negativos en particular por las exigencias académicas y responsabilidades en la universidad durante el contexto de la pandemia, lo cual denota presencia de estrés académico, Asimismo, se ha identificado que presentan dificultad en la expresión de emociones positivas y/o negativas, así como dificultad para generar integración, comprensión y adecuada socialización entre compañeros, lo cual denota un déficit en la inteligencia emocional.

De acuerdo con dicha problemática mencionada previamente respecto a los constructos estrés académico e inteligencia emocional, es importante el estudio de ambas variables a fin de determinar su relación dentro del contexto universitario, por lo cual se planteó la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021? Además, se formularon los siguientes problemas específicos: a) ¿Cuál es la relación entre la dimensión intrapersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021?, b) ¿Cuál es la relación entre la dimensión interpersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021?, c) ¿Cuál es la relación entre la dimensión adaptabilidad y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021?, d) ¿Cuál es la relación entre la dimensión manejo del estrés y estrés

académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021? y e) ¿Cuál es la relación entre la dimensión ánimo general y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021?

Por otro lado, el presente estudio se justifica teóricamente, porque aporta a incrementar el bagaje de conocimiento científico en cuanto a las variables inteligencia emocional y estrés académico e incrementa el estado del arte para futuras investigaciones. También, a nivel práctico es relevante ya que a partir de esta investigación futuros estudios pueden desarrollar o diseñar programas psicoeducativos o de intervención en inteligencia emocional y prevengan el estrés académico. También, a nivel metodológico el presente estudio es relevante ya que posibilita la confirmación de procedimientos metodológicos pertinentes a toda investigación científica, así como la verificación de la validez y confiabilidad de los instrumentos de medición a utilizar.

Cabe mencionar que considerando el problema de investigación planteado se formuló el siguiente objetivo general: Determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021. Además, se formularon los siguientes objetivos específicos: a) Determinar la relación entre la dimensión intrapersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021, b) Determinar la relación entre la dimensión interpersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021, c) Determinar la relación entre la dimensión adaptabilidad y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021, d) Determinar la relación entre la dimensión manejo del estrés y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021 y e) Determinar la relación entre la dimensión ánimo general y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021.

En ese sentido a fin de lograr los objetivos mencionados, se planteó una hipótesis general: Existe relación significativa directa entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021. Además, se formularon las siguientes hipótesis específicas: a) Existe relación significativa entre la dimensión intrapersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021, b) Existe relación significativa entre la dimensión interpersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021, c) Existe relación significativa entre la dimensión adaptabilidad y

estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021, d) Existe relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021y e) Existe relación significativa entre la dimensión ánimo general y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional, existe un estado del arte en relación a las variables de estudio como el de Berríos et al. (2020) realizó un estudio en España, donde la *“Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes”*, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 333 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que la inteligencia emocional se relaciona inversa y significativamente con el estrés académico.

Además, Arce et al. (2020) realizó un estudio en Costa Rica donde estudió *“Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias”*, mediante el diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 140 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que la inteligencia emocional se relaciona inversa y significativamente con el estrés académico.

También, Celik (2018) realizó un estudio en Bélgica donde estudió *“El rasgo de inteligencia emocional predice la satisfacción académica a través de la adaptabilidad profesional”*, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 410 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que la inteligencia emocional es un predictor de la satisfacción académica.

Asimismo, Ranasinghe, P. et al. (2017) realizó un estudio en Sri Lanka donde estudió *“Inteligencia emocional, estrés percibido y rendimiento académico de los estudiantes de medicina de Sri Lanka”*, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 471 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés percibido, encontrando como resultados que la inteligencia emocional tiene relación inversa con el estrés percibido y directa con el rendimiento académico.

Además, Serrano y Andreu (2016) realizaron un estudio en España donde estudiaron *“Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes”*, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 410 estudiantes,

utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que la inteligencia emocional tiene relación significativa inversa con el estrés.

A nivel nacional existen investigaciones previas relacionadas a las variables de estudio, tales como la realizada por Chiroque (2021) quien realizó un estudio sobre "*Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de contabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2020*", mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 300 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que existe ausencia de relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y el estrés académico.

Torres (2020) realizó un estudio denominado "*Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de universidades privadas de Lima en tiempos de pandemia*", mediante diseño predictivo transversal, participaron 197 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que la inteligencia emocional influye sobre los estímulos que generan exigencia y sobre la manera de enfrentar los problemas e influencia moderada sobre los síntomas.

Asimismo, Quiliano y Quiliano (2020) quienes realizaron un estudio sobre "*Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería*", mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 320 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que existe ausencia de relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y el estrés académico.

Por su parte, Montenegro (2020) realizó un estudio sobre "*La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios*", mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 332 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que la inteligencia emocional protege contra la ansiedad, depresión y el estrés académico.

Finalmente, Picasso et al. (2016) realizó un estudio sobre "*Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de Odontología de una*

*Universidad Peruana*”, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 332 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que existe relación significativa entre los síntomas y la comprensión de emociones.

Considerando los constructos inteligencia emocional y estrés académico, éstos están interrelacionados dentro de una teoría matriz, la cual es la teoría ecológica de Bronfenbrenner (1987) quien refiere que la persona se desenvuelve en diferentes estratos o sistemas en los cuales se expresan las diferentes características ya sea a nivel emocional, mental o conductual; además una persona a lo largo de su vida va incorporando diferentes patrones de comportamiento los cuales les predisponen a generar estados positivos o negativos tomando en cuenta que existen 3 sistemas en los cuales la persona se expresa: el microsistema que involucran a las interacciones sociales, el exosistema involucrado a las instituciones y el macrosistema relacionado a las percepciones adquiridas con el tiempo. Esto quiere decir que, la persona va adquiriendo con el tiempo un nivel de inteligencia emocional el cual predispone a generar un determinado nivel de estrés sea en el ámbito familiar, social o académico.

Con respecto al marco filosófico de esta teoría se identifica que está relacionada a la filosofía ecológica la cual plantea que los individuos se desarrollan a partir del entorno y que la cultura y la sociedad en sí influyen en la estabilidad de las personas a nivel integral (Chon, 2014).

En cuanto al marco epistemológico, esta teoría se describe como parte del construccionismo social el cual plantea que existe una relación entre la cultura y los individuos generando entre si una realidad expresada en un lenguaje social (Donoso, 2004).

En relación a la variable inteligencia emocional, a nivel histórico una primera definición fue desarrollada por Salovey y Mayer (1990) tomando como referencia a la teoría de las inteligencias múltiples, aunque anteriormente fue mencionada en relación a la teoría del efecto.

Cabe mencionar que relacionado a la variable inteligencia emocional, existen diversas posturas teóricas, una de ellas es la planteada por Goleman (1996) quien puntualiza que la inteligencia emocional es una cualidad en la cual se compenetran desde actitudes hasta cualidades que permiten a las personas

poder entender el mundo afectivo propio, así como el mundo afectivo de las demás personas. Considerando a su vez que está integrada por cualidades personales como conocimiento de uno mismo, la canalización y regulación de las emociones, adecuada tolerancia al estrés y nivel adecuado de motivación personal (Goleman, 2002).

Otra postura teórica es la desarrollada por Mayer y Salovey (1995) quienes entienden la inteligencia emocional como la cualidad de identificar y manejar las emociones expresadas o sentidas por uno mismo, como por los demás. Asimismo, se plantea que los seres humanos son en parte racionales y en parte emotivos y que esos dos aspectos interactúan entre sí permitiendo con ello una expresión plena de la persona (Mayer et al., 1999). Consideran a su vez, que la inteligencia emocional se expresa en relación a tres aspectos: evaluación y expresión de emociones, regulaciones de emociones y estados afectivos orientados a adaptarse a la realidad; además mencionan la existencia de tres dimensiones: intrapersonal, claridad de sentimientos y reparación emocional.

En cuanto al constructo referido a inteligencia emocional se utiliza el modelo teórico de Bar On (1997), quien planteó que la inteligencia emocional es la integración de cualidades personales y características de personalidad las cuales posibilitan que la persona se comprenda a sí mismo y a los demás; considerando a su vez que está conformada por cinco dimensiones:

La primera dimensión es la referida al componente intrapersonal relacionado a la capacidad de poder identificar y dirigir las propias emociones generando con ello una actitud adaptativa.

La segunda dimensión es la referida al componente interpersonal relacionado a la capacidad de interactuar de manera fluida con otras personas mostrando tino en dicha interacción y controlando emociones de gran intensidad.

La tercera dimensión es la referida al componente adaptabilidad relacionado a la cualidad de adaptarse ante situaciones conflictivas o que generan presión procurando generar de manera paralela en control de las emociones.

La cuarta dimensión es la referida al componente manejo del estrés relacionado a la actitud de demostrar una adecuada tolerancia a la frustración procurando canalizar o regular las emociones.

La quinta dimensión es la referida al componente ánimo general

relacionado a la capacidad de la persona de poder generar una actitud optimista y proactiva en la vida cotidiana nivelando las emociones positivas y negativas.

En referencia a la variable estrés, a nivel histórico tiene su origen en relación a la Física, alrededor del siglo XVII, donde se relacionaba la capacidad de resistir cargas con la de tolerar el estrés (Collazo y Hernández, 2011).

Tomando en cuenta el marco teórico referido a la variable estrés, existen diversas posturas teóricas, una de ellas es la planteada por Selye (1956) quien describe al estrés como una respuesta, es decir, el estrés es considerado como una respuesta constante del organismo ante elementos externos o internos buscando con ello un estado de equilibrio el cual es denominado como síndrome general de adaptación; el cual transcurre por 3 momentos o fases: alarma, resistencia y agotamiento.

Otra postura teórica respecto al estrés es la planteada por Holmes y Rahe (1967) quienes describieron al estrés como un elemento del entorno el cual afecta el adecuado funcionamiento del organismo, es decir, el estrés es considerado proveniente del exterior de la persona, considerando que existen diversos estresores de este tipo, tales como: divorcio, prisión, enfermedad, pérdida de un familiar, etc. Asimismo, se propuso una serie de elementos estresantes los cuales tienen un carácter psicosocial, como: hogar, salud, trabajo, familiar, etc. (Holmes, 2001).

Asimismo, otra postura teórica es la formulada por Lazarus (1966) quien plantea que entre la respuesta y el estímulo se encuentra un proceso el cual interviene en la generación del estrés, siendo éste el proceso cognitivo. De acuerdo con ello, se plantea que el estrés es una interacción entre el individuo y una situación que se presenta, donde a su vez se genera una interpretación de la posibilidad de manejar o no tal situación estresante (Lazarus y Folkman, 1984).

Considerando la variable estrés académico, para la presente investigación se utiliza el modelo teórico de Barraza (2006), quien menciona que el estrés académico es una reacción a nivel fisiológico, afectivo, comportamental y mental ante la presencia de situaciones académicas exigentes, considerando que existen 5 dimensiones:

La primera dimensión es la referida a los estresores considerado como aquellos elementos a nivel físico, psicológico o social los cuales producen malestar en el individuo.



La segunda dimensión es la referida a las reacciones físicas considerado como aquellos síntomas a nivel físico producido por un agente estresante, los cuales pueden ser dolor de cabeza, agotamiento, dificultad para dormir, etc.

La tercera dimensión es la referida a las reacciones psicológicas considerado como aquellos síntomas a nivel psicológico producido por un agente estresante los cuales pueden ser depresión, ansiedad, enojo, ira, etc.

La cuarta dimensión es la referida a las reacciones comportamentales como aquellos síntomas a nivel conductual producido por un agente estresante los cuales pueden ser discusión con los profesores, poca motivación al realizar las actividades académicas, etc.

La quinta dimensión es la referida a las estrategias de afrontamiento considerado como los esfuerzos intrínsecos o extrínsecos a los que se recurre a fin de manejar las situaciones que generan exigencia.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

Considerando a los autores Hernández y Mendoza (2018), el presente estudio tiene enfoque cuantitativo, ya que está orientado al planteamiento de hipótesis de investigación, los cuales se buscaron corroborar en base a análisis estadísticos pertinentes.

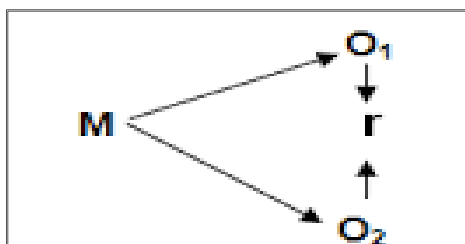
El método utilizado es hipotético deductivo puesto que se realizó la observación del fenómeno de estudio, a partir de datos estadísticos los cuales fueron interpretados desde una perspectiva de la literatura existente (Ñaupas et al., 2018).

Asimismo, es de tipo básica puesto que se buscó conocer el fenómeno de estudio propiciando con ello la creación de conocimiento científico en base a las teorías existentes, tomando en cuenta que los constructos psicológicos a estudiar (Hernández y Mendoza, 2018).

Cabe mencionar, que la presente investigación se desarrolló bajo un diseño no experimental dado que las variables de estudio inteligencia emocional y estrés académico se estudian bajo la condición de no ser alteradas o modificadas por elementos externos, sino que son estudiadas en su ambiente natural (Ñaupas et al., 2018).

Adicionalmente, el nivel es descriptivo correlacional puesto que se buscó describir cómo se comportan las variables inteligencia emocional y estrés académico, así como identificar el grado de correlación que existe entre las variables de estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

De acuerdo al diseño y nivel de investigación a desarrollar el esquema fue el siguiente:



*Figura 1.* Diseño de investigación

Dónde:

- M : Muestra
- r : Relación entre variables de estudio
- O<sub>1</sub> : Nivel de la inteligencia emocional
- O<sub>2</sub> : Nivel del estrés académico

### **3.2 Variables y operacionalización**

En la presente investigación las variables de estudio fueron inteligencia emocional la cual es la variable independiente y estrés académico la cual es la variable dependiente, a su vez, ambas variables son cuantitativas.

La variable inteligencia emocional es definida conceptualmente por Bar-On (2000) como la integración de cualidades personales y características de personalidad las cuales posibilitan que la persona se comprenda a sí mismo y a los demás. Fue medida por 5 dimensiones, las cuales fueron: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y ánimo general.

La variable estrés académico es definida conceptualmente por Barraza (2006) como una reacción a nivel fisiológico, afectivo, comportamental y mental ante la presencia de situaciones académicas exigentes. Además, Fueron medidas 5 dimensiones, las cuales fueron: estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento.

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

La presente investigación consideró una población comprendida por 103 estudiantes pertenecientes al 10° ciclo de la carrera de psicología de una

universidad de Lima.

Asimismo, no se consideró muestra ni muestreo ya que se tomó en cuenta a la población total (población censal), de la misma forma se consideró los siguientes criterios:

**Criterios de inclusión:**

- Pertenecer a la universidad seleccionada
- Pertenecer a la carrera de psicología
- Ser varón o mujer
- Desear participar de manera voluntaria

**Criterios de exclusión:**

- No pertenecer a la universidad seleccionada
- No pertenecer a la carrera de psicología
- No desear participar de manera voluntaria

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica empleada para el presente estudio fue la encuesta, es decir, se consideró el uso de procedimientos estandarizados que se orientaron a recolectar información sobre características de un tema de estudio en particular (Hernández y Mendoza, 2018).

Por consiguiente, en la presente investigación se utilizó el cuestionario de inteligencia emocional y el cuestionario de estrés académico.

En relación al cuestionario de inteligencia emocional, fue creado originalmente por Bar-On y Parker (2002) a fin de medir la inteligencia emocional, posteriormente en el contexto peruano fue validado por Domínguez-Lara et al. (2018) quienes realizaron una validez de constructo donde el KMO = .75 y con nivel de significancia de .00 para la prueba de Bartlett, además encontraron adecuados índices de ajuste tales como: SB-  $\chi^2(160)=225.863$  ( $p<.01$ ), CFI=.984, RMSEA=.035 (IC 90%=.024, .045), SRMR=.070, observando correlaciones entre los factores en un nivel significativo. Asimismo, en cuanto a la confiabilidad halló un alfa de Cronbach igual a .91.

En relación al cuestionario de estrés académico, fue creado originalmente por Barraza (2006) a fin de medir el estrés académico, posteriormente en el contexto peruano fue validado por Albán (2018) realizó validez de contenido por medio de 10 jueces, consiguiendo una V de Aiken de 1.00, además se realizó la

prueba binomial obteniéndose valores significativos ( $p < .00$ ) encontrándose concordancia entre los jueces y la validez de la prueba. En cuanto a la confiabilidad, se identificó un alfa de Cronbach igual a .67.

### **3.5 Procedimientos**

Se estableció la comunicación con los participantes que forman parte del estudio a fin de darles a conocer el objetivo de la investigación mencionando la voluntariedad de su participación quienes respondieron dos cuestionarios con un tiempo de duración de 10 a 15 min. Asimismo, debido a la crisis sanitaria y distanciamiento social que está vigente las encuestas fueron enviadas por Google forms a través de medios virtuales como correo electrónico o Whatsapp.

### **3.6 Métodos de análisis de datos**

El análisis de los datos se realizó en base a dos tipos de análisis estadísticos, los cuales fueron: análisis descriptivo y análisis inferencial.

#### **Estadística descriptiva**

Respecto al análisis descriptivo de la presente investigación, estuvo enfocado principalmente a identificar las frecuencias y porcentajes de las variables inteligencia emocional, estrés académico; así como de sus respectivas dimensiones, considerando que se tomó en cuenta los puntajes y la baremación propuesta en los manuales de los instrumentos de evaluación.

#### **Estadística inferencial**

Respecto al análisis inferencial, se realizó la prueba de normalidad para identificar la distribución que presentaron los puntajes de las variables y con ello realizó el análisis correlacional respectivo a fin de comprobar las hipótesis planteadas. Cabe precisar que considerando que la distribución predominante fue no normal, es empleó la prueba estadística de Spearman a fin de conocer el nivel de correlación entre las variables y dimensiones.

### **3.7 Aspectos éticos**

En cuanto a las características éticas del presente estudio, se tomó en cuenta lo referido por Ñaupas et al. (2018) quien refiere puntualmente que dentro de una investigación se ha de considerar el carácter confidencial de los sujetos de estudio, así como la presentación de un documento que contenga un

consentimiento informado a fin de dar relevancia a la participación voluntaria en el estudio.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Análisis descriptivos

**Tabla 1**

*Frecuencias y porcentajes de los niveles de Inteligencia emocional*

Nivel	Inteligencia emocional	
	f	%
Nivel bajo	17	16,5
Nivel medio	67	65,0
Nivel alto	19	18,4
Total	103	100

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje

Se presenta la tabla 1, se observan los niveles y porcentajes de la variable inteligencia emocional; donde se aprecia que predomina el nivel medio con 65% seguido del nivel alto con 18.4 %, finalmente el nivel bajo con 16.5%.

**Tabla 2***Frecuencias y porcentajes de los niveles de la dimensión intrapersonal*

Nivel	f	%
Nivel bajo	20	19.41
Nivel medio	60	58.25
Nivel alto	23	22.33
Total	103	100

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje

Se presenta la tabla 2, se observan los niveles y porcentajes de la dimensión intrapersonal donde predomina el nivel medio con 58.25 %, seguidamente del nivel alto con 22.33 % y finalmente el nivel bajo con 19.41%.



**Tabla 3***Frecuencias y porcentajes de la dimensión interpersonal*

Nivel	D2	
	f	%
Nivel bajo	22	21.35
Nivel medio	40	38.83
Nivel alto	41	39.80
Total	103	100

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje.

Se presenta la tabla 3, se observan los niveles y porcentajes de la dimensión interpersonales; donde se aprecia el predominio del nivel alto con 39.80 % seguido del nivel medio con el 38.83 % y finalmente el nivel bajo con 21.35 %.

**Tabla 4***Frecuencias y porcentajes de la dimensión Adaptabilidad*

D3		
	f	%
Nivel bajo	30	29.12
Nivel medio	60	58.25
Nivel alto	13	12.62
Total	103	100

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje.

Se presenta la tabla 4, se observan los niveles y porcentajes de la dimensión adaptabilidad donde se denota un predominio del nivel medio al 58.25% seguido del nivel bajo al 29.12 % y finalmente el 12.62 % en un nivel alto.

**Tabla 5***Frecuencias y porcentajes de la dimensión manejo de estrés*

	D4	
	f	%
Nivel bajo	24	23.3
Nivel medio	40	38.83
Nivel alto	39	37.86
Total	103	100

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje.

Se presenta la tabla 5, se observan los niveles y porcentajes de la dimensión manejo de estrés donde el dominio pertenece al nivel medio a un 38.83% y finalmente al nivel alto en un 37.86 % y finalmente el nivel bajo al 23.3%.

**Tabla 6***Frecuencias y porcentajes de la dimensión ánimo general*

	D5	
	f	%
Nivel bajo	23	22.33
Nivel medio	41	39.8
Nivel alto	39	37.86
Total	103	100

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje.

Se presenta la tabla 6, se observan los niveles y porcentajes de la dimensión ánimo general donde se observa el predominio del nivel medio a un 39.8 %, seguido del nivel alto a un 37.86%, finalmente el nivel bajo al 22.33%.

**Tabla 7***Frecuencias y porcentajes de los niveles de estrés académico*

	D1	
	f	%
Nivel bajo	17	16,5
Nivel medio	67	65,0
Nivel alto	19	18,4
Total	103	100

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje.

Se observa en la tabla 7, los niveles y porcentajes de la variable estrés académico donde hay un predominio del nivel medio a un 65%, seguido del nivel alto a un 18.4% y finalmente el nivel bajo a un nivel de 16.5%.

**Tabla 8***Frecuencias y porcentajes de la dimensión estresores*

	D2	
	f	%
Nivel bajo	20	19.41
Nivel medio	60	58.25
Nivel alto	23	22.33
Total	103	100

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje.

Se observa en la tabla 8, los niveles y porcentajes de la dimensión estresores donde predomina el nivel medio con 58.25%, seguido del nivel alto con un porcentaje de 22.33%, y finalmente el nivel bajo con 19.41%.

**Tabla 9***Frecuencias y porcentajes de la dimensión síntomas*

D3		
	f	%
Nivel bajo	22	21.35
Nivel medio	58	56.31
Nivel alto	23	22.33
Total	103	100

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje.

Se observa en la tabla 9, los niveles y porcentajes de la dimensión síntomas el predominio de un nivel medio en un 56.31%, seguido por un nivel alto al 22.33% y finalmente el nivel bajo con 21.35%.

**Tabla 10***Frecuencias y porcentajes de la dimensión de estrategias de afrontamiento*

D3		
	f	%
Nivel bajo	21	20.38
Nivel medio	55	53.39
Nivel alto	27	26.21
Total	103	100

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje.

Se observa en la tabla 10, los niveles y porcentajes de la dimensión estrategias de afrontamiento con un predominio de un nivel medio de 53.39%, seguido de un nivel alto al 26.21 % y finalmente un nivel bajo al 20.38%.



## 4.2 Análisis inferenciales

**Tabla 11**

*Análisis de bondad y ajuste mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov*

	K-S	gl	<i>p</i>
Inteligencia emocional	,172	103	,000
Estrés académico	,122	103	,001
Intrapersonal	,172	103	,000
Interpersonal	,122	103	,001
Adaptabilidad	,146	103	,000
Manejo del estrés	,175	103	,000
Ánimo general	,136	103	,000
Estresores	,145	103	,000
Síntomas	,133	103	,000
Estrategias de afrontamiento	,138	103	,000

Se presenta la tabla 11, el análisis de bondad y ajuste mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov donde la variable inteligencia emocional presenta valor  $p < .05$ , lo cual indica que presenta una distribución no normal; mientras que la variable estrés académico presenta valor  $p < .05$  correspondiendo a una distribución no normal, por ello, para los análisis inferenciales se utiliza el coeficiente de correlación *rho* de Spearman.

**Tabla 12**

*Correlación entre estrés académico con inteligencia emocional y sus dimensiones*

		Estrés académico	D1	D2	D3	D4	D5
Inteligencia emocional	<i>rho</i>	-.894	-.871	-.954	-.788	-.899	-.951
	<i>p</i>	.00	.00	.00	.00	.00	.00
	N	103	103	103	103	103	103

*Nota.* f = frecuencia, % = porcentaje, D1 = Intrapersonal D2 = Interpersonal D3 = Adaptabilidad D4 = Manejo del estrés D5 = Animo General

Se presenta la tabla 12, donde se reporta que, entre inteligencia emocional y estrés académico, existe relación positiva y significativa de tamaño grande ( $rho = .894$ ,  $p = .00$ ).

## V. DISCUSIÓN

El presente apartado se basa en función a los resultados obtenidos a nivel descriptivo y a nivel correlacional respecto a las variables Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021, considerando a su vez las dimensiones de ambas variables.

En ese sentido, el objetivo principal fue determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021. Además, se formularon los siguientes objetivos específicos: a) Determinar la relación entre la dimensión intrapersonal y estrés académico, b) Determinar la relación entre la dimensión interpersonal y estrés académico, c) Determinar la relación entre la dimensión adaptabilidad y estrés académico, d) Determinar la relación entre la dimensión manejo del estrés y estrés académico y e) Determinar la relación entre la dimensión ánimo general y estrés académico.

De acuerdo con el objetivo general el cual fue determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021, el resultado fue una relación directa entre ambas variables en mención, esto se asemeja a lo encontrado por Berríos et al. (2020) quien realizó un estudio en España, quien analizó la influencia del género en la relación de inteligencia emocional y estrés académico, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 333 estudiantes, encontrando como resultados que la inteligencia emocional se relaciona inversa y significativa con el estrés académico corroborando lo encontrado en la presente investigación la cual se esboza una correlación negativa y significativa de tamaño grande ( $\rho = -.894$ ,  $p = .00$ ), lo cual quiere decir que a mayor inteligencia emocional se presentará menor estrés académico en la población de estudio, dato que también se corrobora y se asemeja a la investigación realizada por Arce et al. (2020) en Costa Rica, quien buscó relacionar el estrés académico con la habilidad emocional, mediante el diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 140 estudiantes, encontrando como resultados que la inteligencia emocional se relaciona inversa y significativa con el estrés académico, la presente investigación también guarda relación a nivel asociativo con la investigación realizada por Celik (2018) cuyo objetivo fue relacionar la inteligencia emocional como rasgo y la satisfacción académica, mediante diseño

no experimental y alcance correlacional, participaron 410 estudiantes, encontrando como resultados que la inteligencia emocional es un predictor de la satisfacción académica.

Asimismo, se planteó un primer objetivo específico el cual fue determinar la relación entre la dimensión intrapersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, donde se halló una relación inversa entre la dimensión y la variable, dato que se asocia con la investigación de Ranasinghe et al. (2017) quien analizó la inteligencia emocional en relación con el estrés percibido, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 471 estudiantes, encontrando como resultados que la inteligencia emocional tiene relación inversa con el estrés percibido; además, Serrano y Andreu (2016) realizaron un estudio en España donde relacionaron la inteligencia emocional y el estrés percibido, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 410 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que la inteligencia emocional tiene relación significativa inversa con el estrés.

A nivel nacional nuestra investigación no guarda relación con lo informado por Chiroque (2021) quien realizó un estudio relacionando inteligencia emocional y estrés académico, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 300 estudiantes, encontrando como resultados que existe ausencia de relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y el estrés académico, de la misma manera existe una influencia baja contrapuesta a nuestra investigación donde si se encontró una relación significativa fuerte e inversa se puede manifestar que Torres (2020) realizó un estudio relacionando inteligencia emocional y estrés académico, mediante diseño predictivo transversal, participaron 197 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que existe influencia baja de la inteligencia emocional sobre los factores estresantes y sobre el afrontamiento e influencia moderada sobre los síntomas.

En cuanto al segundo objetivo el cual fue determinar la relación entre la dimensión interpersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021, en donde se halló una relación inversa dato que se asemeja a lo encontrado por Quiliano y Quiliano (2020) quienes realizaron un estudio sobre inteligencia emocional en relación con estrés académico, mediante diseño no

experimental y alcance correlacional, participaron 320 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que existe ausencia de relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional y el estrés académico, investigación que se contrapone por lo presentado en la presente investigación.

El tercer objetivo fue determinar la relación entre la dimensión adaptabilidad y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021 nuestra investigación con respecto a las variables se asemejan a los estudios hechos por Montenegro (2020) realizó un estudio sobre inteligencia emocional en relación con estrés académico, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 332 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que la inteligencia emocional protege contra la ansiedad, depresión y el estrés académico y Picasso et al. (2016) el realizó un estudio sobre inteligencia emocional en relación con estrés académico, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participaron 332 estudiantes, utilizando los inventarios de inteligencia emocional y estrés académico, encontrando como resultados que existe relación significativa entre los síntomas y la comprensión de emociones.

## VI. CONCLUSIONES

1. Se concluye que existe una relación significativa inversa entre la inteligencia emocional y el estrés académico mediante el estadístico de Rho de Spearman a un nivel de  $-.894$  en los estudiantes de una universidad de Lima.
2. Se concluye que existe una relación significativa inversa entre la dimensión intrapersonal y el estrés académico mediante el estadístico de Rho de Spearman a un nivel de  $-.871$  en los estudiantes de una universidad de Lima.
3. Se concluye que existe una relación significativa inversa entre la dimensión interpersonal y el estrés académico mediante el estadístico de Rho de Spearman a un nivel de  $-.954$  en los estudiantes de una universidad de Lima.
4. Se concluye que existe una relación significativa inversa entre la dimensión adaptabilidad y el estrés académico mediante el estadístico de Rho de Spearman a un nivel de  $-.788$  en los estudiantes de una universidad de Lima.
5. Se concluye que existe una relación significativa inversa entre la dimensión manejo del estrés y el estrés académico mediante el estadístico de Rho de Spearman a un nivel de  $-.899$  en los estudiantes de una universidad de Lima.
6. Se concluye que existe una relación significativa inversa entre la dimensión animo general y el estrés académico mediante el estadístico de Rho de Spearman a un nivel de  $-.951$  en los estudiantes de una universidad de Lima.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a las autoridades universitarias decanato y director de escuela trabajar programas que refuercen la inteligencia emocional mediante la escucha activa, la asertividad, la regulación de emociones donde los alumnos vivencien y clasifiquen las emociones positivas y negativas.

Se recomienda a los docentes trabajar programas de estrés académico mediante la utilización de técnicas científicas como la sensibilización sistemática, el uso de técnicas de relajación de Jacobson y el mindfulness.

Se recomienda a la comunidad investigativa realizar futuros estudios con mayor tamaño muestral, así como realizar un muestreo no probabilístico aleatorio a fin de obtener mayores evidencias de generalización de resultados.

Se recomienda a los padres de familia asistir a consultas psicológicas para que puedan recibir asesorías para que apoyen a sus hijos en el control del estrés.

Se recomienda a los estudiantes tomar talleres y programas que le ayuden a controlar el estrés académico individual y grupal.

## REFERENCIAS

- Albán, J. (2018). Autoestima y estrés académico en estudiantes de una Universidad de Lima Sur. *Acta psicológica peruana*, 3(1), 59-84. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/125/102>
- Arce et al. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *Movimiento humano y salud*, 17(2), 1-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7495494>
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 363–388). Jossey-Bass.
- Bar-On, R. & Parker, J. (2000). EQi: YV BarOn *Emotional Quotient Inventory: Youth version. Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems Inc
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems
- Berríos, M. et al. (2020). Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes. *Know and Share Psychology*, 1(4), 229-240. <http://dx.doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4341>
- Bronfenbrenner, U. (2002). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- Casuso, M. et al. (2019). Asociación entre la salud percibida y el estrés académico en estudiantes universitarios españoles. *European journal of*



- education and psychology*, 12(2), 109-123. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7291090>
- Celik, M. (2018). El rasgo de inteligencia emocional predice la satisfacción académica a través de la adaptabilidad profesional. *Revista de evaluación profesional*, 26 (4), 666-677. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1069072717723290>
- Chiroque, B. y Vásquez, F. (2021). Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de contabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de chota 2020. <http://repositorio.umb.edu.pe/handle/UMB/180>
- Chon, O. (2014). *Ética y epistemología de la ecología* (tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3670>
- Collazo, R. y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica Psicológica Iztacala*, 14(2), 1-14. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>
- Cornelio, M. (2020). *Estrés y rendimiento académico de los ingresantes 2019 – I en la escuela profesional de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho*. (tesis de posgrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión). <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/4023>
- Donoso, T. (2004). Construccinismo Social: Aplicación del Grupo de Discusión en Praxis de Equipo Reflexivo en la Investigación Científica. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 13(1), 9-20. <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/17459/18229>
- Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura, Universidad católica Santa María) <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9691/76.04>

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional en la empresa*, México: Vergara
- Gutierrez, L., & Sarmiento, R. (2019). *Consumo de bebidas alcohólicas y estrés académico en estudiantes universitarios de los primeros años de una universidad estatal* (tesis de posgrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9496>
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Holmes, T. y Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Holmes, J. (2001). *An introduction to sociolinguistics* (2nd ed.). London: Longman.
- Huamán, R. (2020). *Estrés académico y miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de Psicología de una universidad privada Lima – Sur* (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú). <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/1254>
- Julcarima, J. (2020). *Estrés y rendimiento académico en estudiante de un centro pre universitario en Tarma* (Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae). <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/798>
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: Mc Graw-Hill.
- Lazarus, R. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4(3): 197-208
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (1999). Emotional intelligence meets

traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298

Mayorga, M. (2019). Relación entre la creatividad, la inteligencia emocional y el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Veritas & Research*, 1(1), 13-21.

Ministerio de Salud (2020). *Sala Situacional COVID-19 Perú*.  
[https://covid19.minsa.gob.pe/sala\\_situacional.asp](https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp)

Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *TZHOECOEN*, 12(4), 449-461.  
<http://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/view/1395/1929>

Moreno-Ruiz, J. (2020). *Relación entre vigor, inteligencia emocional y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura, Universidad de Jaén).  
<http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/10597>

Muñoz, F. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial* (Vol. 16). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación*. Ediciones de la U.

Organización Mundial de Salud (2020). *Coronavirus disease (COVID-19). Situation report-186*.  
[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200724-covid-19-sitrep-186.pdf?sfvrsn=4da7b586\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200724-covid-19-sitrep-186.pdf?sfvrsn=4da7b586_2)

Organización Panamericana de la Salud (2020). *Salud mental y COVID-19*.  
<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>

Palomino, G. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico, en los estudiantes de la Escuela Profesional de Estadística de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. 2017-I (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo).  
<https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/7650>

Picasso, M. et al. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en

- estudiantes de Odontología de una Universidad Peruana. *Revista Kiru*, 13(2), 155-164. <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/Rev-Kiru0/article/view/1020/818>
- Poma, R. (2019). *Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur* (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú). <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/923>
- Qiu, J. et al. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatry*, 33(2).
- Quiliano, M. y Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v26/0717-9553-cienf-26-3.pdf>
- Ranasinghe, P. et al. (2017). Inteligencia emocional, estrés percibido y rendimiento académico de los estudiantes de medicina de Sri Lanka. *Educación médica de BMC*, 17(1), 1-7. <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-017-0884-5>
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). *Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personality*. New York: Basic Books
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Serrano, C. y Andreu, Y. (2016) quien estudió “*Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes*. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2), 357-374. <https://ojs.ehu.eus/index.php/psicodidactica/article/view/14887/14486>
- Torres (2020). *Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de universidades privadas de Lima en tiempos de pandemia* (Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola) [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11312/1/2021\\_Torres%20Ahumada.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11312/1/2021_Torres%20Ahumada.pdf)

Zelada, W. (2019). *Estrés académico y la susceptibilidad al consumo de tabaco en estudiantes universitarios, Chiclayo – 2017* (tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.  
<http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/6104>

## ANEXOS

### ANEXO 1:

#### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Título de la investigación: Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Inteligencia emocional	Son características afectivas y psicosociales que posibilitan entenderse a sí mismo y a los demás durante las situaciones cotidianas (Bar-On, 2006)	Para recabar información sobre la variable inteligencia emocional se empleó el cuestionario de inteligencia emocional conformado por 20 ítems, validado y aplicado por (Domínguez et al., 2018).	Intrapersonal  Interpersonal  Adaptabilidad  Manejo del estrés  Ánimo general	Autoconcepto Autoconciencia  Relaciones interpersonales Empatía  Solución de problemas Flexibilidad  Tolerancia a la tensión Control de impulsos  Optimismo Felicidad	<b>Ordinal</b> 1 = nunca me pasa 2 = a veces me pasa 3 = casi siempre me pasa 4 = siempre me pasa

Estrés académico	Es la reacción y activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Barraza, 2006).	Para recabar información sobre la variable estrés académico se utilizó un cuestionario de estrés académico que consta de 29 ítems, validado y aplicado por (Albán, 2018)	<p>Estresores</p> <p>Síntomas</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Elementos estresantes físicos, sociales y psicológicos</p> <p>Malestar físico. Malestar psicológico. Conductas inadecuadas</p> <p>Esfuerzos para manejar las demandas ambientales e internas.</p>	
------------------	---	--	---	--	--

**ANEXO 2:  
MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>TÍTULO:</b> Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2021 <b>AUTOR:</b> Palomino Sanchez, Brenda Susy						
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores			
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre dimensión intrapersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión interpersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión adaptabilidad y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021?</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Determinar la relación entre la dimensión intrapersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión interpersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión adaptabilidad y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>Existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión intrapersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión interpersonal y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión adaptabilidad y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p>	<b>Variable 1: Inteligencia emocional</b>			
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Niveles o rangos</b>
			Intrapersonal	Autoconcepto Autoconciencia	1, 5, 13, 19	1 = nunca me pasa 2 = a veces me pasa 3 = casi siempre me pasa 4 = siempre me pasa
			Interpersonal	Relaciones interpersonales Empatía	3, 7, 10, 16	
			Adaptabilidad	Solución de problemas Flexibilidad	6, 9, 11, 14	
	Manejo del estrés	Tolerancia a la tensión Control de impulsos	2, 8, 12, 18			
	Ánimo general	Optimismo Felicidad	4, 15, 17, 20			



<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión manejo del estrés y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión ánimo general y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021?</p>	<p>Determinar la relación entre la dimensión manejo del estrés y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión ánimo general y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p>	<p>Existe relación significativa entre la dimensión manejo del estrés y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión ánimo general y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2021</p>				
<b>Variable 2: Estrés académico</b>						
		<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Niveles o rangos</b>	
		Estresores	Físico Psicológico Social	1 al 8	1 = nunca 2 = rara vez 3 = algunas veces 4 = casi siempre 5 = siempre	
		Síntomas	Físico Psicológico Comportamental	9 al 23		
		Estrategias de afrontamiento	Planificación Red de apoyo Espiritual	24 al 29		

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA A UTILIZAR
<p><b>TIPO:</b> Básico</p> <p><b>DISEÑO:</b> No experimental</p> <p><b>NIVEL:</b> descriptivo correlacional</p> <p><b>MÉTODO:</b> hipotético deductivo</p> <p><b>ENFOQUE:</b> cuantitativo</p>	<p><b>POBLACIÓN y MUESTRA</b> 103 estudiantes del 10° ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima.</p>	<p><b>Variable 1: Inteligencia emocional</b></p> <p><b>Técnicas:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> cuestionario</p> <p>Autor: Casullo Año: 2002 Monitoreo: Ámbito de Aplicación: universitarios Forma de Administración: virtual</p> <hr/> <p><b>Variable 2: Estrés académico</b></p> <p><b>Técnicas:</b> encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Cuestionario</p> <p>Autor: Barraza Año: 2006 Monitoreo: Ámbito de Aplicación: universitarios Forma de Administración: virtual</p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b></p> <p><b>Descripción de las tablas de frecuencia según las variables y dimensiones</b></p> <p><b>INFERENCIAL:</b></p> <p>Análisis correlacional utilizando el estadístico de Kolmogorov para determinar la distribución de la muestra, seguido del estadístico RHO de Spearman para determinar la correlación.</p>

## ANEXO 3:

### FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

- ❖ **Nombre del instrumento:** Cuestionario de inteligencia emocional
- ❖ **Autor:** Bar-On y Parker (2002)
- ❖ **Objetivo:** conocer el nivel de inteligencia emocional
- ❖ **Usuarios:** estudiantes del 10° ciclo de una universidad privada de Lima
- ❖ **Tiempo:** 10 a 15 minutos
- ❖ **Procedimiento de aplicación:**
  - ✓ Se distribuirán las encuestas virtuales vía medios virtuales (WhatsApp, Facebook, correo electrónico)
  - ✓ Respondida la encuesta se verificará su correcto desarrollo
- ❖ **Organización de ítems:**

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Intrapersonal	Autoconcepto	3, 7, 10, 16	Ordinal  1 = nunca me pasa 2 = a veces me pasa 3 = casi siempre me pasa 4 = siempre me pasa
	Autoconciencia		
Interpersonal	Relaciones interpersonales	1, 5, 13, 19	
	Empatía		
Adaptabilidad	Solución de problemas	6, 9, 11, 14	
	Flexibilidad		
Manejo del estrés	Tolerancia a la tensión	2, 8, 12, 18	
	Control de impulsos		
Ánimo general	Optimismo	4, 15, 17, 20	
	Felicidad		

- ❖ **Escala:**
- **Escala general:**

ESCALA	RANGOS
Bajo	20 a 40
Medio	41 a 60
Alto	61 a 80

❖ **Validación:**

Domínguez-Lara et al. (2018) realizaron una validez de constructo donde el KMO = .75 y con nivel de significancia de .00 para la prueba de Bartlett, además encontraron adecuados índices de ajuste tales como: SB-  $\chi^2(160)=225.863$  ( $p<.01$ ), CFI=.984, RMSEA=.035 (IC 90%=.024, .045), SRMR=.070, observando correlaciones entre los factores en un nivel significativo. Asimismo, en cuanto a la confiabilidad halló un alfa de Cronbach igual a .91.

## FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

- ❖ **Nombre del instrumento:** Cuestionario de estrés académico
- ❖ **Autor:** Barraza (2006)
- ❖ **Objetivo:** medir el nivel de estrés académico
- ❖ **Usuarios:** estudiantes del 10° ciclo de una universidad privada de Lima
- ❖ **Tiempo:** 10 a 15 minutos
- ❖ **Procedimiento de aplicación:**
  - ✓ Se distribuirán las encuestas virtuales vía medios virtuales (WhatsApp, Facebook, correo electrónico)
  - ✓ Respondida la encuesta se verificará su correcto desarrollo
- ❖ **Organización de ítems:**

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estresores	Elementos estresantes físicos, sociales y psicológicos.	Del 1 al 8	Ordinal 1 = nunca 2 = rara vez 3 = algunas veces 4 = casi siempre 5 = siempre
Síntomas	Malestar físico	Del 9 al 23	
	Malestar psicológico		
	Conductas inadecuadas		
Estrategias de afrontamiento	Esfuerzos para manejar las demandas ambientales e internas.	Del 24 al 29	

- ❖ **Escala:**
- **Escala general:**

ESCALA	RANGOS
Bajo	29 a 67
Medio	68 a 106
Alto	107 a 145

- ❖ **Validación:**

Albán (2018) realizó validez de contenido por medio de 10 jueces, consiguiendo una V de Aiken de 1.00, además se realizó la prueba binomial obteniéndose valores significativos ( $p < .00$ ) encontrándose concordancia entre los jueces y la validez de la prueba. En cuanto a la confiabilidad, se identificó un alfa de Cronbach igual a .67

## ANEXO 4: Instrumentos de medición

### Inventario de Inteligencia Emocional Breve para adultos

Responda las siguientes preguntas haciendo una valoración según la siguiente escala:

1 = Nunca me pasa

2 = A veces me pasa

3 = Casi siempre me pasa

4 = Siempre me pasa

Preguntas	1	2	3	4
1. Entiendo cómo se sienten las otras personas				
2. Me resulta difícil controlar la ira				
3. Me resulta fácil decir cómo me siento				
4. Me siento seguro de mí mismo				
5. Sé cómo se sienten las otras personas				
6. Es fácil para mí entender cosas nuevas				
7. Puedo hablar con facilidad acerca de mis sentimientos				
8. Tengo mal genio				
9. Ante preguntas difíciles, puedo dar buenas respuestas				
10. Puedo describir mis sentimientos con facilidad				
11. Cuando quiero puedo encontrar muchas formas de contestar a una pregunta difícil				
12. Me enojo con facilidad				
13. Me gusta hacer cosas para ayudar a los demás				
14. Puedo resolver problemas de diferentes maneras				
15. Me siento bien conmigo mismo				
16. Es fácil para mí decir lo que siento				

17. Soy feliz con el tipo de persona que soy				
18. Cuando me molesto, actúo sin pensar				
19. Sé cuándo la gente está enfadada, incluso cuando no lo dicen				
20. Me gusta cómo me veo en general				

## Cuestionario de Estrés Académico

Responda las siguientes preguntas haciendo una valoración según la siguiente escala:

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre
- (5) es siempre

Estresores	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, posiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					

2.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11. Dolores de cabeza o migrañas					
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
15.					



<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
18. Ansiedad, angustia o desesperación.					
19. Problemas de concentración					
20. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
22. Aislamiento de los demás					
23. Desgano para realizar las labores escolares					
24. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>
25. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
27. Elogios a sí mismo					
28. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
29. Búsqueda de información sobre la situación					
30. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					