



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO
EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA RURAL DEL DISTRITO DE AURAHUÁ-
HUANCAVELICA, 2020”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR:

Bach. YAURICASA CASIA, CINTHIA

LIMA – PERÚ

2021

ASESORA DE TESIS

Mg. GUISELVA VANESSA MENDOZA CHÁVEZ

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Vocal

DEDICATORIA

Dedico a mi madre, por su amor incondicional y ser el pilar fundamental en mi formación académica, a mis hermanos, por su apoyo y consejos que siempre me brindaron, los que me sirvieron como una gran motivación para lograr mi objetivo.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, a Dios, todopoderoso, quien me mantiene con salud y vida que me permite disfrutar de la compañía de mi familia, a mi madre y hermanos, por confiar en mí y apoyarme en cada decisión, y ser ellos, los principales promotores de mis sueños.

A mi asesora, por transmitirme su experiencia y conocimiento científico, y guiarme durante todo el desarrollo y culminación de la tesis.

RESUMEN

La presente investigación tipo básica, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental correlacional, examinó la relación que existe entre Inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020, la población y muestra estuvo conformada por 100 adolescentes del 1º a 5º grado de secundaria, entre 12 a 17 años. Para el recojo de información se empleó la técnica de la encuesta aplicando para ello el cuestionario tipo Likert para ambas variables, cada cuestionario estuvo constituido por 20 ítems y estructurados en tres dimensiones. Según la distribución de los datos, nos permitió emplear el estadístico no paramétrico de Rho Spearman. Posterior de realizar la contrastación de hipótesis, el resultado obtenido fue que: Existe una correlación inversa débil entre las dos variables de estudio Inteligencia emocional y estrés académico de acuerdo al coeficiente de relación de Rho Spearman que dio como resultado $-.481^{**}$ y una correlación significativa de $.000$, donde a mayor inteligencia emocional decrece el estrés académico, rechazando con ello la hipótesis nula.

Palabras claves: inteligencia emocional, estrés académico, rural

ABSTRACT

This investigation type basic, with quantitative approach, non- experimental correlational design, it evaluated the relation between emotional intelligence and academic stress in teenagers from a public rural institution in Aurahua – Huancavelica 2020, the population was conformed by 100 teenagers from 1° to 5° grade of secondary, between 12 to 17 years old. to gather information, the questionnaire technique was used type Liker for both variable, each questionnaire was conformed by 20 items and it was structured in three dimensions. According to distribution about data, this allowed us to use the non parametric statistic about Rho Sperman. After performing the hypothesis test, the result was that: There is a weak inverse correlation between the variables of study emotional intelligence and academic stress, according to the coefficient of Rho Spearman relation, it gave like result $-.481$ and significative correlation of $.000$, where more emotional intelligence decreases academic stress, rejecting the nule hypothesis.

Key words: emotional intelligence, academic stress, rural

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	i
ASESORA DE TESIS	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
INTRODUCCIÓN	xi
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Justificación y aportes del estudio	17
1.4. Objetivos de la investigación	18
1.4.1. Objetivo general	18
1.4.2. Objetivos específicos	18
II. MARCO TEÓRICO	19
2.1. Antecedentes de la investigación	19
2.1.1. Antecedentes nacionales	19
2.1.2. Antecedentes internacionales	20
2.2. Bases teóricas de las variables	22
2.2.1. Inteligencia emocional.....	22
2.2.2. Estrés académico.....	29
2.3. Definición de términos básicos.....	33
III. MÉTODOS Y MATERIALES	34
3.1. Hipótesis de la investigación	34
3.1.1. Hipótesis general.....	34

3.1.2. Hipótesis específicas.....	34
3.2. Variables de estudio	34
3.2.1. Definición conceptual	35
3.2.2. Definición operacional	35
3.3. Tipo y nivel de la investigación	37
3.3.1. Nivel de investigación.....	37
3.4. Diseño de la investigación	37
3.5. Población y muestra de estudio.....	37
3.5.1. Población	37
3.5.2. Muestra	38
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	38
3.6.1. Técnicas de recolección de datos	38
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....	38
3.7. Métodos de análisis de datos	42
3.8. Aspectos deontológicos.....	43
IV. RESULTADOS	44
4.1. Resultados descriptivos.....	44
V. DISCUSIÓN.....	51
5.1. Análisis de discusión de resultados.....	51
VI CONCLUSIONES	54
VII RECOMENDACIONES.....	55
BIBLIOGRAFÍA	56
ANEXOS	63
Anexo 1: Matriz de consistencia	64
Anexo 2: Matriz de operacionalización	66
Anexo 3: Instrumentos	68
Anexo 4: Validación de instrumentos.....	72
Anexo 5: Matriz de datos	76
Anexo 6: Propuesta de valor.....	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis de validez ítem –test de la variable inteligencia emocional	40
Tabla 2. Estadísticos de confiabilidad de la variable inteligencia emocional	41
Tabla 3. Análisis de validez ítem –test de la variable Estrés académico	41
Tabla 4. Estadísticos de confiabilidad de la variable estrés académico.....	42
Tabla 5. Estadística descriptiva de inteligencia emocional	44
Tabla 6. Estadística descriptiva del estrés académico.....	44
Tabla 7. Niveles de inteligencia emocional	45
Tabla 8. Niveles de estrés académico	45
Tabla 9. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para inteligencia emocional.....	46
Tabla 10. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para estrés académico	46
Tabla 11. Relación entre inteligencia emocional y elementos estresores	47
Tabla 12. Relación entre inteligencia emocional y síntomas	48
Tabla 13. Relación entre inteligencia emocional y acciones de afrontamiento	49
Tabla 14. Relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico	50

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre Inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública de distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020, esta investigación busca conocer la influencia que tiene el estrés sobre los adolescentes, afectando su bienestar físico y psicológico debido a ciertos estresores que se encuentran en su entorno académico, familiar y social, evidenciando síntomas en su diario transcurrir.

La población del presente estudio, se dedica a apoyar a sus padres en labores de la agricultura y ganadería, además, de sus actividades escolares contando con internet en malas condiciones, estos jóvenes por encontrarse en un contexto rural, se ven obligados a experimentar mayores responsabilidades y están expuestos a situaciones estresantes con un desarrollo emocional inadecuado. Sin embargo, en ellos, tener la capacidad de autocontrol de sus emociones y la comprensión de los demás, podría ser un factor protector para enfrentar el estrés mejorando de esta manera, la relación intrapersonal e interpersonal.

A nivel internacional se han realizado investigaciones relacionadas con la problemática de la presente tesis, con resultados concluyentes que reflejan la presencia en mayor medida del estrés en los estudiantes, debido a distintos factores según el medio y la estructura social de cada lugar, por otra parte, los estudios realizados a nivel nacional, muestran que la inteligencia emocional y el estrés académico son temas de amplio estudio, concluyendo que el dominio eficaz de las emociones disminuye en gran medida, los efectos negativos que causa el estrés.

La presente investigación está estructurada en cinco capítulos:

En el capítulo 1 se aborda la realidad problemática en la región, se plantea el problema general y específicos mediante preguntas directrices que conducen la investigación desde su origen hasta sus conclusiones, según el análisis establecido por el investigador, son complementadas con la justificación establecida en los distintos niveles que comprende la ejecución de esta investigación.

En el capítulo 2, centramos nuestra atención en el marco teórico, que comprende la revisión de antecedentes internacionales, nacionales sobre investigaciones relacionadas para conocer el avance del conocimiento sobre nuestras variables de estudio, así como la metodología, y los resultados obtenidos, se exponen las bases teóricas para fundamentar las variables de estudio, su evolución histórica y su aplicación en el campo psicológico, finalmente, se consideran los términos básicos que serán de gran ayuda para la comprensión de la tesis por parte de la sociedad.

En el capítulo 3 se describen los métodos y materiales, que fueron necesarios para llevar la práctica nuestra tesis, comenzando por plantear las hipótesis de investigación que están estrechamente relacionadas con las variables e instrumentos psicológicos, se determinó el tipo y nivel de investigación utilizando además del diseño metodológico, por otro lado, se precisa la población y muestra de estudio acompañado de los instrumentos de recolección, métodos de análisis y aspectos éticos que complementan la presente investigación.

En el capítulo 4 contiene los resultados conseguidos mediante la recolección y análisis de datos a nivel descriptivo e inferencial a través de tablas, análisis de las variables por dimensiones, prueba de normalidad confiabilidad y validez de los instrumentos, finalmente merece una mención especial la contrastación de las hipótesis que es la parte concluyente de la presente investigación.

En el capítulo 5 se observan las discusiones de acuerdo con los resultados obtenidos, complementado por el capítulo 6, que comprende las conclusiones finales de la investigación, y el capítulo 7, corresponde a las recomendaciones que surgen a raíz de los resultados de nuestro estudio.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La etapa adolescente constituye en un período relevante para el desarrollo y mantenimiento de hábitos saludables en el aspecto social y emocional: ejercitar con regularidad, optimizar habilidades para fomentar relaciones interpersonales, adoptar pautas de sueños saludables, aprender a gestionar las emociones haciendo frente a situaciones difíciles y resolviendo problemas; en general, hábitos que promueven la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS,2020) afirma que la depresión entre adolescentes de 15 a 19 años, es la cuarta causa principal de enfermedad y discapacidad en el mundo; y también, es la decimoquinta entre jóvenes de 10 y 14 años de edad. Del mismo modo, la ansiedad es catalogada como la novena causa principal en adolescentes entre 15 y 19 años, y la sexta para un grupo etéreo entre 10 y 14 años de edad. Los trastornos emocionales fácilmente pueden afectar en gran medida el rendimiento académico y la asistencia a la escuela. El retraimiento social, puede estimular el aislamiento y la soledad del joven; y en situaciones extremas, la depresión puede conducirlos al suicidio.

Para Goleman (1995) la principal causa de la violencia que deprime al mundo es el analfabetismo emocional, las armas en las escuelas, la exclusión social, los asesinatos, la falta de empatía del adolescente, no es otra cosa que el desconocimiento de sus emociones y la poca capacidad que tiene el adolescente para gestionarlas.

A nivel mundial se estima que entre 10 y 20% de adolescentes sufren de trastornos mentales, sin embargo, éstos no son diagnosticados ni tratados en forma efectiva. Es necesario contar con entornos favorables tanto en el ámbito familiar, escolar y dentro de la misma comunidad en que viven (OMS, 2020).

García (2020) aporta información importante respecto a inteligencia emocional, afirmando que a los niños se les enseña a construir casitas pero no a construir lazos amicales o familiares, se les enseña a limpiarse la nariz o limpiarse las manos pero no a limpiarse los rencores, se le enseña a sujetar los pasadores

pero no a sujetar sus impulsos, especialmente si son impulsos agresivos, existe preocupación por enseñarles a enfrentar las agresiones de otros niños, pero no se les prepara para enfrentar sus propios errores, se les enseña a dominar un balón, pero no a dominar sus expresiones, se les enseña a acariciar un perro pero no se le enseña a acariciar noblemente a sus semejantes. En términos generales, a los niños se les enseña habilidades manuales o artesanales dejando de lado el aspecto emocional.

En términos de la OMS (2020), resulta de gran relevancia abordar la temática de las necesidades de los adolescentes diagnosticados con trastornos de salud mental. Para tal efecto, es necesario evitar la institucionalización, así como la excesiva medicación, dando prioridad a los enfoques no farmacológicos y, sobre todo, respetando los derechos de los niños, desarrollados en la convención de las Naciones Unidas sobre los derechos del niño y otros instrumentos de derechos humanos.

A consecuencia de la pandemia, el confinamiento en casa ha reemplazado a las tradicionales aulas de clase, de este modo las sesiones virtuales y el incremento en el uso de las tecnologías, ha cobrado protagonismo especialmente en los jóvenes. Maquilón, Díaz y Mirete (2020) en estudios recientes afirman que, de cada 10 adolescentes, al menos 6 aceptaban usar el móvil a todas horas, el 40% confirma el uso continuo de ordenadores y tablets y el 20% a modo de ocio, hacían uso regular de videojuegos. Al respecto, expertos en tecnología y adolescencia, señalan que el tiempo de uso de las tecnologías está directamente relacionado con el estrés que genera, de este modo, a mayor uso de smartphone, computadoras y/o tablets, mayor es el estrés, que se genera en los adolescentes. Así mismo, a mayor frecuencia de uso existe mayor necesidad de conectarse generando dos desórdenes asociados a estos aparatos tecnológicos conocidos como FOMO (Fear of Missing Out) o miedo a perderse algo y ringxiety o sensación de creer que el celular está timbrando, a pesar que no es así.

De la Barra, Vicente, Saldivia y Melipillan (2012) elaboraron estudios en la población infantil y juvenil, cuyos resultados de prevalencia en trastornos de salud mental, concluyeron que cualquier trastorno psiquiátrico asociado con discapacidad

psicosocial, está presente en un 22.5% de niños y adolescentes cuyas edades fluctúan entre 4 y 18 años.

Respecto a la realidad nacional, el Ministerio de Educación (2020) mantuvo las sesiones de clase haciendo uso, de las nuevas tecnologías obligando a los estudiantes a que se sumerjan en el mundo de la virtualidad desde el 6 de abril del 2020, mediante la implementación de la estrategia denominada “aprendo en casa”, y al mismo tiempo aprueban otras disposiciones en la Resolución Ministerial N° 160-2020-Minedu, de fecha 1 de abril del 2020.

Por su parte, el Colegio de Psicólogos del Perú (2020) emitió un comunicado exigiendo al entonces ministro de salud, que se rectifique respecto a sus declaraciones donde señala que la depresión “se trata fundamentalmente conversando empáticamente”, al respecto estas declaraciones, en términos del colegio de psicólogos, no hacen más que poner de manifiesto el desconocimiento de las autoridades responsables de la salud mental, por lo tanto, es necesario, no solo modificar la actual Ley de la Salud Mental, sino que el ministro se rectifique en sus afirmaciones y, asimismo, tener cuidado de no fomentar el intrusionismo, lo cual puede favorecer actos de personas que en nombre de la empatía pueden perjudicar a quienes sufren algún tipo de depresión.

A consecuencia de todo lo expuesto, es posible afirmar que, la educación emocional o el desarrollo de la inteligencia emocional, debe de ser uno de los principales objetivos en la planificación de las instituciones educativas. El desarrollo de esta capacidad, no solo mejoraría la capacidad del alumno para afrontar los retos de esta complicada etapa en su vida, sino que serviría de instrumento válido para mejorar su salud mental, a lo largo de toda su vida, es lo que señalan (Martins, Ramalho y Morin, 2010).

El Minedu (2020) afirma que diseñar políticas educativas, debería sustentarse con la evidencia de los problemas reales de la población adolescente peruana, que a la actualidad resulta aún insuficiente. En el ámbito local se va a trabajar en la institución educativa rural entre 12 y 16 años, de 1° a 5° grado de educación secundaria, la institución cuenta con 9 secciones. En primer año dos

secciones (A y B), en segundo año un único salón, en tercero, cuarto y quinto año, cada una con dos secciones (A y B).

Este grupo de estudio se dedica a apoyar a sus padres en las labores de la agricultura y ganadería. Además de sus actividades escolares, contando con internet en malas condiciones considerando que la señal es débil en la zona y el corte de la señal es constante, estos jóvenes están expuestos a situaciones estresantes considerando a la suma de actividades que deben realizar y a las malas condiciones en que deben desarrollar sus labores académicas.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

PG. ¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?

1.2.2. Problemas específicos

PE 1. ¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?

PE 2. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?

PE 3. ¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y elementos estresores en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?

PE 4. ¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y síntomas en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?

PE 5. ¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y acciones de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?

1.3. Justificación y aportes del estudio

La importancia del presente estudio a nivel teórico fue que buscó los conocimientos sobre cada una de las variables, con datos actualizados y contrastados con los fundamentos teóricos, cuyos resultados servirán para futuras investigaciones.

De este modo se abren espacios para corroborar las teorías planteadas, de fácil aplicación en otros escenarios (urbanos) o con otros grupos etáreos (niños o adultos). La investigación constituye un buen material de consulta con las palabras claves, inteligencia emocional y estrés académico.

En el plano metodológico el estudio contó con una muestra representativa a la cual se aplicaron los instrumentos reemplazando el tradicional trabajo de campo por el uso de las nuevas tecnologías para envío y recepción de los instrumentos de recolección de datos a través del google form. o formularios virtuales. Asimismo, se contó con una prueba piloto que permitió validar el instrumento una vez aplicada a la muestra de estudio seleccionada.

La investigación se justifica en la práctica, pues fue de gran apoyo para los estudiantes que conformen la población de estudio, siendo los directivos de las instituciones educativas, quienes podrán tomar cartas en el asunto, promoviendo desarrollar programas preventivos como: intervenciones psicológicas, talleres y charlas, con el propósito de reducir la incidencia de casos con estudiantes que muestren ciertos indicadores negativos en alguna o ambas variables de estudio.

Finalmente, la relevancia social se traduce en que los estudiantes logren un desenvolvimiento a nivel interpersonal e intrapersonal óptimo, rendir académicamente y tener una idónea inserción en la sociedad, para así, evitar que, en un futuro, tengan comportamientos autodestructivos. Con esta investigación se contribuye con la información suficiente para formar ciudadanos íntegros capaces de relacionarse en un entorno saludable, siendo los beneficiados no solo estos jóvenes, sino la familia y la sociedad en general.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG. Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

1.4.2. Objetivos específicos

OE 1. Describir el nivel de inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020

OE 2. Describir el nivel de estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

OE 3. Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y elementos estresores en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

OE 4. Establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y los síntomas en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

OE 5. Analizar la relación que existe entre inteligencia emocional y acciones de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

García y Vizcarra (2020) investigaron para demostrar la relación existente entre inteligencia emocional (I.E.) y rendimiento académico (R.A.) en los estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Cajamarca, para tal efecto se realizó un estudio de diseño no experimental transversal. Se evaluó a un total de 246 estudiantes de ambos sexos del nivel secundario. Los datos se obtuvieron utilizando la escala de I.E. EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory, la evaluación de I.E. consta de 133 ítems, encontrándose que no existe relación significativa entre I.E. y R.A.

Trujillo (2019) desarrolló un estudio con el fin de investigar la relación que existe entre inteligencia emocional (I.E.) y el estrés académico (E.A.). Se desarrolló una investigación correlacional, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo transversal, contando con 144 participantes de una población de 230 estudiantes de 1° y 2° de secundaria con edades que fluctúan entre los 12 y 15 años. La muestra se seleccionó utilizando el muestreo probabilístico, con un margen de error del 5%. La técnica empleada fue la encuesta, aplicando el cuestionario tipo Likert tanto para I.E. como para E.A. Luego de aplicar la prueba de Spearman, el resultado determinó que existe una correlación inversa moderada entre las dos variables de estudio cuyo coeficiente rho de Spearman dio como resultado $-0,587^{**}$ y una correlación significativa de 0,000 rechazando de este modo la hipótesis nula.

Dominguez (2019) realizó un trabajo de investigación para determinar la relación entre inteligencia emocional (I.E.) y estrés académico (E.A. en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular. La población estuvo conformada por 60 estudiantes del 1° y 2° año de educación secundaria. El tipo de estudio fue no experimental, descriptiva, transversal y correlacional. Se utilizó la encuesta para fines de recolección de datos, la cual mide la variable I.E. y sus dimensiones: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo; y

la E.A. y sus dimensiones: estresores, física, psicológica y comportamental. El método estadístico empleado fue el correlacional de Pearson, determinando de este modo que, entre las dimensiones de las variables investigadas, existe correlación positiva baja.

Moreno y Oyarce (2018) trabajaron en una investigación con el objetivo de determinar la relación que existe entre inteligencia emocional (I.E.) y rendimiento académico (R.A.) en estudiantes del nivel secundario en el área de inglés en estudiantes del cuarto grado B, C y D de la "I. E 0094 – Banda de Shilcayo" del año 2018. La muestra estuvo constituida por 58 estudiantes, hombres y mujeres, entre 15 y 16 años de edad. Para fines del análisis estadístico se utilizó la correlación de Spearman y el software estadístico SPSS. En función a los resultados obtenidos, los valores de la hipótesis general se encuentran entre 0.4 y 0.69, lo cual demuestra correlación positiva moderada entre las variables, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se concluye, que existe una relación significativa entre I.E. y R.A. del área de inglés.

Martínez y Serpa (2016) en su trabajo de investigación, plantearon como objetivo determinar la eficacia de la musicoterapia en el estrés académico (E.A.) de las estudiantes del primer grado "I" de la I.E. Emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica. El tipo de investigación fue aplicada, nivel explicativo, el diseño cuasi-experimental. Se utilizó la técnica de psicometría con el instrumento de escala tipo Likert para el E.A. y la muestra estuvo constituida por 33 estudiantes estresados. En el pre test el 64% de los estudiantes revelaron estrés severo, el 36% estrés moderado y el 0% estrés leve. Estos valores disminuyeron en el nivel de estrés, después de la aplicación de la musicoterapia. Nivel de estrés severo a 0%, estrés moderado a 21%, el estrés leve 61% y finalmente 18% estrés normativo.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Quiliano (2020) investigó para determinar la relación existente entre inteligencia emocional (I.E.) y estrés académico (E.A.) de los estudiantes de enfermería. El tipo de estudio ex post facto, descriptivo, transversal, contó con una población de 320 estudiantes de enfermería del VII semestre, la muestra no probabilística, estuvo conformada por 30 estudiantes y se aplicaron dos

instrumentos: uno elaborado por Bar-On, para medir I.E. y el inventario SISCO para medir E.A. Con la prueba de chi-cuadrado (χ^2), no se encontró asociación entre las dimensiones de la I.E. y la frecuencia del E.A. en estudiantes de enfermería del VII semestre.

Fierro y Guarín (2019) investigaron para diseñar un programa de prevención de estrés académico llamado Sin-Stres, el cual consta de diez sesiones distribuidas en tres fases: evaluación, intervención y seguimiento. Se realizaron mediciones psicométricas, procesos de psicoeducación, entrenamientos en técnicas de afrontamiento y sesiones individuales. Se aplicaron 40 encuestas a estudiantes de grados 10º y 11º con edades entre 15 y 18 años además de siete encuestas a personal administrativo de colegios privados en la ciudad de Bogotá. Con el fin de que la población adolescente desarrolle habilidades para gestionar el estrés producido por las demandas del contexto académico, familiar y social, es indispensable elaborar mecanismos que permitan dotarlos de herramientas científicamente avaladas para contribuir a su bienestar psicológico y al de la sociedad.

Supervía, Salavera y Abad (2019) desarrollaron una investigación para analizar la relación existente entre inteligencia emocional, el Burnout académico y el rendimiento escolar en una muestra estadística de 1756 estudiantes adolescentes de nueve centros de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). El Traid Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24) y el Maslach Burnout Inventory Student-Survey (MBI-SS) fueron los instrumentos utilizados. El rendimiento escolar se calculó mediante la nota media de cada alumno. Se realizó un estudio ex post-facto de carácter prospectivo con un diseño descriptivo simple. Se pudo determinar relaciones positivas del rendimiento escolar con las dimensiones de comprensión y regulación emocional, así como con la eficacia académica; y relación negativa con el agotamiento físico/ emocional y cinismo. Estos resultados destacan la influencia de los recursos personales en conjunción con la I.E. en la prevención de la aparición del Burnout, así como en el logro positivo de la eficacia personal para un mayor rendimiento.

Anchatuña (2018) trabajó en una investigación cuyo fin fue determinar la relación entre inteligencia emocional (I.E) y depresión de los estudiantes en la

Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias de la Salud de la carrera de Medicina. Trabajó con estudiantes de medicina del 1º semestre con una población y muestra de 85 estudiantes, entre 18 y 22 años de edad, los cuales fueron evaluados con el inventario de I.E. de BarOn la misma que brinda un resultado general permitiendo obtener los niveles de I.E. y la autoevaluación de depresión de Zung para determinar el nivel de depresión. Para el análisis de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS a través de la prueba X² y la significancia exacta del chi cuadrado $0.632 > 0.05$, lo cual permitió concluir que no existe relación entre las variables de estudio, y por el contrario se pudo comprobar el accionar independiente de las mismas.

Cassinda; Chingombe; Angulo y Guerra (2017) desarrollaron un trabajo de investigación para caracterizar la expresión de la inteligencia emocional (I.E.) en preadolescentes con bajo rendimiento académico, de la escuela “4 de Abril”, de la provincia de Huambo, Angola. La metodología adoptó un paradigma mixto, predominantemente cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y un tipo de estudio exploratorio. El muestreo aplicado fue no probabilístico, obteniendo una muestra de 60 preadolescentes, 30 con bajo rendimiento y 30 con rendimiento medio. Se aplicó el instrumento trait meta-mood scale, informe escolar, conflicto de diálogo y composición. La I.E. mostró resultados diferentes en ambos grupos de estudio, en cuanto a percepción, comprensión y facilitación, siendo mejores en el grupo de desempeño académico medio. Se pudo determinar que las más grandes dificultades se detectaron en regulación emocional.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Inteligencia emocional

Existen muchos autores que se apropian de sus definiciones sobre inteligencia emocional. Fue Charles Darwin (1872, citado en Guevara, 2011) quien brindó los primeros indicios sobre inteligencia emocional, al estudiar las emociones en los animales y en el hombre, así como la importancia que tienen la expresión emocional y el control de las mismas para la supervivencia y adaptación. Uno de los principales aportes de Darwin, radica en el reconocimiento de las respuestas expresivas, emocionales e innatas en el individuo, así como la existencia de

programas genéticos que, a través de la expresión emocional, pueden determinar la forma de respuesta ante un evento en determinado contexto.

Otro teórico como Wechsler (1939) mencionó la existencia de elementos “intelectuales” y “no intelectuales” inmersos en la capacidad del individuo para pensar, actuar y relacionarse directamente y de modo efectivo con su ambiente. De este modo la cuestión principal radica en incluir el “no intelecto” cuando se evalúa inteligencia, considerando que tradicionalmente esta se asociaba a la razón y la lógica. Partiendo de la premisa teórica, que el “no intelecto” hace referencia a motivaciones, emociones y sentimientos. Es fundamental sumarlo en evaluación, de lo ahora conocido como inteligencia emocional que contempla ambos elementos básicos: razón y emoción.

Por su parte Gardner (1993) la define como una habilidad de características biológicas y psicológicas inherentes al individuo, para procesar información generada en el espacio cultural y que le permite no solo hacer frente, sino resolver los problemas suscitados en ese espacio. Gardner fue uno de los pioneros sobre el concepto de inteligencias múltiples y definió siete tipos de inteligencia: inteligencia auditiva musical, inteligencia cinestésica corporal, inteligencia visual-espacial, inteligencia verbal lingüística, inteligencia lógico-matemática, inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal.

Dos años más tarde, Goleman (1995) considerado el padre de la inteligencia emocional, afirma respecto al término que se trata de diversas habilidades que en su conjunto permiten apreciar, reconocer y manejar de manera equilibrada, no solo las propias emociones sino también, las emociones de los demás.

Uno de los principales referentes en este campo, es la teoría de la inteligencia emocional propuesta por los investigadores Peter Salovey y Jhon Mayer (1997) quienes desarrollaron un concepto que bien pudo ser denominado competencias emocionales, sin embargo, adoptaron el término inteligencia emocional debido a su interés de conectarlo con toda la literatura orientada a la inteligencia. Estos autores entienden la inteligencia como el agregado o capacidad global del individuo, para actuar frente a un propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su medio ambiente.

Este modelo es considerado el más completo, pues aporta la capacidad que posee el individuo de canalizar habilidades emocionales mediante el aprendizaje y la experiencia cotidiana, es decir, muestran la habilidad propia del individuo que le permite regular sus emociones con el uso, percepción, comprensión y manejo de las mismas, así como la capacidad de administrar la afectividad para motivar, planear y facilitar los procesos de pensamientos orientados a la resolución de problemas.

2.2.1.1. Modelos y/o teorías.

Se ha recopilado información de los principales modelos teóricos sobre inteligencia emocional de los últimos años

A) Modelo de habilidades o de cuatro fases de Mayer y Salovey (1997).

Este modelo fundamenta el concepto de inteligencia emocional en las habilidades propias del individuo, para procesar información emocional. Este modelo reconoce la existencia de diversas habilidades cognitivas denominadas también destrezas de los lóbulos prefrontales del neocórtex que perciben, evalúan, expresan, manejan y autorregulan las emociones de un modo inteligente y orientado al logro del bienestar del individuo en función de los valores éticos y las normas sociales convencionales.

Desde este modelo, la inteligencia emocional implica cuatro componentes

- 1) **Percepción y expresión emocional:** implica ser conscientes de identificar y reconocer nuestras propias emociones, así como lo que sentimos de modo que seamos capaces, de darle una etiqueta verbal, expresado en lo oral, y una expresión emocional adecuada expresado en el gesto.
- 2) **Facilitación emocional:** traducido en la capacidad del individuo de producir sentimientos que promuevan el pensamiento.
- 3) **Comprensión emocional:** incluir lo que sentimos dentro de nuestros pensamientos tomando en cuenta lo complejo que significan los cambios emocionales.

- 4) **Regulación emocional:** equilibrar las emociones, administrar las emociones positivas y negativas.

B) Modelos Mixtos (Goleman, 1996) y (Bar-On, 1997).

El modelo de Goleman (1995) reconoció la existencia de un cociente emocional (CE) que no se opone al cociente intelectual (CI) sino que, por el contrario, ambos cocientes se complementan, lo cual se manifiesta en las interrelaciones que se producen.

En términos de Goleman, existen cinco componentes que constituyen la inteligencia emocional.

- 1) **Conciencia de uno mismo (self awareness)**, se refiere a la capacidad que tiene el individuo de reconocer sus propias emociones, realizar una apreciación y otorgarle un nombre a las mismas.
- 2) **Autoregulación (self management)**, alude al control de los estados, impulsos y recursos externos partiendo de la premisa que no es posible elegir o seleccionar las emociones, pero sí es factible manejar o administrar la reacción, completando o sustituyendo el comportamiento congénito primario.
- 3) **Motivación (motivation)**, se explican cómo tendencias emocionales del individuo, orientadas a facilitar el logro de objetivos haciendo uso de su propio potencial. Aquí surgen cualidades relevantes como: perseverancia, autoconfianza, disfrutar del aprendizaje y capacidad para sobreponerse a la derrota.
- 4) **Empatía (social awareness)**, la empatía hace alusión a la conciencia del individuo respecto a los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. Para ser empático es necesario despojarse del yo y tener predisposición, para admitir las emociones, escuchar con atención, así como comprender pensamiento y sentimiento que no necesariamente han sido expresados en forma verbal.
- 5) **Habilidades sociales (relationship management)**, toda interacción con otra persona ya se convierte en una interacción social y como tal, requiere

capacidades sociales para hacerla efectiva. Para tener un trato satisfactorio con otra persona, es necesaria la capacidad del individuo para crear y cultivar relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, encontrar el tono adecuado para la comunicación y percibir el estado de ánimo de las demás personas. Las habilidades sociales se orientan hacia la tarea de inducir respuestas deseables con los otros, y no de manipulación o control.

Estos modelos incluyen diversos rasgos de personalidad como: control del impulso, tolerancia a la frustración, confianza, manejo del estrés, ansiedad, motivación, asertividad, y/o persistencia.

Modelo de Goleman	Modelo de Bar On
<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia de uno mismo • Autorregulación • Motivación • Empatía • Habilidades sociales 	<ul style="list-style-type: none"> • Componente intrapersonal • Componente interpersonal • Componentes de adaptabilidad • Componentes del manejo del estrés y, Componente del estado de ánimo en general

Por su parte, el modelo de Bar-On hace uso de la experiencia emocional y social para lo cual hace alusión a las competencias sociales que un individuo debe poseer para poder desenvolverse en su vida cotidiana. Afirma que es superior a la inteligencia cognitiva, la modificabilidad de la inteligencia social y emocional. (Bar-On, 1997).

Este modelo está compuesto por cinco componentes:

- 1) **Componente intrapersonal:** son componentes internos del individuo y sus habilidades consigo mismo como: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia.
- 2) **Componente interpersonal:** relacionado con las habilidades del individuo para con los demás como empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social.

- 3) **Componente de adaptabilidad:** elementos que permiten al individuo adaptarse al entorno. Dentro de los componentes de adaptabilidad se encuentran: solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad.
- 4) **Componentes del manejo de estrés:** orientados a administrar o regular emociones estresantes. Tolerancia al estrés, y control de los impulsos.
- 5) **Componentes del estado de ánimo en general:** capacidad del individuo para crear una vida satisfactoria como: felicidad y optimismo.

C) Modelo de Salovey y Mayer (1990)

Este modelo ha sido planteado desde 1990 donde ambos autores introdujeron la empatía como componente.

Incluye cinco habilidades:

- 1) **Percepción emocional:** la percepción emocional se refiere a la habilidad del individuo para identificar las emociones en sí mismo y las emociones en los demás a través de su expresión facial, así como de otros elementos como el tono de voz, la expresión corporal o postura adoptada en la interacción.
- 2) **Facilitación emocional del pensamiento:** capacidad para relacionar emociones con percepciones como sabor y olor, o usar las emociones con el fin de promover el razonamiento.
- 3) **Comprensión emocional:** habilidad para identificar emociones semejantes, así como para resolver problemas.
- 4) **Dirección emocional:** es la comprensión de las consecuencias que tienen los actos sociales en las emociones, regulación y control de las emociones en sí mismo y en los demás.
- 5) **Regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional:** hace referencia a la habilidad del individuo para estar abierto a los diversos sentimientos humanos como: amor, odio, rencor, tristeza entre otros. Es la habilidad para estar predispuesto a los sentimientos positivos o negativos.

2.2.1.2. Dimensiones de la inteligencia emocional

1) Percepción:

Se refiere a la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los sentimientos de los otros. La percepción emocional implica prestar atención y decodificar con certeza las señales emocionales representadas en la expresión facial, movimientos del cuerpo y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en que un individuo puede identificar acertadamente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que esta conlleva.

2) Comprensión:

La comprensión emocional, implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en que categorías se ajustan los sentimientos. La comprensión emocional significa también el reconocimiento de cómo se combinan los diferentes estados emocionales que derivan en emociones secundarias, como por ejemplo los celos que pueden considerarse como una combinación de admiración y amor hacia alguien combinado con un matiz de ansiedad por temor a perderla a causa de una tercera persona.

3) Regulación para promover el reconocimiento:

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional. Incluye la capacidad para estar predispuesto a sentimientos negativos o positivos, así como para reflexionar respecto a estos sentimientos, con el fin de obtener información asociada que permita descartar o aprovechar en función a su utilidad. También incluye la habilidad de regular las emociones propias y ajenas controlando las emociones negativas e intensificando las positivas.

2.2.2.3. Importancia de la inteligencia emocional

Es importante además de la inteligencia académica el manejo de la inteligencia emocional. En este sentido, tan importante como enseñar a razonar en los problemas matemáticos, resulta de vital importancia educar a los adolescentes respecto al manejo de sus emociones. Muchos de los problemas de suicidio, así

como el peligroso binomio de los adolescentes y las armas en Estados Unidos, corresponden a un inadecuado uso de las emociones que sobrepasan sus límites de tolerancia por efecto del bullying, el aislamiento social, maltrato, entre otros.

2.2.2. Estrés académico

Martínez y Díaz (2007) afirman que es posible interpretar el fenómeno del estrés en función a la diversidad de experiencias, entre las que destacan: el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la fuerte presión escolar, laboral u otra. Del mismo modo, contribuyen con el estrés, situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia en aspectos de socialización.

Por su parte, Al Nakeeb, Alcázar, Fernández, Malagón y Molina (2009) afirman que una de las razones del estrés educativo está relacionada a la poca interacción e insuficiente comunicación entre los integrantes del medio educativo considerando que, de eso, depende cómo es que se agrupan los estudiantes para desarrollar actividades grupales.

Autores como Berrio y Mazo (2011) definieron el estrés académico como: “la reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. También incluyeron otros factores determinantes como: género, edad, profesión y estrategias de afrontamiento como elementos que bien pueden influir directamente en la adaptación del individuo frente al evento, así como a las consecuencias resultantes.

Respecto a las causas que originan el estrés académico, autores como: Arribas (2013) señalan que la acumulación de obligaciones que deben cumplir, es una de las causales principales de estrés en adolescentes, considerando que las tareas y actividades encomendadas, requieren tiempos excesivos. Otros factores que derivan en estrés académico son: la metodología de enseñanza que emplean los docentes, así como la percepción que tienen los estudiantes de sus docentes y las estrategias de motivación adoptadas para sobrellevar la asignatura.

En términos de Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero (2015) estrés académico es la “tensión experimentada en un período de aprendizaje desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar”.

Las conclusiones del estudio presentado aplicado al actual escenario en el cual nos desenvolvemos, significaría evidentemente un incremento significativo del estrés académico, considerando que, a consecuencia de la pandemia, la interacción presencial entre estudiantes ha disminuido significativamente, y la comunicación se ha reducido al ámbito virtual con alta demanda en la comunicación textual, a través de mensajes de texto vía modalidad chat.

2.2.2.1. Modelos y/o teorías

A) Modelo sistémico. Lazarus y Folkman (1984)

La propuesta de Richard Lazarus y Susan Folkman, consiste en la teoría transaccional formada por la valoración cognitiva y el afrontamiento. En términos de ambos autores, el estrés se entiende como “la relación entre la persona y el ambiente que es percibido (evaluado) por la persona como agotador o excediendo sus recursos y pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1984).

Este modelo se clasifica como dinámico ya que considera que el estrés se presenta en el individuo cuando sus recursos no corresponden al nivel del daño existente incluyendo a sus posibles consecuencias físicas o psicológicas.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984) el eje principal de este modelo, radica en los procesos cognitivos que se presentan y se desarrollan, frente a una situación estresante. Las transacciones entre el individuo y su entorno generan la situación estresante. Dichas transacciones están relacionadas al impacto del estresor ambiental, que se encuentra mediatizado por percepciones y evaluaciones realizadas por parte del estímulo estresor y las capacidades de éxito obtenidas frente la situación de estrés.

Por lo general, en la cotidianeidad, suelen presentarse situaciones insatisfactorias o conflictivas que van acompañadas de emociones con rapidez se presentan y desaparecen, de este modo una situación no será considerada como estresante por todos los individuos, sino que dependerá de su historia conductual, es decir, las consecuencias de esta situación, influyen en una valoración propia e individual del evento para considerarlo como estresante o no.

Por lo tanto, cuando un individuo se enfrenta a un evento percibido como potencialmente estresante, como primera acción, ejecuta una valoración inicial; un juicio sobre la situación con el fin de determinar si es estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. Si el individuo considera que se trata de una situación estresora, realiza una evaluación secundaria para determinar las capacidades, opciones y recursos a disposición con los que cuenta para enfrentar dicha situación.

A consecuencia de esta valoración evaluación, se modifican implícitamente los resultados de la valoración inicial y se promueve el desarrollo de estrategias de afrontamiento las cuales puede ser: estrategias orientadas al problema (comportamientos o cogniciones para gestionar la situación estresante), y las estrategias orientadas a la regulación emocional (equilibrar emociones en el modo de percibir y experimentar la situación estresante, regulando las reacciones emocionales negativas).

B) Modelo cognoscitivista. Colle (2002)

En términos de Barraza (2006) se plantea que el estrés académico, evidencia la siguiente etiología. Inicialmente, se considera la importancia que el individuo le otorga a su entorno y al conjunto de demandas y exigencias que conlleva, frente a estos aspectos se propicia un proceso de valoración, por medio del cual el individuo, puede identificar y valorar si estas influyen de forma negativa en sus recursos. Si ese es el caso, pasan a llamarse estresores.

Dichos estresores generan un desequilibrio holístico en el individuo, que desencadena un proceso de valoración poniendo de manifiesto la capacidad de afronte a situaciones de estrés, logrando un apropiado manejo emocional, adaptación y superación de la situación estresante. El estrés académico refiere

síntomas mentales y físicos como: depresión, inestabilidad, impulsividad, miedo, falta de concentración, tensión, cansancio, fatiga, sudoración, palpitaciones cardíacas, dolores de espalda y sequedad en la boca.

2.2.2.2. Dimensiones de estrés académico.

1) Elementos estresores

Hoyo (2018) afirma que entre las causas del estrés se encuentran agentes perturbadores, que pueden ser de naturaleza interna y/o externa. Estos agentes pueden ser cualquier cosa o situación pues para considerarse estresor esta concepción varía de persona a persona, por lo cual, sería prácticamente imposible hacer una lista que incluya todos estos agentes. Los estresores más comunes son: estresores ambientales, estresores fisiológicos y estresores personales.

2) Síntomas

Los síntomas se refieren al desequilibrio sistémico que se presentan luego de identificar y reconocer los elementos estresores que lo producen, lo cual se hace evidente en una serie de indicadores o síntomas de naturaleza física, psicológica o comportamental que denota estrés.

3) Estrategias de afrontamiento

Hace referencia a las estrategias que asume el individuo, para manejar o controlar situaciones demandantes con el fin de que el equilibrio sistémico sea restaurado. Las estrategias de afrontamiento se muestran con las acciones o esfuerzos por parte de los estudiantes que se evidencian cognitivamente o conductualmente y que permiten enfrentar el estrés cuando ha sido identificado logrando de este modo resolver o mitigar las consecuencias emocionales que ocasiona el mismo.

4) Importancia de estrés académico.

Conocer e identificar los estresores académicos, así como las situaciones estresantes; ayudaría tremendamente a entender y atenuar diversos problemas educativos como deserción escolar, bajo rendimiento, falta de atención o desinterés en las aulas entre otros.

2.3. Definición de términos básicos

Acciones de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento (a veces llamadas con el término inglés Coping), hace referencia a los esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. (Wikipedia, 2020)

Bournot. El síndrome de Burnout o síndrome de “estar quemado” consiste en un estado de agotamiento físico, mental y emocional causado por el cansancio psíquico o estrés que surge de la relación con otras personas en un dificultoso clima laboral. (Castillo Ramirez, 2001)

Comprensión. Es la facultad del ser humano o facilidad para percibir las cosas y tener una idea clara de ellas. La comprensión es un proceso de creación mental por el que, partiendo de ciertos datos aportados por un emisor, el receptor crea una imagen del mensaje que se le quiere transmitir. (Muñoz, 2015)

Emociones. Es una combinación compleja de aspectos fisiológicos, sociales, y psicológicos dentro de una misma situación polifacética, como respuesta orgánica a la consecución de un objetivo, de una necesidad o de una motivación (EcuRed, s/f)

Estresores. Los estresores son los estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. Se pueden encontrar muchas situaciones estresantes y también muchas clasificaciones de las mismas. Atendiendo al rol que desempeña la persona en la situación podemos hablar de: estrés académico cuando por ejemplo es época de exámenes. (Gobierno de España, 2020)

Percepción. Proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social, en el que intervienen otros procesos psíquicos, entre los que se encuentran el aprendizaje, la memoria y la simbolización. (Vargas, 1994)

Síntomas. Problema físico o mental que presenta una persona, el cual puede indicar una enfermedad o afección. Los síntomas no se pueden observar y no se manifiestan en exámenes médicos. Algunos ejemplos de síntomas son el dolor de cabeza, el cansancio crónico, las náuseas y el dolor. (Instituto Nacional del Cáncer, s/f).

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

HG 1. Existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

HG 2. No existe relación significativa entre la inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

3.1.2. Hipótesis específicas

HE 1. Existe relación entre la inteligencia emocional y elementos estresores en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

HE 2. Existe relación entre la inteligencia emocional y síntomas en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

HE 3. Existe relación entre la inteligencia emocional y acciones de afrontamiento en adolescentes de la institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

3.2. Variables de estudio

Variable 1: inteligencia emocional

Variable 2: estrés académico

3.2.1. Definición conceptual

3.2.1.1. Variable 1. Inteligencia emocional

Goleman (1995) define la inteligencia emocional como la capacidad que tiene el individuo para automotivarse, así como para administrar en forma adecuada, las relaciones para lo cual identifica y reconoce sus propios sentimientos y los sentimientos de los demás. En otras palabras, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de autoreflexión, es decir, identificar las emociones propias, administrarlas y regularlas de forma apropiada.

3.2.1.2. Estrés académico

Folkman y Lazarus (1984) el estrés se origina con la interacción del individuo y su entorno, el cual es difícil de afrontar cuando es percibido y evaluado como amenazante. Durante toda la etapa escolar se presentan situaciones estresantes que se extienden incluso en el entorno universitario o de postgrado, y es que se evidencia, que la exposición a las demandas y exigencias académicas propias del aprendizaje, genera que el individuo experimente tensión y a ésta intensa tensión se le denomina estrés académico.

3.2.2. Definición operacional

3.2.2.1 Operacionalización de las variables

Variable 1. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional fue medida a través de los puntajes obtenidos por un cuestionario tipo Likert de 20 ítems distribuidos en tres dimensiones: percepción, comprensión, regulación para promover crecimiento.

Variable 2. Estrés académico

El estrés académico fue medido con la capacidad de afrontamiento ante eventos académicos estresantes. Para tal efecto, se aplicó un cuestionario tipo Likert de 20 ítems, estructurado en tres dimensiones: elementos estresores, síntomas y acciones de afrontamiento.

Matriz de operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Número de items	Escala de medición
Variable 1 Inteligencia emocional	Percepción	- Identificar emociones propias - identificar emociones de los demás -Discriminar emociones	20	Ordinal
	Comprensión	- Etiquetar emociones - Entender relaciones existentes - Interpretar emociones complejas		
	Regulación para promover crecimiento	- Controlar emociones - Reflexionar utilidad de emociones - Regular emociones sin minimizarlas ni exagerarlas		
Variable 2 Estrés académico	Elementos estresores	- Aspecto Académico - Relación docente	20	Ordinal
	Síntomas	- Físico - Emocional o psicológico - Conductual		
	Acciones de Afrontamiento	- Acciones cognitivas - Acciones conductuales		

Cuestionario de Inteligencia emocional creada por Mayer y Salovey (1997) inventario de estrés académico creada por Barraza (2006)

3.3. Tipo y nivel de la investigación

3.3.1. Nivel de investigación

Según Egg (2011) por su finalidad la presente investigación fue de tipo básica, puesto que hace la indagación a un problema, la cual tiene como finalidad del entendimiento y ampliación de nuevos conocimientos

El presente estudio fue de nivel descriptivo, pues sirve para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes, a través de la medición de uno o más de sus atributos. (Hernández Fernandez & Batista 2014, p. 93)

3.4. Diseño de la investigación

En términos de Hernández, et al., (2014) el diseño fue no experimental, de corte transversal correlacional; considerando que el objeto de estudio no fue manipulado ni alterado, es decir, el objeto de estudio fue observado en su ámbito natural solo con fines de recojo de información a través de las encuestas.

Se dice transversal porque se procedió a recoger información en un momento único determinado por la investigadora. Es descriptivo, considerando que la finalidad del estudio fue solo describir las variables de estudio, analizando su incidencia y la interrelación que existe entre ellas. Es correlacional, porque la investigación buscó conocer el grado de asociación existente entre las variables de estudio y cómo se relacionan estas variables en un contexto determinado, tal como lo sostiene (Hernández, et al., 2014).

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

Teniendo en cuenta que se considera universo o población, a todos los individuos o elementos que coinciden en tener ciertas características que es objeto de estudio y la cual se empleará para generalizar la obtención de resultados del estudio que se está ejecutando (Hernández, et al., 2014).

El presente estudio cuenta con una población de 100 adolescentes distribuidos en nueve secciones de primero a quinto grado de una institución

educativa pública rural del distrito de Aurahuá, comprendido en el rango de edad de 12 a 17 años, con un total de 38 mujeres y 52 varones adolescentes.

3.5.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por el total de la población, es decir la muestra comprendió a los 100 adolescentes de la institución educativa rural Cesar Abraham Vallejo Mendoza del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020 determinados a través de un censo.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos

La técnica empleada fue la encuesta, según Arias (2012) es una estrategia que ha permitido obtener información con relación a un tema específico o de aquello que se está investigando.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos que se aplicaron en este estudio fueron dos cuestionarios tipo Likert conformado con 20 ítems por cada variable y cada uno de ellos conformado por tres dimensiones

A) Fichas técnicas

Ficha técnica de inteligencia emocional

Autora : Maritza Florencia, Trujillo Mariño

Procedencia : Lima – Perú

Aplicación : Individual o colectiva

Rango de edad : Adolescentes entre 12 a 17 años de edad

Duración : entre 25 y 30 minutos

Finalidad : Identificar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de una institución educativa.

Dimensiones : Percepción - comprensión - regulación p/promover el crecimiento

Confiabilidad : Cuestionario alfa de Cronbach 0,835

Validez : Validez de contenido a través de juicio de expertos aprobados en cuanto a su relevancia, pertinencia y claridad, válida para su aplicación (formada por 20 ítems)

Materiales : Cuadernillo de preguntas

Ficha técnica estrés académico

Autora : Maritza Florencia, Trujillo Mariño

Procedencia : Lima – Perú

Aplicación : Individual o colectiva

Rango de Edad : Adolescentes entre 12 a 17 años de edad

Duración : entre 25 y 30 minutos

Finalidad : Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de una institución educativa.

Dimensiones : Estresores - síntomas - acciones de afrontamiento

Confiabilidad : Coeficiente alfa de Cronbach 0,903

Validez : Validez de contenido a través de juicio de expertos aprobados en cuanto a su relevancia, pertinencia y claridad, válida para su aplicación (formada por 20 ítems)

Materiales : Cuadernillo de preguntas

B) Validación y confiabilidad de los instrumentos

1) Instrumento 1. Inteligencia emocional

a) Validez

Para el presente estudio se decidió realizar la validez de contenido a través del criterio de jueces, los mismos que coincidieron en aprobar como válidos todos los ítems de acuerdo con su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación tal como se observa en el anexo 3

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 50 participantes encontrando valores adecuados que corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 1.

Análisis de validez ítem –test de la variable inteligencia emocional

ítem	Correlación ítem		ítem	Correlación ítem	
		test			test
ítem 1		,332	ítem 11		,523
ítem 2		,313	ítem 12		,241
ítem 3		,465	ítem 13		,213
ítem 4		,231	ítem 14		,218
ítem 5		,335	ítem 15		,182
ítem 6		,321	ítem 16		,131
ítem 7		,492	ítem 17		,383
ítem 8		,496	ítem 18		,034
ítem 9		,149	ítem 19		,318
ítem 10		,321	ítem 20		,143

b) Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad se realizó a través del coeficiente de Alfa de Cronbach encontrando a nivel general y por dimensiones una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

Tabla 2.

Estadísticos de confiabilidad de la variable inteligencia emocional

Variable	Ítems	Alfa
Percepción	7	.519
Comprensión	6	.628
Regulación para promover crecimiento	7	.711
Escala total	20	.805

2) Instrumento 2. Estrés académico

a) Validez

Para el presente estudio se decidió realizar la validez de contenido a través del criterio de jueces, los mismos que coincidieron en aprobar como válidos todos los ítems de acuerdo con su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación tal como se observa en el anexo 3

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 50 participantes encontrando valores adecuados que corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 3.*Análisis de validez ítem –test de la variable Estrés académico*

ítem	Correlación ítem		ítem	Correlación ítem	
	test			test	
ítem 1	,332		ítem 11	,523	
ítem 2	,313		ítem 12	,241	
ítem 3	,465		ítem 13	,213	
ítem 4	,231		ítem 14	,218	
ítem 5	,335		ítem 15	,182	
ítem 6	,321		ítem 16	,131	
ítem 7	,492		ítem 17	,383	
ítem 8	,496		ítem 18	,034	
ítem 9	,149		ítem 19	,318	
ítem 10	,321		ítem 20	,143	

b) Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad se realizó a través del coeficiente de Alfa de Cronbach encontrando a nivel general y por dimensiones una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

Tabla 4.
Estadísticos de confiabilidad de la variable estrés académico

Variable	Ítems	Alfa
Elementos estresores	6	.561
Síntomas	7	.668
Acciones de afrontamiento	7	.675
Escala total	20	.724

3.7. Métodos de análisis de datos

En primer lugar se coordinó con el Director de la institución educativa a fin de solicitar la autorización para la aplicación de los instrumentos en los estudiantes que conforman la muestra de estudio, posteriormente se diseñó de manera virtual las cartillas psicométricas de cada variable a través del google form, en un apartado contuvo el consentimiento informado para su participación voluntaria, informándose que los datos serán estrictamente confidenciales, válidos para la presente investigación, el cual les permitió que respondan de manera sincera, limitándose a leer y marcar sus respuestas, la aplicación fue de manera individual.

Luego se elaboró una base de datos a través de Excel 2016 para tabular las respuestas de los participantes, seguidamente al verificar y saber que no existía ningún dato atípico, se sometió a un proceso de análisis de datos, empleando para ello el programa SPSS 25, en la parte descriptiva se analizó la estadística considerando frecuencias y porcentajes, en la parte inferencial, se utilizó el estadístico Kolmogorov-Smirnov, con el cual se determinó el uso del estadístico no paramétrico rho Spearman debido a que el nivel de significancia fue menor a .05.

3.8. Aspectos deontológicos

De acuerdo con el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2020) en su artículo IV de las personas y la actividad psicológica, señala que, bajo el principio de la autonomía de la persona, se obliga moralmente al profesional en psicología en solicitar y obtener el consentimiento informado y respetar su decisión. El artículo 26 del capítulo III referido a la investigación, señala que toda información proveniente de una investigación no puede incurrir en plagio ni alguna forma de falsificación declarando para el efecto que no existe conflicto de intereses en el proceso de estudio.

Por su parte Trujillo (2019) hace alusión a conceptos éticos como anonimato y confidencialidad, no maleficencia, es decir sin hacer daño a los participantes del estudio, justicia que señala que la muestra se seleccionó tratando a todos los participantes con igualdad y respeto sin rasgos de discriminación.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 5.
Estadística descriptiva de inteligencia emocional

	Mínimo	Máximo	Media	Mediana	Moda	Desviación estándar
Percepción	14	29	23.18	24.00	25	3.160
Comprensión	16	29	22.99	23.00	25	2.684
Regulación	17	35	29.27	30.00	31	3.281
Inteligencia emocional	50	90	75.44	77.00	78	7.338

En la tabla 5, se observan los estadísticos descriptivos de inteligencia emocional, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: regulación alcanzó una media de 29.27 con una desviación estándar de 3.281, siendo la dimensión que alcanzó el puntaje más alto. Por otro lado, comprensión obtuvo una media de 22.99 y una desviación estándar de 2.684; siendo la dimensión que menos puntaje alcanzó. Finalmente, el total de inteligencia emocional alcanzó una media de 75.44 y una desviación estándar de 7.338. Todas ubicándose en una categoría promedio.

Tabla 6.
Estadística descriptiva del estrés académico

	Mínimo	Máximo	Media	Mediana	Moda	Desviación estándar
Estresores	12	29	23.94	26.00	26	4.206
Síntomas	13	33	25.84	28.00	29	4.834
Afrontamiento	20	34	27.91	29.00	29	3.062
Estrés Académico	53	92	77.69	81.00	81 ^a	9.143

La tabla 6, presenta los estadísticos descriptivos de estrés académico y sus dimensiones, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: afrontamiento alcanzó una media de 27.91 con una desviación estándar de 3.062, siendo la dimensión que alcanzó el puntaje más alto. Por otro lado, estresores obtuvo una media de 23.94 y una desviación estándar de 4.206; siendo la dimensión que

menos puntaje alcanzó. Finalmente, el total de estrés académico alcanzó una media de 77.69, y una desviación estándar de 9.143, todas ubicándose en una categoría promedio.

Tabla 7.
Niveles de inteligencia emocional

Niveles	Inteligencia emocional	
	<i>f</i>	%
Bajo	24	24
Moderado	47	47
Alto	29	29
Total	100	100

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 5, se puede apreciar que el 47% (47) de la muestra se encuentra en un nivel moderado, seguido de un 29% (29) se encuentra en un nivel alto, así mismo, encontramos que el 24% (24) de la muestra se encuentra en un nivel bajo.

Tabla 8.
Niveles de estrés académico

Niveles	Estrés académico	
	<i>f</i>	%
Bajo	23	23
Moderado	50	50
Alto	27	27
Total	100	100

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 8, se puede observar que el 50% (50) de la muestra se encuentra en un nivel moderado, seguido de un 27% (27) se encuentra en un nivel alto, así mismo, encontramos que el 23% (23) de la muestra se encuentra en un nivel bajo.

Prueba de normalidad de para las variables de investigación

Tabla 9.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para inteligencia emocional

	Estadístico	gl	Sig.
Percepción	.148	100	.000
Comprensión	.117	100	.002
Regulación	.148	100	.000
Inteligencia Emocional	.124	100	.001

La tabla 9, presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, en donde se observa que todas las dimensiones incluyendo el puntaje total la distribución no se ajusta a la normalidad, ($p < 0.05$), por lo tanto, se justifica el empleo de la estadística no paramétrica rho Spearman para la contrastación de hipótesis.

Tabla 10.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para estrés académico

	Estadístico	gl	Sig.
Estresores	.198	100	.000
Síntomas	.183	100	.000
Afrontamiento	.169	100	.000
Estrés Académico	.161	100	.000

En la tabla 10, se observan los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, en donde se observa que todas las dimensiones incluyendo el puntaje total, la distribución es no normal ($p < 0.05$) por lo tanto, se justifica el empleo de la estadística no paramétrica rho Spearman para la contrastación de hipótesis.

Contrastación de hipótesis

- Ha. Existe relación entre inteligencia emocional y elementos estresores en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá Huancavelica, 2020.
- Ho. No existe relación entre inteligencia emocional y elementos estresores en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

Tabla 11.

Relación entre inteligencia emocional y elementos estresores

<i>n</i> =100		Elementos estresores
Inteligencia emocional	<i>r_s</i>	-.322**
	<i>p</i>	.001

Nota: *n*=muestra, *r_s*=coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia

En la tabla 11, se puede visualizar el análisis de la correlación entre la variable inteligencia emocional y la dimensión elementos estresores, se encontró que la relación es inversa, altamente significativa con un grado de relación débil (*r_s*: -.322; *p* = .001). Por lo cual se acepta la hipótesis alterna.

H₂. Existe relación entre inteligencia emocional y los síntomas en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

H₀. No existe relación entre inteligencia emocional y los síntomas en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

Tabla 12.
Relación entre inteligencia emocional y síntomas

<i>n</i> =100		Síntomas
Inteligencia emocional	<i>r_s</i>	-.293**
	<i>p</i>	.003

Nota: *n*=muestra, *r_s*=coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia

La tabla 12, presenta el análisis de la correlación entre la variable inteligencia emocional y la dimensión síntomas, se encontró que la relación es inversa, altamente significativa con un grado de relación muy debil (*r_s*: -.293; *p* = .003). Por lo cual se valida la hipótesis alterna.

- H₃. Existe relación entre inteligencia emocional y acciones de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.
- H₀. No existe relación entre inteligencia emocional y acciones de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

Tabla 13.

Relación entre inteligencia emocional y acciones de afrontamiento

<i>n</i> =100	Acciones de afrontamiento	
Inteligencia emocional	<i>r_s</i>	.494**
	<i>p</i>	.000

Nota: *n*=muestra, *r_s*=coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia

En la tabla 13, se observa el análisis de la correlación entre la variable inteligencia emocional y la dimensión acciones de afrontamiento, se encontró que existe relación positiva altamente significativa con grado de relación débil (*r_s*: .494; *p* = .000). Por lo tanto, existe relación entre ambas. Por los resultados obtenidos se acepta la hipótesis alterna.

H_G. Existe relación entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

H₀. No existe relación entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.

Tabla 14.

Relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico

<i>n</i> =100		Estrés académico
Inteligencia emocional	<i>r_s</i>	-.481**
	<i>p</i>	.000

Nota: *n*=muestra, *r_s*=coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia

En la tabla 14, se puede apreciar el análisis de la correlación entre las variables de estudio de la presente investigación, se encontró que la relación es inversa, altamente significativa, con un grado de relación débil (*r_s*: -.481; *p* = .000). Este resultado indica entonces que, en el caso de la muestra estudiada existe una relación entre ambas variables; es decir, la inteligencia emocional se correlaciona de forma indirecta en el estrés académico en los adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica. Por lo tanto, se acepta la hipótesis general.

V. DISCUSIÓN

5.1. Análisis de discusión de resultados

Hipótesis general

El presente trabajo de investigación tuvo como finalidad determinar la relación que existe entre inteligencia emocional (IE) y estrés académico (EA) en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020, al respecto se evidenció que, efectivamente existe relación inversa entre ambas variables con un grado de relación débil (r_s : $-.481$; $p = .000$), esto significa que, a mayor inteligencia emocional menor es el estrés académico, estos resultados pueden explicarse que si la inteligencia emocional es percibida de manera adecuada, podría considerarse como factor de protección ante situaciones estresantes. Estos resultados coinciden con Trujillo(2019) quien obtuvo una correlación inversa moderada entre ambas variables de acuerdo con el coeficiente de rho de Spearman = $-.587^{**}$ y correlación de significancia de $.000$ con población de adolescentes, por otro lado Goleman (1995) afirma que la inteligencia emocional trata de diversas habilidades que en su conjunto, permiten apreciar, reconocer y manejar de manera equilibrada, no solo las propias emociones, sino también las emociones de los demás, estos resultados difieren de Domínguez (2019), Moreno y Oyarce (2018) cuyo coeficiente correlacional de Pearson determinó relación positiva baja y correlación positiva moderada respectivamente, entre sus variables inteligencia emocional y estrés académico con poblaciones similares de estudio, finalmente, se concluye entonces que la inteligencia emocional está asociada al estrés académico, por lo tanto, se acepta la hipótesis de estudio y se rechaza la hipótesis nula.

En cuanto al primer objetivo específico, se puede apreciar que en relación a la variable inteligencia emocional (IE), la mayoría de los encuestados se encuentran en un nivel moderado y alto con valores de 47% y 29% respectivamente, esto se debe a que probablemente la mayoría de veces los adolescentes se caracterizan por regular sus emociones, asumiendo las dificultades con actitud positiva, estos resultados coinciden con lo obtenido por Domínguez (2019) quien evidencia niveles

de IE medio (moderado), y alto para primer y segundo año de secundaria respectivamente. Así mismo Trujillo (2019) denota con sus resultados un predominio de IE en el nivel alto con 56.3% del total de encuestados. En conclusión, el nivel de IE en estudiantes del nivel secundario es moderado alto.

En cuanto al segundo objetivo específico, se encontró que, respecto al estrés académico (EA) el 77% del total de encuestados se encuentra en un nivel moderado-alto con valores de 50% y 27% respectivamente, esto se debe a que dentro de los instrumentos, la mayoría de los adolescentes señalaron que les angustia no contar con señal de internet para elaborar su deberes escolares, así como también, la poca empatía de algunos docentes, estos resultados son corroborados por los obtenidos por Martínez y Serpa (2016), cuyos resultados demuestran que el 52% de estudiantes presenta estrés académico moderado, del mismo modo, coincide con los resultados obtenidos por Trujillo (2019) con 77.8% en el nivel medio de estrés académico del total de encuestados. Igualmente, Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero (2015) respaldan estos resultados con la siguiente afirmación: el EA, es la tensión experimentada en un período de aprendizaje desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, y ocurre tanto, en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar. Concluyendo de este modo, que los estudiantes de nivel secundario muestran un nivel de estrés académico, moderado alto.

En cuanto al tercer objetivo específico, se observa que los resultados del análisis de correlación entre la variable inteligencia emocional y la dimensión elementos estresores, se encontró relación inversa altamente significativa con un grado de relación baja ($r_s: -.322^{**}; p = .001$), Estos resultados pueden estar explicado por Lazarus y Folkman (1984) quienes afirman que una situación no es valorada como estresante, por todos los individuos del mismo modo, sino que esta definición dependerá de su historia conductual, del control de sus emociones (inteligencia emocional), y por ende, de la percepción propia que tienen para definir la situación estresante y las consecuencias de las mismas. Estos resultados guardan relación con lo que sostiene Trujillo (2019) quien encontró en su estudio que existe correlación inversa alta entre inteligencia emocional y elementos

estresores con rho de Spearman = -0.778 y una correlación significativa de 0,000. Por lo que se concluye, que a mayor inteligencia emocional menor son los elementos estresores aceptándose de esta manera la hipótesis alterna.

En cuanto al cuarto objetivo específico, se encontró que la relación entre la variable inteligencia emocional y la dimensión síntomas existe relación inversa altamente significativa con grado de relación débil (r_s : .293; p = .003), estos resultados se pueden explicar por Peter Salovey y Jhon Mayer (1997) quienes entienden que la inteligencia como el agregado o capacidad global del individuo para actuar frente a un propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su medio ambiente, es decir, validan la capacidad del individuo para canalizar y administrar sus habilidades permitiendo de este modo regular sus emociones y por lo tanto, regular sus síntomas. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Trujillo (2019) quien evidenció en su estudio que existe correlación inversa alta entre inteligencia emocional y síntomas, considerando que obtuvo el rho de Spearman = -0.722 y una correlación significativa de 0,000. En síntesis, a mayor inteligencia emocional menores síntomas, por lo que se valida la hipótesis alterna.

En cuanto al quinto objetivo específico, se encontró que la relación entre la variable inteligencia emocional y la dimensión acciones de afrontamiento, existe relación positiva altamente significativa, con un grado de relación débil (r_s : .494; p = .000), estos resultados probablemente se deben a que la población estudiada, regula equilibradamente sus emociones, que le permite afrontar el estrés. Por otro lado, Goleman (1995) quien define la inteligencia emocional como diversas habilidades que en su conjunto permiten, apreciar, reconocer y manejar de manera equilibrada, no solo las propias emociones sino también, las emociones de los demás; de este modo, un individuo con mayor inteligencia emocional contará con mayores recursos para enfrentarse a situaciones estresantes. Estos resultados guardan relación con lo que sostiene Trujillo (2019) quien encontró en su estudio una correlación alta entre la IE y acciones de afrontamiento con un Rho de Spearman = 0,197** y una correlación significativa de 0,000. En conclusión, si existe relación directa entre IE y acciones de afrontamiento, es decir, a mayor nivel de inteligencia emocional mayores acciones de afrontamiento; por lo tanto, se valida la hipótesis alterna planteada.

VI CONCLUSIONES

- 1) En cuanto el objetivo general se encontró que existe relación inversa, altamente significativa con un grado de relación débil entre la variable inteligencia emocional y estrés académico, lo que significa que, a mayor inteligencia emocional, menor es el estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.
- 2) El nivel de inteligencia emocional que predomina se encuentra en un nivel moderado y alto, con valores de 47% y 29% respectivamente en los adolescentes encuestados.
- 3) El nivel de estrés académico que predomina es el nivel moderado-alto con valores de 50% y 27% respectivamente en los adolescentes encuestados.
- 4) Existe relación inversa, altamente significativa con grado de relación débil entre la variable inteligencia emocional y la dimensión elementos estresores lo que significa, que a mayor inteligencia emocional menor son los elementos estresores.
- 5) Existe relación inversa, altamente significativa con grado de relación débil entre la variable inteligencia emocional y la dimensión síntomas ($r_s: -.293$; $p = .003$), lo que significa, que a mayor inteligencia emocional menor son los síntomas.
- 6) Existe relación positiva, altamente significativa con grado de relación débil entre la variable inteligencia emocional y la dimensión acciones de afrontamiento ($r_s: .494$; $p = .000$), lo que significa que, a mayor inteligencia emocional mayor son las acciones de afrontamiento.

VII RECOMENDACIONES

- Primero.** Al equipo directivo, implementar programas psicopedagógicos que incluyan técnicas de relajación, habilidades sociales, disciplina positiva, hábitos de estudio, como también jornadas de capacitación con actividades lúdicas, con el fin de brindar estrategias, para reducir el estrés y fortalecer la inteligencia emocional en los estudiantes.
- Segundo.** Al responsable del área de psicología, programar talleres y charlas donde participen no solo los estudiantes, sino toda la comunidad educativa respecto al desarrollo de habilidades de autorregulación para contar con las competencias necesarias, y poder hacer frente a situaciones conflictivas o de estrés.
- Tercero.** Se sugiere continuar con este tipo de estudios en contextos similares y considerar muestras mayores, con el fin de obtener resultados mucho más precisos respecto a las dimensiones evaluadas en esta investigación.
- Cuarto.** Continuar con esta línea de investigación considerando como objeto de estudio ya no a los estudiantes, sino a los docentes y/o padres de familia de las diversas instituciones educativas del distrito en contextos similares.

BIBLIOGRAFÍA

- Al Nakeeb, Z., Alcázar, J., Fernández, H., Malagón, F., & Molina, B. (2009). *Ehusfera*. Recuperado el 29 de Noviembre de 2020, de Evaluación en el estado de salud mental en estudiantes universitarios: <https://www.ehu.eus/ehusfera/textosparauncolegiomayor/2009/02/25/evaluacion-del-estado-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios/comment-page-1/>
- Ander-Egg, E. (2011). *Aprender a investigar, nociones básicas para la investigación social*. Recuperado de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2017/05/Aprender-a-investigar-nociones-basicas-Ander-Egg-Ezequiel-2011.pdf>
- American Psychological Association. (2016). *APA.ORG*. Recuperado el 30 de 6 de 2020, de Comprendiendo el estrés crónico: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico.aspx>
- Anchatuña Z. (2018). *Relación entre inteligencia emocional y depresión en estudiantes*. Ambato,(tesis de maestría) Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27291>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas,Venezuela: Editorial Episteme.
- Arribas, M. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de EducAción DIALNET*, No. 360, 533-556. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4099295>
- Bar-On, R. (1997). *The emotional Quotient Inventory (EQi). A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2332/233216360007.pdf>
- Barraza A. (2006). *Rev Electron Psicol Iztacala*. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Recuperado de : <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052>

- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. México: Pserinfo.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A., & Romero, A. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública*. Colombia: Universidad De Cartagena. Recuperado de [https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/2652/Estres %20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/2652/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Burga, A. (2009). *Universidad de Lima*. Recuperado el 30 de 6 de 2020, de Ajuste de un modelo Rasch multidimensional a la Escala de Respuesta al Estrés MNC abreviada: <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/275>
- Cassinda M. , Chingombe A., Angulo L., & Guerra V.(2017). Inteligencia emocional: Su relación con el rendimiento académico en preadolescentes de la Escuela 4 de Abril, de primer ciclo, Angola. *Revista Educación*, 41(2),16. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/440/44051357011/44051357011.pdf>
- Castillo Ramirez, S. (2001). El síndrome de "Burn Out" o síndrome de agotamiento profesional. *Scielo*. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152001000100004&script=sci_abstract&tlng=es#:~:text=El%20s%C3%A Dndrome%20de%20agotamiento%20profesional,3%2DSentimiento%20de %20Realizaci%C3%B3n%20Personal.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2019). *cpssp.io*. Recuperado el 11 de 08 de 2020, de <http://api.cpssp.io/public/documents/1593150318441-165-2020-proyecto-modificacion-ley-n-30947-ley-de-salud-mental.pdf>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2020). *Carta abierta al ministro*. Recuperado de <http://api.cpssp.io/public/documents/1594832440894-carta-abierta-ministro.pdf>
- Cooper, R., & Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Colombia: Grupo Editorial Norma.

- Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (18 de 06 de 2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual*, 22-24. Recuperado el 11 de 08 de 2020
- Daneri, M. F. (2012). *Universidad de Buenos Aires*. Recuperado el 30 de 6 de 2020, de Psicobiología del estrés: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- De la Barra, F., Vicente, B., Saldivia, S., & Melipillan, R. (2012). Estudio de epidemiología psiquiátrica en niños y adolescentes en Chile. *Revista Médica Clínica Condes*, Vol 23(5): 521-529. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012703462>
- Domínguez C. (2019). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular*. (tesis de maestría) Chiclayo, Perú, Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29557?locale-attribute=es>
- EcuRed. (s/f). *Psicología Clínica*. Recuperado el 2020 de Noviembre de 30, de Las emociones: <https://www.ecured.cu/Emoci%C3%B3n>
- El Peruano. (14 de 06 de 2016). *La depresión es el trastorno mental más común en el Perú*. Recuperado el 16 de 06 de 2020, de Los adolescentes son la población más afectada: <https://elperuano.pe/noticia-la-depresion-es-trastorno-mental-mas-comun-peru-41872.aspx>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). *REDALYC. Revista Electrónica de Investigación Educativa*. Recuperado el 30 de 06 de 2020, de El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15506205>
- Fierro S. Guarín L. (2020). *Diseño de un trabajo de prevención de estrés académico para estudiantes de educación media*. Bogotá-Colombia: Universidad Católica de Colombia.
- Flores Mendoza, S. A. (2019). *Inteligencia emocional en estudiantes de la institución Educativa Mariscal Toribio de Luzuriaga*. Huaráz, Perú.

- Folkman, R., & Lazarus, R. (1984). *Psicología ambiental: elementos básicos*, 3. Teoría transaccional de estrés y afrontamiento: Recuperado de http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2
- Gallego, D. J., & Alonso, C. M. (1999). *Implicaciones educativas de la inteligencia emocional*. Madrid: UNED.
- García D.& Vizcarra R.(2020). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Cajamarca*. (tesis de pregrado).Cajamarca. Universidad Privada del Norte. Recuperado de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24127?show=full>
- García Monroy, D. (13 de Setiembre de 2020). Inteligencia Emocional. *EL DIARIO de Chihuahua*, pág. 11.
- Gardner. (1993). *Multiple Intelligences. The theory in practice*. New York: EUA: Basic Books. Recuperado de <http://www.academypublication.com/issues/past/jltr/vol03/06/23.pdf>
- GESTION. (14 de 05 de 2020). *OMS advierte que COVID-19 afectará a la salud mental futura*. Recuperado el 16 de 06 de 2020, de Mundo: <https://gestion.pe/mundo/oms-advierete-que-covid-19-afectara-a-la-salud-mental-futura-noticia/>
- Gobierno de España. (2020). *Ministerio de Sanidad*. Recuperado el 30 de Noviembre de 2020, de Bienestar Emocional: <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/estresores/home.htm>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Guevara, L. (2011). La Inteligencia Emocional. *Revista Digital para profesionales de la enseñanza*. 12(1), 1-12.
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. VI Edición. México: Mc. Graw Hill.
- Hoyo, M. (2018). *Estrés laboral*. Madrid: Ministerio de trabajo y asuntos laborales.
- Mamani-Benito, O. J., Brousett-Minaya, M. A., Ccori-Zúñiga, D. N., & Villasante-Idme, K. S. (2018). *La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida*. *Duazary*, 15(1), 39-50. Colombia: Artículo de Investigación Científica y Tecnológica.

- Martínez H. & Serpa Z. (2016). *Musicoterapia y estrés académico en estudiantes de la institución educativa emblemática Francisca Diez Canseco de Castilla*. (tesis de pre grado) Huancavelica, Perú: Universidad Nacional de Huancavelica. Recuperado de <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1921/TESIS%20MARTINEZ%20Y%20SERPA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martinez, E., & Diaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, Vol. 10 (2):11-12. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 49(6), 554-564. Recuperado de DOI: 10.1016/j.paid.2010.05.029
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books.
- Ministerio de Educación (MINEDU 202) .*Resolucion Ministerial N° 160-2020 MINEDU* . Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/466108-160-2020-minedu>
- Moreno C. & Oyarce R. (2018) *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico, en el área de inglés, en estudiantes del 4º grado B, C y D del nivel secundario de la "I. E 0094 Banda de Shilcayo" en el año 2018* (tesis de pre grado), Tarapoto, Perú, Universidad Nacional de San Martín. Recuperado de <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3230>
- Muñoz Mora, D., & Herrera Chininin, M. K. (2019). *Optimismo, inteligencia emocional y estrés laboral, en estudiantes colportores que pertenecen al Instituto de Desarrollo del Estudiante Colportor (IDEC)*. Perú.
- Muñoz, B. (3 de Marzo de 2015). *brayanmunozitt blogspot*. Recuperado el 30 de Noviembre de 2020, de Comunicación Humana: <http://brayanmunozitt.blogspot.com/2015/03/unidad-2-habilidades-del-pensamiento.html#:~:text=La%20comprensi%C3%B3n.,que%20se%20le%20quiere%20transmitir>.

- Nakeeb, S., Alcazar, L., Fernández, A., Malino, C., & Molina, B. (2002). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. . *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 553-574
Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/32367>.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la Investigación. Cuarta edición*. Bogota, Colombia: Ediciones de la V.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *World Health Organization*. Recuperado el 05 de Octubre de 2020, de WHO: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pegalajar Palomino, M., & Colmenero Ruiz, M. (2015). Inteligencia emocional en alumnado de educación secundaria en contextos multiculturales. . *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*.
- Quiliano N. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería. Revista Iberoamericana de Investigación vol.26*. Recuperado de <https://revistas.udec.cl/index.php/cienciayenfermeria/article/view/1435>
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The Science of emotional intelligence. . *Currents Directions in Psychological Science*, 14, 281-285.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Serrano, C., & Vaillo, Y. A. (2016). Inteligencia emocional percibida, bienestar subjetivo, estrés percibido, engagement y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de psicodidáctica*, 21(2), 357-374.
- Supervía, P., Salavera, C., & Abad, J.(2019). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *Revista CES Psicología*, 13(1), 125-139. Recuperado de <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/4854>
- Trujillo M. (2019). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019*.(tesis de maestría) Lima, Perú. Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41476>

UNICEF. (2011). *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*.

Vargas, M. L. (1994). *Alteridades*, 4(8),47-53. Recuperado el 30 de Noviembre de 2020, de Sobre el concepto de percepción:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=747/74711353004>

Walinga, J. (2008). *Stress and Coping* . Recuperado el 11 de 08 de 2020, de Estrés y formas de salir adelante:
<https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>

Wechsler, D. (1939). *Wechsler-Bellevue intelligence scale* . New York: Psychological Corporation.

Wikipedia. (2020). *Wikipedia la enciclopedia libre*. Recuperado el 30 de Noviembre de 2020, de Estrategias de afrontamiento:
https://es.wikipedia.org/wiki/Estrategias_de_afrontamiento

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables Dimensiones e indicadores	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?</p> <p>¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y elementos estresores en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Describir cual es el nivel de inteligencia emocional en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020</p> <p>Describir cual es el nivel de estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020</p> <p>Determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y elementos estresores en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.</p> <p>. Establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y síntomas en adolescentes de una institución</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación significativa entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe relación entre inteligencia emocional y elementos estresores en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020</p> <p>Existe relación entre inteligencia emocional y síntomas en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020</p> <p>Existe relación entre inteligencia emocional y acciones de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública</p>	<p>V1: Inteligencia emocional</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Percepción ▪ Comprensión ▪ Regulación para promover crecimiento <p>V2: Estrés académico</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Elementos estresores <ul style="list-style-type: none"> ▪ Síntomas ▪ Acciones de afrontamiento 	<p>Tipo</p> <p>Descriptivo</p> <p>Nivel</p> <p>Correlacional</p> <p>Diseño</p> <p>No experimental, transversal.</p> <p>Población</p> <p>Nº= 100 adolescentes</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra estará conformada por 100 adolescentes.</p> <p>Técnica e instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuestionario tipo Likert para inteligencia emocional

<p>¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y síntomas en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?</p> <p>¿Qué relación existe entre inteligencia emocional y acciones de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020?</p>	<p>educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020</p> <p>Analizar la relación que existe entre inteligencia emocional y acciones de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.</p>	<p>rural del distrito de Aurahuá-Huancavelica, 2020.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuestionario tipo Likert para Estrés académico
--	--	--	--	--

Anexo 2: Matriz de operacionalización

Operacionalización de la variable *Inteligencia emocional*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Tipo de respuesta	Niveles o rangos	Escala de medición
Percepción	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar emociones propias - identificar emociones de los demás Discriminar emociones 	1,2,7	1=Nunca	Bajo: 7-16 Medio: 17-26 Alto: 27-35	Ordinal
		3,4	2=Rara vez 3=Algunas veces 4=Casi siempre		
		5,6	5=Siempre		
Comprensión	<ul style="list-style-type: none"> - Etiquetar emociones - Entender relaciones existentes - Interpretar emociones complejas 	8,9	1=Nunca	Bajo: 6-14 Medio: 15-23 Alto: 24-30	Ordinal
		10,11	2=Rara vez 3=Algunas veces 4=Casi siempre		
		12,13	5=Siempre		
Regulación para promover crecimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar emociones - Reflexionar utilidad de emociones - Regular emociones sin minimizarlas ni exagerarlas 	14,15,17	1=Nunca	Bajo: 7-16 Medio: 17-26 Alto: 27-35	Ordinal
		16,18	2=Rara vez 3=Algunas veces 4=Casi siempre		
		19,20	5=Siempre		

Operacionalización de la variable Estrés académico

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles o rangos	Escala de medicion
Elementos estresores	- Aspecto Académico	1,2,3,6	1=Nunca 2=Rara vez 3=Algunas veces	Bajo: 6-14 Medio: 15-23	Ordinal
	- Relación docente	4,5	4=Casi siempre 5=Siempre	Alto: 24-30	
Síntomas	- Físico	7,11 8,13	1=Nunca 2=Rara vez 3=Algunas veces	Bajo: 7-16 Medio: 17-26	Ordinal
	- Emocional o psicológico - Conductual	9,10,12	4=Casi siempre 5=Siempre	Alto: 27-35	
Acciones de Afrontamiento	- Acciones cognitivas	15,16,20	1=Nunca 2=Rara vez 3=Algunas veces	Bajo: 7-16 Medio: 17-26	Ordinal
	- Acciones conductuales	14,17,18,19	4=Casi siempre 5=Siempre	Alto: 27-35	

Anexo 3: Instrumentos

Indicaciones: El presente cuestionario es anónimo y estrictamente confidencial, pretende recoger información en relación a la inteligencia emocional para fines exclusivamente de investigación. Lea con mucha atención y marque con una "X" la que más se aproxime a sus respuestas, para ello tenga en cuenta la siguiente escala de evaluación.

Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nombre de la Institución Educativa _____

Grado y Sección _____

Edad _____

Sexo

M

F

Variable: INTELIGENCIA EMOCIONAL	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
----------------------------------	-------	----------	---------------	--------------	---------

Dimensión 1: Percepción

1	Valora mucho sus sentimientos	1	2	3	4	5
2	A menudo se preocupa por su forma de pensar	1	2	3	4	5
3	Valora los sentimientos de las personas de su entorno	1	2	3	4	5
4	Identifica personas que requieren ayuda	1	2	3	4	5
5	Evita molestar con facilidad	1	2	3	4	5
6	Evita dar mucha importancia lo que las personas piensen de usted	1	2	3	4	5
7	No le molesta mantenerse desconectado de las redes sociales	1	2	3	4	5

Dimensión 2: Comprensión

8	Reconoce sus sentimientos	1	2	3	4	5
9	Expresa con facilidad lo que usted siente	1	2	3	4	5
10	Se identifica con los sentimientos de otras personas	1	2	3	4	5
11	Considera que los sentimientos son más importantes que la apariencia física	1	2	3	4	5
12	Suele pensar antes de actuar	1	2	3	4	5
13	Su forma de pensar no afecta su estado emocional	1	2	3	4	5

Dimensión 3: Regulación para promover crecimiento

14	Considera que todo problema tiene una solución	1	2	3	4	5
15	Frente a un problema trata de mantener la calma	1	2	3	4	5
16	Suele asumir actitud positiva ante una dificultad	1	2	3	4	5
17	Evita crear situaciones de violencia	1	2	3	4	5
18	Suele analizar sus emociones	1	2	3	4	5
19	Cuando tiene un problema suele compartirlo con alguien de confianza	1	2	3	4	5
20	Ante algo que le aqueja intenta distraerse realizando otra actividad	1	2	3	4	5

Indicaciones: El presente cuestionario es anónimo y estrictamente confidencial, pretende recoger información en relación a la inteligencia emocional para fines exclusivamente de investigación. Lea con mucha atención y marque con una "X" la que más se aproxime a sus respuestas, para ello tenga en cuenta la siguiente escala de evaluación.

Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Nombre de la Institución Educativa _____

Grado y Sección _____

Edad _____

Sexo

M

F

Variable: **ESTRÉS ACADÉMICO**

Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	----------	---------------	--------------	---------

Dimensión 1: Elementos Estresores

1	Se preocupa por obtener buenas calificaciones	1	2	3	4	5
2	Se estresa al realizar demasiadas actividades escolares	1	2	3	4	5
3	Se angustia cuando tiene que dar evaluaciones	1	2	3	4	5
4	Le molesta que le llamen continuamente la atención	1	2	3	4	5
5	Le molesta la actitud intolerante de algunos docentes	1	2	3	4	5
6	Le angustia no contar con señal de internet para elaborar sus deberes escolares	1	2	3	4	5

Dimensión 2: Síntomas

7	Evidencia cansancio cuando tiene muchas actividades escolares que presentar	1	2	3	4	5
8	Se vuelve irritable cuando está estresado	1	2	3	4	5
9	Pierde interés por socializar cuando algo le angustia	1	2	3	4	5
10	Tiene dificultad de conciliar el sueño cuando algo le preocupa	1	2	3	4	5
11	Siente dolor de cabeza o migraña cuando tiene obligaciones pendientes	1	2	3	4	5
12	Cuando se preocupa suele morderse las uñas, mover constantemente las piernas, etc.	1	2	3	4	5
13	Tiene dificultad por concentrarse cuando está estresado	1	2	3	4	5

Dimensión 3: Acciones de afrontamiento

14	Asume la dificultad con sentido del humor	1	2	3	4	5
15	Suele buscar diversas alternativas de solución a su problema	1	2	3	4	5
16	Ante cualquier situación difícil, trata de mantener la calma	1	2	3	4	5
17	Evita deprimirse asumiendo actitudes positivas	1	2	3	4	5
18	Tiende a comunicarse con sus seres queridos ante una situación que le aqueja	1	2	3	4	5
19	Cuando se angustia, intenta realizar otras actividades como: escuchar música, socializar en las redes sociales, etc.	1	2	3	4	5
20	Suele decirse frases positivas y motivadoras que incrementen su optimismo	1	2	3	4	5

**MUCHAS GRACIAS
POR SU
PARTICIPACIÓN**

Anexo 4: Validación de instrumentos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

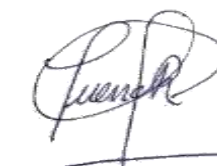
Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador

Dra.: Cuenca Robles Nancy

N ° COLEGIATURA: 5193



Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado- Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación
03					

24 de noviembre del 2020

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador/

Mg: **Guissela Vanessa Mendoza Chávez**



DNI:42731773

C. Ps. P 26288

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Docente tiempo parcial	Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica	2019 hasta la actualidad	Asesora de tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo completo	Escuela de Psicología	2016 hasta la actualidad	Coordinadora de investigación Asesora de Tesis
03	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2008 hasta la actualidad	Asesora de Tesis

28 de noviembre del 2020

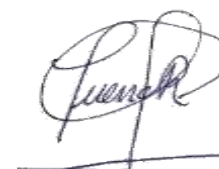
CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Observaciones: _____

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

Apellidos y nombres del juez validador

Dra.: Cuenca Robles Nancy



N ° COLEGIATURA: 5193

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado-Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación
03					

24 de noviembre del 2020

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador /

Mg: **Guissela Vanessa Mendoza Chávez**



DNI:42731773
C. Ps. P 26288

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Docente tiempo parcial	Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica	2019 hasta la actualidad	Asesora de tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo completo	Escuela de Psicología	2016 hasta la actualidad	Coordinadora de investigación Asesora de Tesis
03	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2008 hasta la actualidad	Asesora de Tesis

28 de noviembre del 2020

Anexo 5: Matriz de datos

Sujetos	IE1	IE2	IE3	IE4	IE5	IE6	IE7	IE8	IE9	IE10	IE11	IE12	IE13	IE14	IE15	IE16	IE17	IE18	IE19	IE20	Percepción	Comprensión	Regulación	Inteligencia Emocional
S1	3	4	5	4	3	4	1	3	4	3	5	5	3	4	5	4	4	5	4	5	24	23	31	78
S2	5	5	5	5	4	3	2	4	4	4	4	5	3	5	5	3	2	4	3	4	29	24	26	79
S3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	25	23	30	78
S4	4	5	5	5	2	2	2	5	4	4	5	4	4	5	5	4	2	4	3	4	25	26	27	78
S5	5	4	5	4	2	2	3	4	2	3	4	4	3	2	4	5	2	3	4	5	25	20	25	70
S6	5	2	4	4	4	3	2	5	2	3	5	4	3	3	3	5	5	2	5	4	24	22	27	73
S7	3	4	5	5	5	4	2	4	4	3	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	28	22	34	84
S8	5	3	5	3	2	1	4	5	3	1	5	4	1	5	4	5	5	4	3	5	23	19	31	73
S9	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	4	5	3	5	5	4	2	5	4	5	28	24	30	82
S10	5	5	5	4	4	5	1	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	29	26	31	86
S11	5	4	5	5	4	3	2	5	5	4	5	4	1	5	5	4	5	5	3	5	28	24	32	84
S12	5	5	4	3	5	4	1	5	5	3	5	4	3	5	4	4	3	4	1	5	27	25	26	78
S13	5	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	2	5	3	4	26	26	29	81
S14	3	5	5	5	4	1	1	5	4	5	4	1	5	3	5	5	5	4	1	5	24	24	28	76
S15	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	5	4	2	4	4	4	2	5	4	5	24	22	28	74
S16	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	4	3	5	5	5	3	4	2	4	29	27	28	84
S17	4	4	4	4	5	5	2	5	3	4	4	5	4	4	5	4	1	5	3	5	28	25	27	80
S18	3	4	5	5	4	5	3	5	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	3	5	29	25	28	82
S19	5	3	5	3	4	5	3	5	5	3	5	5	1	5	5	4	2	4	5	5	28	24	30	82
S20	4	4	5	4	4	4	2	4	3	3	5	5	2	4	4	5	4	5	4	5	27	22	31	80
S21	3	2	5	4	2	2	1	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	5	19	24	26	69
S22	4	3	5	3	4	1	1	5	3	5	5	3	5	5	3	4	4	5	3	4	21	26	28	75
S23	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	5	4	2	4	5	3	22	20	27	69
S24	5	4	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	5	4	30	28	32	90
S25	3	5	5	4	4	3	3	5	3	3	3	5	2	5	4	3	5	5	5	5	27	21	32	80
S26	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	32	28	33	93
S27	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	5	4	3	4	5	4	4	5	5	5	24	25	32	81
S28	4	3	5	3	2	2	2	5	4	2	5	4	2	5	4	4	4	3	5	5	21	22	30	73
S29	4	3	4	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	21	16	22	59
S30	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	28	25	32	85
S31	3	4	4	2	5	5	5	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	2	2	28	20	19	67
S32	5	4	5	5	5	5	3	3	4	4	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	32	23	34	89
S33	5	2	5	5	3	5	3	5	5	5	5	4	3	5	5	4	4	4	5	5	28	27	32	87
S34	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	3	5	3	3	4	3	4	22	21	25	68
S35	4	5	4	2	2	3	5	4	3	3	5	1	2	3	4	4	5	5	4	5	25	18	30	73

S36	3	3	2	5	2	1	1	5	3	3	1	5	2	5	5	5	5	5	5	4	17	19	34	70
S37	2	3	4	3	1	1	4	2	5	3	5	5	5	5	2	2	4	4	5	2	18	25	24	67
S38	2	5	5	3	4	5	3	2	4	4	5	4	2	5	4	5	4	4	5	5	27	21	32	80
S39	4	5	5	4	2	5	3	4	5	5	5	5	2	4	3	5	5	4	3	5	28	26	29	83
S40	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	2	5	32	29	31	92
S41	3	4	4	5	5	4	1	4	4	4	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	26	25	33	84
S42	5	3	4	5	3	4	2	5	3	3	4	3	3	5	5	5	4	5	3	4	26	21	31	78
S43	5	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	2	3	5	3	4	4	4	3	26	20	26	72
S44	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	5	4	3	25	23	28	76
S45	5	2	4	5	3	1	1	5	4	5	3	5	5	5	5	2	1	5	5	5	21	27	28	76
S46	3	3	4	3	2	2	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	3	3	5	5	20	25	31	76
S47	5	2	5	3	2	3	1	4	2	2	5	5	5	4	5	3	4	4	4	5	21	23	29	73
S48	4	4	5	5	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	5	4	3	4	28	21	27	76
S49	4	3	4	5	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	23	21	24	68
S50	5	4	4	4	4	4	2	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	3	5	5	27	26	32	85
S51	5	4	5	5	3	3	1	5	3	4	5	5	2	5	3	4	5	5	4	5	26	24	31	81
S52	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	3	24	20	27	71
S53	5	5	3	5	5	4	2	4	5	3	5	5	2	5	5	5	4	5	3	4	29	24	31	84
S54	5	5	5	3	5	2	3	5	4	3	4	5	2	4	5	4	5	4	5	5	28	23	32	83
S55	5	5	5	5	3	5	5	5	3	3	5	4	2	5	5	5	5	3	5	33	22	33	88	
S56	5	2	5	4	3	2	2	5	4	5	1	4	2	5	4	3	5	4	5	5	23	21	31	75
S57	4	4	5	4	3	2	1	4	4	3	2	4	2	5	4	4	5	4	4	4	23	19	30	72
S58	5	4	5	4	3	4	3	5	4	4	5	3	4	5	4	4	5	5	5	5	28	25	33	86
S59	4	3	5	3	3	5	2	5	4	4	4	5	2	5	4	5	5	3	5	25	24	32	81	
S60	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	3	4	31	25	29	85
S61	5	3	3	3	2	2	1	3	3	2	5	3	3	3	3	2	2	3	2	4	19	19	19	57
S62	5	3	5	5	4	3	2	5	4	4	5	5	2	5	4	3	5	4	3	4	27	25	28	80
S63	4	4	5	4	3	4	3	5	3	4	5	5	2	4	4	5	5	4	5	4	27	24	31	82
S64	5	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	4	26	23	31	80
S65	4	4	5	5	5	3	2	4	4	3	5	4	2	4	5	4	4	4	4	4	28	22	29	79
S66	5	3	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	2	5	5	4	5	4	4	2	30	25	29	84
S67	3	3	3	3	2	2	5	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	21	17	17	55
S68	4	3	5	2	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	27	27	32	86
S69	4	5	5	4	5	4	3	5	5	4	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	30	26	35	91
S70	4	3	4	5	4	3	3	4	3	4	5	4	2	5	5	5	5	4	3	4	26	22	31	79
S71	5	4	5	4	3	4	3	5	5	5	4	4	2	5	5	5	4	5	5	5	28	25	34	87
S72	3	3	3	4	2	3	2	2	4	5	3	2	5	3	5	4	3	3	5	20	18	28	66	
S73	5	5	3	5	5	4	3	4	2	3	5	4	4	4	4	5	4	5	3	5	30	22	30	82
S74	2	3	4	3	1	1	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	4	3	2	5	17	17	21	55
S75	5	4	5	3	3	3	2	5	3	5	4	4	3	3	5	4	4	5	5	5	25	24	31	80
S76	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	23	22	28	73

S77	4	5	5	4	3	3	1	5	3	4	5	4	2	4	4	5	3	4	3	3	25	23	26	74
S78	4	3	5	4	4	4	1	5	4	3	5	5	3	4	4	5	5	4	4	4	25	25	30	80
S79	4	5	5	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	5	5	4	5	4	5	5	28	21	33	82
S80	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	5	5	2	5	4	5	5	4	4	5	24	24	32	80
S81	3	3	4	3	3	4	2	4	5	3	4	4	3	5	4	3	4	4	4	5	22	23	29	74
S82	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	5	23	20	28	71
S83	4	3	5	4	3	3	3	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	3	4	25	25	27	77
S84	3	4	2	3	3	5	3	4	5	3	4	4	2	5	4	4	5	4	4	5	23	22	31	76
S85	4	5	3	5	3	4	3	4	3	4	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	27	20	30	77
S86	4	3	5	4	3	3	2	4	3	2	3	5	3	4	2	3	4	3	4	5	24	20	25	69
S87	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	2	4	4	5	3	4	5	5	24	17	30	71
S88	4	5	5	3	4	3	4	4	3	3	5	4	3	5	4	3	4	3	4	5	28	22	28	78
S89	5	4	4	5	4	3	2	5	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	4	27	25	31	83
S90	4	3	4	4	5	5	3	4	3	3	4	4	2	4	5	5	5	3	3	5	28	20	30	78
S91	4	3	4	4	3	3	1	4	4	2	5	4	3	5	4	5	5	5	4	3	22	22	31	75
S92	5	3	5	5	3	5	4	4	5	4	5	3	3	4	3	4	5	3	4	5	30	24	28	82
S93	5	5	5	3	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	3	5	30	27	31	88
S94	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	2	4	5	3	4	3	4	5	26	22	28	76
S95	4	5	4	5	4	3	2	4	3	4	5	4	3	5	4	4	5	4	3	5	27	23	25	75
S96	5	4	4	4	3	3	3	5	4	4	3	4	3	5	5	5	5	3	4	5	26	23	32	81
S97	4	4	5	3	4	4	5	5	3	4	5	5	3	4	5	5	5	3	4	5	29	25	31	85
S98	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	5	4	3	4	4	4	5	4	3	5	29	23	29	81
S99	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	5	4	3	5	5	4	4	4	3	5	28	25	30	83
S100	4	5	4	4	5	4	3	4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4	5	5	29	24	32	85

SUJETOS	EA1	EA2	EA3	EA4	EA5	EA6	EA7	EA8	EA9	EA10	EA11	EA12	EA13	EA14	EA15	EA16	EA17	EA18	EA19	EA20	Estresores	Síntomas	Afrontamiento	Estrés Académico
	S1	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	5	4	24	27	30
S2	5	5	4	5	5	5	5	4	3	5	3	5	5	4	5	4	3	4	5	4	29	30	29	88
S3	4	5	5	5	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	26	26	28	80
S4	5	3	4	2	2	4	3	2	2	2	1	2	2	5	5	5	2	4	4	5	20	14	30	64
S5	4	4	3	1	2	5	2	2	2	3	3	1	2	5	4	5	4	5	4	4	19	15	31	65
S6	5	4	3	1	2	4	4	3	2	2	2	4	2	2	5	4	4	5	5	5	19	19	30	68
S7	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	29	31	32	92
S8	4	5	3	1	1	5	4	5	2	4	2	3	5	4	5	4	5	1	5	5	19	25	29	73
S9	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	3	4	5	4	5	4	3	3	5	5	28	30	29	87
S10	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	26	28	31	85
S11	5	5	5	4	5	5	4	3	3	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	5	29	29	30	88
S12	1	3	5	1	5	3	5	3	3	5	3	1	4	5	5	3	3	1	5	3	18	24	25	67
S13	5	2	3	1	2	5	3	2	2	3	2	3	2	5	4	5	5	3	5	4	18	17	31	66
S14	5	4	3	4	5	5	3	5	1	5	4	5	5	4	3	3	4	2	3	2	26	28	21	75
S15	4	5	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	2	4	3	5	4	27	27	27	81
S16	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	3	4	3	3	4	5	5	29	32	27	88
S17	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5	5	3	5	1	3	4	4	5	27	30	25	82
S18	4	5	5	4	3	5	5	5	3	4	3	4	5	2	5	2	3	3	5	4	26	29	24	79
S19	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	3	5	4	3	5	5	4	27	31	29	87
S20	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5	26	28	29	83
S21	2	3	1	1	1	4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	5	5	5	2	5	12	18	30	60
S22	5	4	4	5	4	5	3	4	3	3	4	2	3	4	5	3	4	3	5	5	27	22	29	78
S23	5	3	2	2	2	4	3	3	2	1	2	2	2	4	5	4	2	4	4	3	18	15	26	59
S24	5	4	4	5	2	5	5	4	4	3	5	4	4	4	5	4	3	4	5	5	25	29	30	84
S25	5	4	5	4	5	4	4	5	2	5	3	5	5	5	4	4	5	5	4	4	27	29	31	87
S26	5	5	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	5	3	3	5	5	27	29	31	87
S27	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	3	4	4	3	4	5	4	28	31	27	86
S28	5	5	3	1	2	3	4	4	2	3	3	2	3	2	4	4	2	4	4	5	19	21	25	65
S29	4	5	5	5	5	5	5	4	4	2	1	5	3	4	4	4	3	4	5	5	29	24	29	82
S30	5	4	3	3	1	3	4	2	2	2	1	3	3	3	4	5	4	4	5	5	19	17	30	66
S31	5	4	3	2	3	4	5	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2	4	5	3	21	25	23	69
S32	5	5	5	4	5	5	3	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	29	29	34	92
S33	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	29	29	31	89
S34	4	4	4	5	2	4	5	4	3	5	4	4	4	4	5	2	2	3	4	2	23	29	22	74
S35	5	4	3	2	4	5	5	5	4	5	5	5	3	4	5	4	5	2	5	4	23	32	29	84

S36	5	5	4	3	4	5	5	4	3	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	26	28	32	86
S37	4	5	5	2	5	5	2	1	2	2	4	5	3	4	5	2	2	2	3	2	26	19	20	65
S38	5	2	2	1	2	3	3	2	4	3	2	4	4	3	4	4	3	5	5	5	15	22	29	66
S39	2	3	4	1	1	5	3	4	2	3	2	1	3	4	5	4	3	4	5	4	16	18	29	63
S40	5	3	4	3	2	5	5	3	4	5	4	1	4	2	5	5	3	2	5	5	22	26	27	75
S41	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	5	3	28	29	28	85
S42	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	3	3	4	4	5	3	3	3	4	4	27	28	26	81
S43	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	3	3	4	3	5	5	27	30	28	85
S44	4	4	5	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	24	30	27	81
S45	5	1	3	5	2	5	5	4	3	5	4	1	1	2	5	5	3	4	4	3	21	23	26	70
S46	3	3	5	1	4	4	2	4	3	4	4	2	3	5	4	3	4	3	4	5	20	22	28	70
S47	1	3	2	4	2	5	5	2	3	2	2	4	2	2	5	4	2	1	4	3	17	20	21	58
S48	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	3	4	4	26	29	26	81
S49	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	3	29	30	26	85
S50	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	2	5	5	4	3	5	5	26	31	29	86
S51	4	5	5	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	5	3	3	4	4	5	28	29	28	85
S52	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	27	30	30	87
S53	5	5	4	5	3	5	5	4	3	4	3	4	4	4	5	5	5	3	5	4	27	27	31	85
S54	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	4	2	3	5	4	3	27	33	24	84
S55	5	4	3	4	3	5	5	5	3	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	3	24	31	31	86
S56	5	3	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	3	4	4	5	5	5	5	14	13	31	58
S57	5	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	4	4	4	1	4	5	5	12	14	27	53
S58	5	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	3	2	4	4	4	4	5	5	5	13	14	31	58
S59	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	5	3	5	3	2	4	5	4	27	29	26	82
S60	5	4	3	5	4	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	25	26	33	84
S61	4	3	2	2	2	5	3	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	3	18	25	20	63
S62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	3	5	4	24	29	31	84
S63	4	5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	3	5	4	4	5	4	4	5	5	27	29	31	87
S64	5	3	3	5	5	5	5	4	5	3	3	5	5	5	4	2	3	3	5	3	26	30	25	81
S65	5	4	4	4	2	5	4	5	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	24	26	27	77
S66	5	3	3	3	2	5	3	2	2	1	5	3	4	3	5	5	4	3	5	4	21	20	29	70
S67	4	3	3	3	4	5	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	2	5	22	24	22	68
S68	5	5	3	1	1	3	3	2	4	2	4	1	2	4	4	5	4	5	5	5	18	18	32	68
S69	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	28	29	34	91
S70	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	2	4	4	4	4	3	4	5	5	4	26	28	29	83
S71	5	5	4	5	3	4	4	5	3	3	3	3	5	4	5	5	4	3	4	5	26	26	30	82
S72	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	2	3	3	2	5	3	28	33	21	82
S73	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	4	1	3	3	3	4	3	2	5	4	29	25	24	78
S74	4	5	2	3	4	5	5	4	2	3	3	5	4	3	3	4	3	2	5	5	23	26	25	74
S75	4	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	2	2	1	5	4	4	3	5	5	19	21	27	67
S76	5	4	2	3	3	5	5	5	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	5	4	22	28	24	74

S77	5	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	5	4	3	4	5	5	20	24	30	74
S78	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	2	5	4	27	31	30	88
S79	5	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	5	5	5	4	2	3	4	4	4	28	29	26	83
S80	4	4	4	5	3	5	4	5	4	3	3	3	5	4	5	5	5	2	5	3	25	27	29	81
S81	4	5	3	4	3	5	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	5	4	24	24	26	74
S82	5	5	4	3	3	5	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	5	4	25	25	27	77
S83	5	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	24	28	27	79
S84	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	3	4	5	5	5	4	3	4	5	3	26	29	29	84
S85	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	3	4	5	4	4	2	4	4	25	27	27	79
S86	4	4	2	3	2	5	4	4	2	4	3	2	3	3	4	5	3	2	4	3	20	22	24	66
S87	4	5	3	4	3	5	4	3	3	2	3	3	5	3	3	4	3	3	5	3	24	23	24	71
S88	5	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	5	3	4	5	5	21	23	30	74
S89	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	27	30	29	86
S90	5	4	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	5	5	5	4	3	4	5	3	24	29	29	82
S91	4	4	4	3	3	2	5	3	3	3	1	1	3	1	3	5	5	4	4	4	20	19	26	65
S92	4	5	4	5	3	5	4	3	4	3	3	3	2	5	4	5	5	2	5	5	26	22	31	79
S93	5	4	4	3	2	5	5	3	4	5	4	2	4	4	5	5	3	2	5	5	23	27	29	79
S94	5	4	5	3	4	5	5	4	4	3	3	4	5	3	4	4	3	2	5	3	26	28	24	78
S95	5	5	5	4	3	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	3	3	4	3	27	30	27	84
S96	4	5	4	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	3	5	5	3	2	5	4	26	30	27	83
S97	4	3	3	4	3	5	3	3	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	4	22	25	31	78
S98	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5	29	28	30	87
S99	5	5	4	3	4	5	5	4	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	5	4	26	29	31	86
S100	5	5	4	3	4	5	3	5	3	5	3	4	5	4	5	4	3	4	4	5	26	28	29	83

Anexo 6: Propuesta de valor

TÍTULO DEL PROGRAMA: EDUCACIÓN EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN

En la filogénesis, la emoción apareció como una característica altamente adaptativa que permitía a los animales actuar de forma rápida ante situaciones vitales. El ser humano heredó un sistema nervioso emocional similar al de muchos animales y su gran desarrollo cognitivo y la experiencia que le ofrecen las múltiples y complejas interacciones sociales le permite un amplio abanico de emociones y sentimientos (A. Damasio). Pero precisamente el gran desarrollo cognitivo experimentado por nuestra especie nos ha llevado a construir un entorno altamente cambiante, en el que paradójicamente nos resulta difícil adaptarnos con un sistema emocional heredado de nuestros antepasados más lejanos. Es por ello que la dimensión emocional del ser humano y sus problemas está generando cada vez más atención. Históricamente, la emoción se ha contrapuesto a la razón, ya que las emociones y las pasiones se consideraban la dimensión más animal del ser humano y por ello “la educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de las emociones” (Bach y Darder, 2002) con la esperanza que la potenciación de la razón dominara la emoción.

SITUACION PROBLEMÁTICA

La adolescencia es un período muy intenso emocionalmente y con frecuentes cambios de estados de ánimo. Los y las adolescentes deben asumir los cambios corporales producidos a lo largo de la pubertad; se desarrollan nuevas dimensiones de identidad, se realizan las primeras relaciones amorosas y sexuales, y progresivamente se van independizando del entorno familiar. Las presiones de los compañeros y compañeras son especialmente intensas, ya que en esta etapa son ellos y ellas su principal punto de referencia para establecer la autoconciencia.

En esta etapa, las estrategias de búsqueda de apoyo se trasladan de padres y madres a los y las compañeras y amigas, pero en momentos de crisis utilizan el

apoyo de padres y madres, aunque son ambivalentes a la hora de confiar en ellos y ellas.

Todos estos cambios requieren de una gran capacidad de autorregulación emocional. En esta etapa utilizan estrategias cognitivas de regulación emocional.

JUSTIFICACIÓN

Desde el punto de vista psicopedagógico, se ha observado la necesidad de la intervención socio-emocional (Álvarez, 2001) debido a los altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, dificultades en la relación con los compañeros y compañeras... Esto provoca un claro déficit de madurez emocional y estados emocionales negativos, provocando así la escasa actitud y motivación de las personas estudiantes ante el mundo académico.

El desarrollo del programa de educación emocional debe ser entendido como estrategia de prevención inespecífica, es decir, orientada a reforzar características personales que pueden actuar como factores preventivos de cara a problemas que afectan a la sociedad: consumo de drogas, violencia, anorexia

La forma de aplicación del programa no debe entenderse como una serie de juegos o un "recetario", sino que debemos ir más allá de la simple receta y flexibilizar y adaptar el programa a las necesidades del centro y sus componentes y a los objetivos que se han establecido.

GRUPO OBJETIVO

Estudiantes adolescentes entre 12 a 17 años

OBJETIVO GENERAL

- Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones del resto.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

METODOLOGÍA

Las actividades se realizarán individualmente o de manera colectiva Mediante redes sociales, y plataformas virtuales.

CRONOGRAMA

Se recomienda la intervención 2 veces por semana (45 minutos por sesión)

Temas de la sesión: Conciencia emocional

Sesión 01 Empiezo hacer consciente de mis emociones

Sesión 02 conocer y nombrar emociones

Sesión 03 Estoy conociendo las emociones del resto

Sesión 04 Que cada uno acepte sus errores

Sesión 04 Ser capaz de utilizar los prejuicios con sentido

Temas de la sesión: Regulación emocional

Sesión 01 Soy consciente de la interacción de la emoción, el pensamiento y el comportamiento

Sesión 02 Soy capaz de expresar mis emociones de manera adecuada

Sesión 03 Aprende a regular las emociones

Sesión 04 Hacer frente a situaciones creadas por emociones intensas

Sesión 05 Ser capaz de crear emociones positivas

EVALUACIÓN DE LAS SESIONES

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

RECURSOS Y MATERIALES

- Internet
- Papel y Lapicero, tarjetas y fichas de emociones virtuales
- Trípticos virtuales, tijeras cartulinas de colores
- Folletos virtuales
- Videos online