

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i3.2301](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2301)

## El estrés y su relación con la inteligencia emocional en docentes universitarios

**Luz Grimaneza Poaquiza Sigcha**

[grimanezapoquiza@gmail.com](mailto:grimanezapoquiza@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-6149-9330>

Universidad Técnica de Ambato,  
Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica  
Ambato - Ecuador

**Guillermo Daniel Gavilanes Gómez**

[gd.gavilanes@uta.edu.ec](mailto:gd.gavilanes@uta.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-1388-0556>

Psicólogo Clínico, Magister en Psicología Clínica, mención Psicoterapia,  
Docente de la Carrera de Psicología Clínica, Facultad Ciencias de la Salud  
Universidad Técnica de Ambato  
Ambato – Ecuador

### RESUMEN

El estrés es la repuesta biológica y psicológica frente a un agente, estímulo o estresor, que puede ser regulado por estrategias de afrontamiento que incluye a la inteligencia emocional que es la habilidad de reconocer las emociones y sentimientos propios y las demás personas. Estos términos fueron estudiados en los docentes universitarios debido a la variedad de actividades que realizan que pueden desencadenar diferentes desequilibrios emocionales como lo es el estrés, por tanto, el estudio realizado identificó la relación entre el nivel de estrés y las dimensiones de la inteligencia emocional en docentes universitarios. El estudio es de tipo cuantitativo, con alcance correlación, transversal y no experimental. Se maneja una muestra de 102 docentes, 30 pertenecen al género femenino, 72 al género masculino. Los instrumentos aplicados son la Escala de Estrés Percibido y el Trait Meta-Mood Scale-24. Los resultados analizados mostraron la existencia de una correlación significativa entre el nivel de estrés y dos dimensiones de inteligencia emocional, el estrés se relaciona con la atención emocional  $Rho=0.264$ ,  $p>0.05$ , claridad emocional y estos  $Rho=0.274$ ,  $p>0.05$  y no existe una relación estadísticamente significativa entre regulación emocional y estrés, además no existen diferencias significativas en cuanto al género en el nivel de estrés.

**Palabras clave:** *inteligencia emocional; estrés; profesores universitarios*

Correspondencia: [grimanezapoquiza@gmail.com](mailto:grimanezapoquiza@gmail.com)

Artículo recibido: 20 abril 2022. Aceptado para publicación: 05 mayo 2022.

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Como citar: Poaquiza Sigcha, L. G., & Gavilanes Gómez, G. D. (2022). El estrés y su relación con la inteligencia emocional en docentes universitarios. *Científica Multidisciplinar*, 6(3), 1357-1372. DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i3.2301](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2301)

## Stress and its relationship with emotional intelligence in university teachers

### ABSTRACT

Stress is the biological and psychological response to an agent, stimulus or stressor, which can be regulated by coping strategies that include emotional intelligence, which is the ability to recognize own and other people's emotions and feelings. These terms were studied in university teachers due to the variety of activities that can trigger different emotional imbalances such as stress, therefore, the study identified the relationship between the level of stress and the dimensions of emotional intelligence in university teachers. The study is quantitative, with a correlation, transversal and non-experimental scope. A sample of 102 teachers is handled, 30 belong to the female gender, 72 to the male gender. The instruments applied are the Perceived Stress Scale and the Trait Meta-Mood Scale-24. The analyzed results showed the existence of a significant correlation between the level of stress and two dimensions of emotional intelligence, stress is related to the emotional care  $Rho= 0.264$ ,  $p>0.05$ , emotional clarity, and stress  $Rho= 0.274$ ,  $p>0.05$ , and there is not a statistically significant relationship between emotional regulation and stress. Also, there are no significant differences in terms of gender in the level of stress.

**Keywords:** *emotional intelligence; stress; college professors.*

## 1. INTRODUCCIÓN

El estrés, según Hans Selye (1976), es la respuesta inespecífica del cuerpo frente a diferentes demandas que se ejerce sobre el mismo, de las principales características del estrés es el esfuerzo adaptativo que realiza el organismo para hacerle frente a un problema. Goldstein (2010), establece que una respuesta inespecífica es un elemento compartido, independientemente de la naturaleza de la demanda o estresor. Mientras que un estresor se define como un estímulo que provoca la respuesta biológica y psicológica del estrés normal refiriéndose a la respuesta del cuerpo frente a un problema, al igual que de las enfermedades que esta puede desencadenar. (Orlandini, 2001).

Se presentan 3 ciclos ante un estresor o síndrome general de adaptación término adaptado por Selye haciendo referencia al estrés, mencionando inicialmente a la reacción de alarma: se da cuando el individuo enfrenta una situación peligrosa, lo que provoca una reacción de la médula adrenal y del sistema nervioso simpático que actúan mediante la secreción de noradrenalina y adrenalina con el propósito de movilizar los recursos energéticos, es decir, las sustancias que proveen energía al organismo de forma rápida. Si el factor estresante continua da paso al siguiente ciclo denominado resistencia: el sujeto tiene como objetivo reorganizar los recursos energéticos de su cuerpo con el fin de evitar actividades que no proporcionen a su supervivencia. Finalmente, se plantea el agotamiento: sucede cuando las fuentes causantes de estrés persisten y son de importante magnitud, lo que provoca que el individuo disminuya o pierda su resistencia, lo que ocasiona la aparición de patología denominadas enfermedades de adaptación. (Selye, 1950)

Orlandini (2001), denomina estrés a la respuesta biológica y psicológica frente a un agente, estímulo o estresor. Un estresor es el estímulo que provoca la respuesta en el estrés normal al igual que las enfermedades que puede llegar a producirse.

En cuanto a la biología del estrés el órgano implicado principalmente para la respuesta al estrés es el cerebro, ya que regula la actividad de otros tejidos, influye en el sistema nervioso, incrementa de circulación sanguínea. Para el individuo es fundamental la respuesta al estrés por lo que el propio organismo de forma natural posee un aparato del estrés que contiene dos elementos: factor de liberación de corticotropina (CRF en sus siglas inglesas): ubicado en el hipotálamo estimulado por hormonas como la noradrenalina, la serotonina y el neuropéptido, que tiene como función estimular la

glándula suprarrenal al igual que provocar la secreción de cortisol, el CRF actúa a nivel del sistema nervioso provocando conductas como alerta, ansiedad, agresividad y disminución de deseo sexual. Y el locus coeruleus que se estimula mutuamente con el CRF, este elemento causa la secreción de noradrenalina dando como resultado la alerta y la ansiedad (Redolar Ripoll, 2011).

El estrés al estar implicada en la reacción física y psicológica parece estar relacionada con la inteligencia emocional, tal como lo menciona el estudio realizado por Ranasinghe et al., (2017), con una muestra de 471 estudiantes de último año de la universidad, se encontró que existe una relación positiva entre las variables indicando que a menor puntuación de estrés percibido mayor puntuación en inteligencia emocional. Para Martín (2018), la inteligencia emocional es la capacidad de una persona de aceptar y gestionar a conciencia sus emociones, considerando la importancia que estos poseen en todas las conductas y decisiones que tomamos a lo largo de la vida, aun si no se es consciente de ello.

Mientras que para Ramos Ramos (2017), la inteligencia emocional es la habilidad de reconocer las emociones y sentimientos propios y las demás personas, al igual que monitorearlas y manejarlas correctamente las emociones en nosotros y con las relaciones establecidas con los demás individuos, de igual forma plantea que es la capacidad de emplear los sentimientos para dirigir la conducta y el pensamiento.

El concepto de inteligencia a lo largo de los años ha evolucionado, uno de los avances más grandes dentro de esta temática fue propinada por Gardner en el año 1983, que dio paso a la teoría de las inteligencias múltiples por medio de su libro *Frames of Mind*, desde su perspectiva este autor define a la inteligencia como una habilidad o capacidad para resolver problemas provocando que el concepto de inteligencia revolucionara en sus años, los tipos de inteligencias plateados fueron: lingüística, musical, lógico-matemática, espacial, cinestésica-corporal y las inteligencias personales (Gardner, 1983).

Las inteligencias personales se dividen en interpersonal e intrapersonal, la primera alude a la capacidad de una persona en acceder al ser interno y a través de esto diferenciar y gestionar correctamente las emociones, sentimientos y experiencias propias, mientras que la intrapersonal se refiere a la habilidad dirigida hacia la identificación de estados de ánimo, motivaciones e intereses de las demás personas (Lutunske, 2020).

El término "inteligencia emocional" fue nombrado por primera vez por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer en el año 1990, sin embargo, quien profundizó y desarrolló

su concepto fue Daniel Goleman mencionando que la inteligencia emocional es una cualidad infaltable del individuo para su óptimo desarrollo que incluye conocer y gestionar sus emociones, motivarse a sí mismo, identificar las emociones de las demás personas al igual que establecer relaciones sociales (Goleman, 1995).

Siguiendo los lineamientos teóricos de Mayer y Salovey quienes plantean la existencia de ramas dentro de la inteligencia emocional, planteando la *atención a las emociones*, refiriéndose al nivel que los individuos perciben y piensan en cuanto a sus sentimientos; *claridad emocional* siendo la capacidad de comprender el estado de ánimo de uno mismo, finalmente plantea la *reparación emocional* que se concibe como el nivel en que los individuos son capaces de regular sus estados de ánimo y de los demás (Salovey et al, 1995).

De esta forma, Mayer y Salovey denomina a la inteligencia emocional como el grupo de habilidades que explica como los informes emociones cambian de acuerdo con al individuo, sus características y su aptitud para la comprensión de las emociones que atribuye una mayor capacidad de resolver problemas a nivel emocional de un individuo (Mayer et al., 2000).

Una investigación realizada por Puigbó et al. (2019), en el que encontró que de las 3 dimensiones de la inteligencia emocional, las personas con alta claridad emocional utilizaron más el afrontamiento del estrés centrado en la persona, al igual que la aceptación de emociones, en lo que se refiere a la reparación emocional las personas que puntuaron alto usaron el afrontamiento de apoyo social, menos rechazo y las personas con alta atención emocional utilizaron la aceptación de emociones y búsqueda de apoyo social como afrontamiento del estrés.

De igual forma, existe una investigación realizada en 12 docentes que tuvo como objetivo identificar el nivel de inteligencia emocional y el grado de estrés, sus resultados fueron que a mayor nivel de inteligencia emocional de los docentes menor es el grado de estrés que poseen (Lutunske, 2020).

Esta previa revisión teórica permite evidenciar características de cada término revisado que conlleva a determinar una posible correlación, planteándose como objetivo el identificar la relación entre el nivel de estrés y las dimensiones de la inteligencia emocional. En cuanto a los objetivos específicos se encuentran el distinguir el nivel de estrés predominante en docentes universitarios, determinar las dimensiones de

inteligencia emocional y diferencia el nivel de estrés según el género en docentes universitarios.

## **2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS O MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Tipo de estudio**

El estudio tiene un alcance correlacional de tipo cuantitativo. Entendiendo que un estudio cuantitativo tiene las siguientes características: utiliza la recolección de datos con el fin de probar la hipótesis previamente planteada, además se presentan mediante números que deben ser analizados con métodos estadísticos, además la recolección de datos se da mediante procedimientos estandarizados por método científico (Hernández Sampieri et al., 2014). El diseño es de tipo transversal, ya que los datos se recolectan por única vez, de igual forma el estudio es no experimental porque no se altera el objeto de investigación y se observa tal y como se presentan en su contexto natural para ser analizado.

### **Participantes**

La población del estudio estuvo conformada por los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, consta de 250 docentes, considerando los criterios de inclusión que fueron docentes que participen y tengan el consentimiento informado de manera libre y voluntaria, la muestra finalmente se conformó de 102, de los cuales 30 pertenecen al género masculino y 72 al género femenino.

### **Instrumentos**

Se evaluó el estrés por medio de la escala de estrés percibido PSS-14, versión española de la Perceived Stress Scale de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. de 1983, adaptada por el Dr. Eduardo Remor en el año 2001. El PSS-14 fue diseñado para medir el grado en que las personas evalúan las situaciones en sus vidas como estresantes. (Cohen et al., 1983). La escala está formada por 14 reactivos tipo Likert de 0 a 4, en donde 0 es "nunca", 1 "casi nunca" 2 "de una vez cuando", 3 "a menudo", 4 "muy a menudo". En cuanto a los rangos se establecen de acuerdo con las puntuaciones de 0 a 14 "Casi nunca o nunca está estresado", 15 a 28 "De vez en cuando está estresado", 29 a 42 "a menudo está estresado", 42 a 56 "muy a menudo está estresado" (Remor & Carroble, 2001).

La inteligencia emocional se evaluó a través de la Trait Meta-Mood Scale–24 (TMMS–24) por Fernández-Berrocal, Extremera, & Ramos, 2004, versión corta en español de la TMMS, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). Está compuesta por 3 dimensiones, *atención emocional* con los ítems del 1 al 8, *claridad emocional* con los ítems 9 a 15 y *regulación emocional* conformado con los ítems del 16 al 24. Los 24 ítems son de tipo Likert donde 1=nada de acuerdo, 2=algo de acuerdo, 3=bastante de acuerdo, 5=totalmente de acuerdo, los coeficientes alfa de Cronbach de Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24): son entre 0.82 y 0.85. De acuerdo con sus dimensiones: En Atención: 0.82, Claridad: 0.84, Reparación: 0.85. (Fernández-Berrocal et al., 2004).

Los rangos de calificación se dividen en atención emocional para hombres <21 y mujeres <24 deben mejorar su atención emocional, para hombres 22 a 33 y mujeres de 25 a 35 presentan adecuada atención emocional, para hombres >33 y mujeres >36 excelente atención emocional. En claridad emocional para hombres <25 y mujeres <23 deben mejorar su comprensión emocional, para hombres 26 a 35 y mujeres de 24 a 34 presentan adecuada comprensión emocional, para hombres >36 y mujeres >35 excelente comprensión emocional. En reparación emocional para hombres y mujeres <23 deben mejorar su regulación emocional, para hombres 24 a 35 y mujeres de 24 a 34 presentan adecuada regulación emocional, para hombres >36 y mujeres >35 excelente regulación emocional (Fernández-Berrocal et al., 2004).

### Procedimiento

Los instrumentos: Escala de estrés percibido PSS-14 y el Trait Meta-Mood Scale–24, fueron digitalizados y aplicados de esta forma individual a la muestra, después de la aplicación se empleó el paquete estadístico SPSS versión 25 para el análisis de los datos.

## 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Resultados

Tabla 1. Niveles de estrés

		Participantes	Porcentaje
Presenta	Casi nunca o nunca esta estresado	3	2,9
	De vez en cuando esta estresado	21	20,6
	A menudo esta estresado	68	66,7
	Muy a menudo esta estresado	10	9,8
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100,0</b>

Nota: Se mide el nivel de estrés en docentes universitarios

Elaborado por: Poaquiza G. (2022); Gavilanes D. (2022)

Los resultados obtenidos mediante la escala de estrés percibido PSS-14 que se aplicó a los docentes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, presentó que el 2,9% casi nunca o nunca esta estresado, el 20,6% de vez en cuando esta estresado, 66,7% a menudo esta estresado y el 9,8 muy a menudo esta estresado (Tabla 1).

**Tabla 2.** Dimensiones de la inteligencia emocional.

		Frecuencia	Porcentaje
Presenta atención emocional	Debe mejorar su atención	46	45,1
	Adecuada atención	44	43,1
	Excelente atención	12	11,8
	Total	102	100,0
Presenta claridad emocional	Debe mejorar su comprensión	20	19,6
	Adecuada comprensión	57	55,9
	Excelente comprensión	25	24,5
	Total	102	100,00
Presenta reparación emocional	Debe mejorar su regulación	53	52,0
	Adecuada regulación	49	48,0
	Total	102	100,0

*Nota:* Se describe las dimensiones de la inteligencia emocional en docentes universitarios

Elaborado por: Poaquiza G. (2022); Gavilanes D. (2022)

Por medio de la aplicación del Trait Meta-Mood Scale–24 (TMMS–24), se mostró que en atención emocional 46 docentes que corresponden al 45,1% deben mejorar su atención, el 43,1% tiene una adecuada atención y el 11,8% tienen una excelente atención. Mientras que en la dimensión denominada claridad emocional el 55.9% que corresponden a 57 docentes tiene una adecuada comprensión, el 24,5% tiene una excelente comprensión y el 19,6 debe mejorar su comprensión. Finalmente, en la dimensión reparación emocional el 52,0% deben mejorar su regulación emocional frente a un 48% que manifiesta una adecuada regulación emocional (Tabla 2).

**Tabla 3.** Nivel de estrés según el género.

Rangos					
		Género	N	Rango promedio	Suma de rangos
Nivel de estrés		Femenino	72	53,72	3867,50
		Masculino	30	46,18	1385,50
		Total	102		

*Nota:* Se describe el nivel de estrés según el género en docentes universitarios.



Elaborado por: Poaquiza G. (2022); Gavilanes D. (2022)

Debido a que distribución de la puntuación del nivel de estrés no fue normal se aplicó la prueba de U de Mann Whitney dando como resultado que no existe diferencias significativas entre el rango promedio de mujeres  $RM=53,72$  y de hombres  $RM=46,18$ . Por lo que los datos se interpretan que no existen diferencias en cuanto al género en el nivel de estrés (Tabla 3).

**Tabla 4.** *Correlación: Niveles de estrés y las dimensiones de la inteligencia emocional*

			Atención emocional	Claridad emocional	Reparación emocional
Rho Spearman	Niveles de estrés	Coefficiente de correlación	,264**	,276**	,159
		Sig. (bilateral)	,007	,005	,111
		N	102	102	102

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

\* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

*Nota:* Se describe el nivel de estrés y su relación con la inteligencia emocional en docentes universitarios. Elaborado por: Poaquiza G. (2022); Gavilanes D. (2022)  
Dado que la distribución de las puntuaciones no fue normal se aplicó la prueba de correlación de Rho de Spearman encontrando que existe una relación positiva entre estrés y atención emocional  $Rho=0.264$ ,  $p>0.05$ , y entre estrés y claridad emocional  $Rho=0.274$ ,  $p>0.05$  y no hubo relación significativa entre el estrés y reparación emocional (Tabla 4).

**Tabla 5.** *Nivel de estrés y atención emocional*

			Nivel de estrés			
			Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
Nivel de atención emocional	Debe mejorar su atención	Si presenta	2	9	30	5
		% dentro de Nivel de atención	4,3%	19,6%	65,2%	10,9%
	Adecuada atención	Si presenta	0	11	29	4
		% dentro de Nivel de atención	0,0%	25,0%	65,9%	9,1%
	Excelente atención	Si presenta	1	1	9	1
		% dentro de Nivel de atención	8,3%	8,3%	75,0%	8,3%

*Nota:* Se describe el nivel de atención emocional y el nivel de estrés en docentes universitarios.

Elaborado por: Poaquiza G. (2022); Gavilanes D. (2022)

Se describe la relación entre los niveles de estrés y la atención emocional, encontrando que de los docentes que deben mejorar su atención emocional, 65.2% a menudo está estresando, 19.6% de vez en cuando esta estresado, 10.9% muy a menudo esta estresado y 4.3% casi nunca o nunca esta estresado. Los docentes que poseen una adecuada atención el 65,9% a menudo esta estresado, 25,0% de vez en cuando esta estresado, 9,1% muy a menudo esta estresado. Finalmente, los docentes que tiene una excelente atención emocional el 75,0% a menudo esta estresado, 8,3% nunca esta estresado, 8,3% de vez en cuando esta estresado, 8,3% muy a menudo esta estresado (Tabla 5).

**Tabla 6.** Nivel de estrés y claridad emocional

		Nivel de estrés				
		Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo	
Nivel claridad emocional	Mejorar su comprensión	Recuento	2	7	11	0
		% dentro de Nivel claridad	10,0%	35,0%	55,0%	0,0%
	Adecuada comprensión	Recuento	1	8	41	7
		% dentro de Nivel claridad	1,8%	14,0%	71,9%	12,3%
	Excelente comprensión	Recuento	0	6	16	3
		% dentro de Nivel claridad	0,0%	24,0%	64,0%	12,0%

*Nota:* Se describe el nivel de claridad emocional y el nivel de inteligencia emocional en docentes universitarios

Elaborado por: Poaquiza G. (2022); Gavilanes D. (2022)

Se describe la relación entre los niveles de estrés y la claridad emocional, indicando que de los docentes que deben mejorar su comprensión emocional, 55.0% a menudo está estresando, 35,0% de vez en cuando esta estresado, 10.0% nunca o casi nunca esta estresado. D igual forma se observa que de los docentes que poseen una adecuada comprensión el 71,9% a menudo esta estresado, 14,0% de vez en cuando esta estresado, 12,3% muy a menudo esta estresado y el 1,8% nunca o casi nunca esta estresado. Por último, los docentes que tiene una excelente comprensión emocional el 64,0% a menudo esta estresado, 24,0% de vez en cuando esta estresado, 12,0% muy a menudo esta estresado (Tabla 6).

**Tabla 7.** Nivel de estrés y reparación emocional

			Nivel de estrés			
			Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
Nivel de reparación	Debe mejorar su regulación	Recuento	2	13	36	2
		% dentro de Nivel de reparación	3,8%	24,5%	67,9%	3,8%
	Adecuada regulación	Recuento	1	8	32	8
		% dentro de Nivel de reparación	2,0%	16,3%	65,3%	16,3%

*Nota:* Se describe el nivel de reparación emocional y el nivel de estrés en docentes universitarios.

Elaborado por: Poaquiza G. (2022); Gavilanes D. (2022)

En cuando a la relación entre los niveles de estrés y reparación emocional, los resultados mostraron que de los docentes que deben mejorar su regulación emocional, 67.9% a menudo está estresando, 24,5% de vez en cuando esta estresado, 3.8% nunca o casi nunca esta estresado y el 3,8 muy a menudo esta estresado. De igual forma se observa que de los docentes que poseen una adecuada reparación emocional el 65,3% a menudo esta estresado, 16,3% de vez en cuando esta estresado, 16,3% muy a menudo esta estresado y el 2,0% nunca o casi nunca esta estresado (Tabla 7).

### Discusión

La presente investigación tiene como objetivo identificar la posible relación entre el estrés y la inteligencia emocional, la aplicación del PSS-14 permitió identificar de forma general que los docentes universitarios presentan niveles altos de estrés con un 66,7% que a menudo se siente estresado y un 9,6% muy a menudo se siente estresado, estos resultados coinciden con el estudio realizado por Mamani & Condori (2022), quienes investigaron la inteligencia emocional y el nivel de estrés es la misma población del presente estudio, encontraron la existencia de elevados niveles en las 3 dimensiones del estrés: despersonalización con más del 90% de docentes con niveles altos, en agotamiento emocional más del 50% de docentes poseen elevados niveles de agotamiento y en lo que se refiere a realización emocional se identificó que tan solo el 21% de los docentes indican tener alta realización personal.

Los resultados obtenidos en función a los niveles de estrés también se asemejan a los resultados hallados en un estudio realizado en docentes elaborado por Lizana & Lera (2022), con el objetivo identificar depresión, ansiedad y estrés en docentes durante la segunda ola de Covid-19 su muestra estaba compuesta por 313 docentes, el 86% de los docentes presentaron niveles elevados de estrés además mostró que existen una significancia del nivel de estrés por edades mencionando que los docentes más jóvenes tiene mayor incidencia en el nivel de estrés.

Otra investigación realizada en torno al nivel de estrés y la diferenciación en cuanto a la prevalencia del estrés acorde al género, se encuentra el estudio elaborado por Paudel et al. (2022), quienes utilizaron el mismo instrumento de recolección de datos el PSS-14 en estudiantes de medicina en donde el 55% de los evaluados presentan estrés, dentro ellos se evidencia que las mujeres presentaban mayores niveles de estrés frente a los hombres, sin embargo la diferencia no fue estadísticamente significativa, por lo que estos resultados se asemeja con el resultado obtenido en el presente estudio.

En cuando a la relación del estrés y la inteligencia emocional se identifica una relación significativa de 2 dimensiones de la inteligencia emocional con los niveles de estrés en docentes universitarios, determinando que la claridad emocional se relaciona con el nivel de estrés  $Rho = 0.274$ ,  $p > 0.05$ , consiguiente la atención emocional se relaciona con el nivel de estrés  $Rho = 0.264$ ,  $p > 0.05$ , mientras que la reparación emocional no se relaciona de manera significativa con los niveles de estrés, estos resultados coinciden con la investigación realizada por Castro (2019), en donde se determinó la influencia de la inteligencia emocional en la ansiedad y estrés laboral en 258 profesionales de enfermería, en el que se evidenció una relación directa y significativa entre la atención emocional y el estrés laboral, además identifiqué que a mayor aumento en las puntuaciones de claridad emocional menor fue la puntuación en estrés laboral, en cuanto a la reparación emocional aumentos en su puntuación disminuye puntuaciones es el estrés, por lo que existe una correlación pero no estadísticamente significativa.

De igual forma, en el estudio de Mamani & Condori (2022), donde se estudió la inteligencia emocional y el estrés laboral en docentes universitarios con una muestra de 61 docentes universitarios se encontró que en las subcategorías del estrés existen una relación con la inteligencia emocional, ya que la despersonalización y el agotamiento emocional se relacionan de forma negativa y fuertemente con la inteligencia emocional,

indicando que a mayor nivel de inteligencia emocional los niveles de agotamiento y despersonalización disminuyen, mientras que la relación con la realización emocional y la inteligencia emocional es positiva y directa mostrando que a mayor nivel de inteligencia emocional mayor es la puntuación de realización personal.

Otro estudio en donde se evidencia resultados similares es la investigación de Nespereira y Vázquez (2017), quienes trabajaron una población de 60 profesionales del área de enfermería con el fin de identificar la relación de la inteligencia emocional y el manejo del estrés encontrando que la inteligencia emocional si se relaciona de manera significativa con el estrés, indicando que los sujetos que presentan puntuaciones normales dentro de las dimensiones de inteligencia emocional tienen puntuaciones inferiores en las dimensiones del estrés, específicamente los profesionales con mayor claridad presentaron mayor realización personal refiriéndose a una relación positiva al igual que la reparación emocional y la despersonalización.

#### **4. CONCLUSIÓN O CONSIDERACIONES FINALES**

- De la hipótesis planteada “el nivel de estrés se relaciona con las dimensiones de la inteligencia emocional en docentes universitarios” se evidencia por medio de la aplicación de la prueba Rho de Spearman identificando la existencia de una relación positiva entre estrés y atención emocional  $Rho = 0.264$ ,  $p > 0.05$ , y entre estrés y claridad emocional  $Rho = 0.274$ ,  $p > 0.05$  y no hubo relación significativa entre el estrés y reparación emocional.
- En la muestra trabajada se evidencia que, de los niveles de estrés, predomina con un 66,7% que los docentes universitarios a menudo están estresados y un 9,8 muy a menudo están estresados, mientras que en los niveles inferiores se mostró que el 20,6% de vez en cuando está estresado y tan solo un y el 2,9% casi nunca o nunca está estresado reflejando que los docentes universitarios la mayoría poseen altos niveles de estrés.
- Dentro de las 3 dimensiones de la inteligencia emocional se evidencia un nivel bajo en 2 dimensiones y un nivel medio en la otra; en atención emocional predomina con un 45% docentes que deben mejorar su atención emocional; en claridad emocional existe mayor número de docentes que poseen una adecuada comprensión emocional indicando un nivel medio y finalmente en reparación emocional destacan con un 52% docentes que deben mejorar su regulación emocional. Estos resultados alertan

acerca de la necesidad de fomentar talleres o programas de psicoeducación para fortalecer el nivel de inteligencia emocional dentro de cada dimensión en los docentes.

- No se encuentran diferencias significativas en cuando al género en el nivel de estrés en los docentes universitarios, indicando que el ser hombre o mujer no influye en tener un nivel bajo o alto de estrés. Por lo tanto, es importante determinar estrategias o métodos preventivos del estrés en docentes universitarios que no varíen acorde al género.

## 5. LISTA DE REFERENCIAS

- Castro, N. M. (2019). *INFLUENCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA EN LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS LABORAL DE ENFERMERÍA*. 26.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and Reliability of the Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Goldstein, D. S. (2010). Adrenal Responses to Stress. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 30(8), 1433-1440. <https://doi.org/10.1007/s10571-010-9606-9>
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. 376.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill Interamericana.
- Lizana, P. A., & Lera, L. (2022). Depression, Anxiety, and Stress among Teachers during the Second COVID-19 Wave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5968. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105968>
- Lutunski, T. C. S. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE EDUCACIÓN ESCOLAR BÁSICA DURANTE LA PANDEMIA COVID- 19. *La Saeta Universitaria Académica y de Investigación*, 9(2), 39-51.
- Mamani, V. H. C., & Condori, D. Y. C. (2022). La inteligencia emocional y el estrés laboral en docentes universitarios. *Revista Conrado*, 18(S1), 139-146.
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia Emocional*. Editorial Elearning, S.L.

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of Emotional Intelligence. En R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (1.<sup>a</sup> ed., pp. 396-420). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>
- Nespereira-Campuzano, T., & Vázquez-Campo, M. (2017). Inteligencia emocional y manejo del estrés en profesionales de Enfermería del Servicio de Urgencias hospitalarias. *Enfermería Clínica*, 27(3), 172-178. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.02.007>
- Orlandini, A. (2001). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. FCE - Fondo de Cultura Económica. <https://elibro.net/es/ereader/uta/110564?page=18>
- Paudel, U., Parajuli, A., Shrestha, R., Kumari, S., Yadav, S. A., & Marahatta, K. (2022). *Perceived stress, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal: A cross-sectional study* (11:167). F1000Research. <https://doi.org/10.12688/f1000research.75879.1>
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Ramos Ramos, P. (2017). *Inteligencia emocional: Control del estrés (3a. ed.)*. Editorial ICB. <https://elibro.net/es/ereader/uta/106679?page=42>
- Ranasinghe, P., Wathurapatha, W. S., Mathangasinghe, Y., & Ponnampereuma, G. (2017). Emotional intelligence, perceived stress and academic performance of Sri Lankan medical undergraduates. *BMC Medical Education*, 17(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-0884-5>
- Redolar Ripoll, D. (2011). *El cerebro estresado*. Editorial UOC. <https://elibro.net/es/ereader/uta/33427?page=20>
- Remor, E., & Carrobbles, J. A. (2001). Versión Española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. [Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS-14): Psychometric study in a HIV+ sample.]. *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195-201.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (s. f.). *Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale*. 16.

Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383-1392.

Selye, H. (1976). Stress without Distress. En G. Serban (Ed.), *Psychopathology of Human Adaptation* (pp. 137-146). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2\\_9](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9)