

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **PSICOLOGÍA**

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS
ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE
PSICOLOGÍA DE LIMA NORTE EN EL 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autoras:

Eva Victoria Vallejo Cusipuma
Nathaly Medalit De la Cruz Alvarado

Asesor:

Mg. Raúl Injante Mendoza
<https://orcid.org/0000-0002-5016-4340>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Karim Elisa Talledo Sánchez	43300453
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Tania Carmela Lip Marín De Salazar	08179761
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Cesar Mercedes Ruiz Alva	09126694
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a Dios, quien estuvo como guía en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. De igual forma, a nuestros padres, artífices de nuestras metas y quienes, gracias a grandes valores y principios inculcados, forjaron en nosotras esa libertad de desenvolvernos como seres humanos.

AGRADECIMIENTO

Extendemos el agradecimiento a personas que aportaron significativamente en la realización de esta investigación; no sin antes reconocer la capacidad de resiliencia de ambas estudiantes, quienes colocamos cada una de nuestras aptitudes y capacidades para el cumplimiento exitoso de este cometido.

A nuestros docentes, por todo el repertorio de aprendizajes brindados desde el inicio de nuestra carrera y, en esta ocasión, hacemos una mención especial al asesor de tesis, Mg. Raúl Injante, quien estuvo guiando este trabajo desde el principio.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO CALIFICADOR	2
DEDICATORIA	3
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	8
1.1. Realidad problemática	8
1.2. Formulación del problema	14
1.3. Objetivos	14
1.4. Hipótesis	15
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	16
CAPÍTULO III: RESULTADOS	21
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS	30
ANEXOS	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	21
Tabla 2 Correlación entre la variable inteligencia emocional y estrés académico.....	22
Tabla 3 Correlación entre la variable estrés académico y la dimensión atención emocional	23
Tabla 4 Correlación entre la variable estrés académico y claridad emocional.....	23
Tabla 5 Correlación entre la variable estrés académico y reparación emocional	24

RESUMEN

El propósito del presente estudio fue evaluar la inteligencia emocional y su relación con el estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte. Mediante la técnica probabilística aleatoria simple, se aplicaron las escalas TMMS-24 y la estandarización del SISCO-SV a 192 universitarios de la carrera de psicología, de ambos sexos y comprendidos entre 18 y 40 años de edad. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo no experimental, con un alcance correlacional y corte transversal. Los primordiales hallazgos refirieron la existencia de una relación significativa de grado positivo débil entre las variables principales ($r=0.24$), el mismo grado de correlación fue evidenciado entre la atención emocional y el estrés académico ($r=0.33$). Por otro lado, no se halló relación significativa entre el estrés académico y las dimensiones de claridad emocional y reparación emocional. Los resultados se vieron limitados en cuanto al acceso de la muestra de forma presencial por la actual coyuntura; asimismo, los resultados estuvieron orientados únicamente a un momento en específico, invitando a que futuros investigadores tomen en cuenta el estudio de estas variables y apreciando la temporalidad en la que se encuentren.

PALABRAS CLAVES: inteligencia emocional, estrés académico, estudiantes universitarios, psicología.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Hoy en día, ante la necesidad de expertos en inteligencia emocional, social y un adecuado control de estrés académico, enfrentamos la problemática de contar con universitarios que no lograron desarrollar estas competencias en niveles educativos anteriores. El Ministerio de Educación del Perú (2019) identificó que el 79% de la comunidad educativa universitaria presenta condiciones recurrentes de estrés. En esa misma línea, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2020), resaltó que, independientemente de la edad y grado de instrucción del estudiante, el estrés afecta el buen curso de aprendizaje; sólo al tener un equilibrio mental entre lo social y emocional, podemos alcanzar un contenido académico y aprendizaje seguro.

Las cifras brindadas por el Instituto Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud del Perú (2021) señalan que el 57.2% de ciudadanos limeños padecen de estrés; principalmente, ocasionados por el presente contexto internacional de crisis sanitaria y los nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje, impactando en procesos académicos y competencias socioemocionales. A su vez, Quiliano y Quiliano (2020) refieren que un adecuado nivel de inteligencia emocional permitiría la autopercepción de estados emocionales y sentimentales, regulando así perjudiciales respuestas psicofisiológicas durante el afrontamiento al estrés. Cassaretto et al. (2021), como parte de la comisión del Consorcio de Universidades, publicaron que un 32% de estudiantes contó con una respuesta severa de estrés y que sólo un 21.2% se acercó a su departamento de salud psicológica para una atención especializada.

Con relación a anteriores investigaciones en el plano internacional, respecto a la relación entre inteligencia emocional y estrés académico. Un estudio realizado en la India (Sona et al., 2021) involucró a 119 estudiantes de pregrado entre 18 a 24 años. El resultado del presente estudio corroboró una relación significativa ($r=0.365$, $p=0.001$; $p<0.05$) entre ambas variables. En España, se presentó un escenario similar en una investigación (Cabanach et al., 2016) que confirmó una correlación basándose en una significancia de 0,009. Por otro lado; en Filipinas, se reveló una correlación negativa moderada ($r=-0.476$) en el que un alto nivel de inteligencia emocional conduciría a una reducción en la presencia de estrés en los estudiantes universitarios (Thomas et al., 2019). Situación similar se evidenció en Estados Unidos (Stevens et al., 2019), encontrándose correlación negativa entre ambas variables ($n = 134$, $r = -.448$, $p < .01$). Adicional a ello, en Pakistán, los resultados de una investigación realizada por Rehana et al. (2018) demostraron la existencia de una correlación negativa ($r=-0.45$) entre inteligencia emocional y estrés académico.

En el ámbito nacional, una investigación hecha en Lima (Torres, 2021) demostró que existe una influencia baja de inteligencia emocional y las dimensiones del estrés académico ($R^2 = 0.176$; $R^2 = 0.337$; $R^2 = 0.169$). Conforme a lo expuesto por Montenegro (2020), se halló un valor crítico mayor a la cifra del estadístico Chi Cuadrado ($46,731 > 9,4877$; $P=0.00$) el cual refirió la existencia de una relación significativa entre inteligencia emocional y estrés académico. No obstante, otra investigación realizada en Cajamarca por Chiroque (2021) resaltó que no existió relación alguna entre las variables en cuestión ($P=0.080$). Del mismo modo, otro estudio (Quiliano y Quiliano, 2020) evidenció la ausencia de una correlación entre inteligencia emocional y regularidad de estrés académico en su muestra mediante la prueba estadística Chi-cuadrado ($X^2; > 0.05$). Acorde con lo presentado por Picasso et al. (2016), tampoco se halló una relación entre la intensidad del estrés con la atención

($P=0.661$), claridad ($P=0.062$), ni con reparación emocional ($P=0.126$). Finalmente, Céspedes et al. (2016) respaldó estos resultados al no encontrar relación entre las variables de inteligencia emocional y estrés académico ($p<0,05$) en los universitarios evaluados.

Al abordar las bases teóricas de la inteligencia emocional, Mestre y Fernández (2007) indican que se refiere a procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta. Del mismo modo, esta variable permite examinar y aceptar nuestros sentimientos y el de los demás, así como la capacidad de animarnos y emplear asertivamente las diversas emociones, en nosotros y en nuestras propias interacciones (Goleman, 1996), logrando también poseer positivas actitudes y llegando así al éxito académico y profesional. Junto a su concepto sobre inteligencia emocional, Goleman (1995) plantea un modelo de componentes de la variable mencionada, él basa esto en una teoría del desarrollo y una del desempeño, integrada por cinco áreas: Conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y capacidad de relación. Por otro lado, Mayer y Salovey (1997), desde otra perspectiva, consideran a la inteligencia emocional como un grupo de capacidades intelectuales que se dedican al entendimiento de los sentimientos y al proceso idóneo de información emocional, organizando de forma jerárquica estas capacidades: Percibir emociones, utilizar emociones, entender o comprender emociones/conocimiento emocional, manejar, administrar y regular emociones.

Puigbó et al., (2019), al investigar sobre el impacto de la inteligencia emocional en el estrés y su afrontamiento, ratifican que esta variable intercede en el afrontamiento adaptativo del estrés y otras situaciones cotidianas. Del mismo modo, Extremera y Fernandez (2003). destacan que, en el ámbito académico, la mayor parte de situaciones socio-emocionales complejas, tienen su raíz en una lista diversa de factores de riesgo, y todos los agentes

educativos tienen como responsabilidad el desarrollo de habilidades y estrategias emocionales que brinden protección a los estudiantes. Se desencadenan situaciones estresantes en el ámbito personal, familiar, social, académico, entre otros; que no permiten al universitario tener una regulación correcta. Junto a ello, se encuentran sectores esenciales que ante una carencia de inteligencia emocional lleva al estudiante a ser más propenso a contar con problemas con sus pares; se destaca el déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado, disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales, descenso del rendimiento académico, aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas (Extremera y Fernandez, 2004). No obstante, la entrega de herramientas que trabajen la inteligencia emocional ejerce ese rol protector necesario para esta etapa del estudiante.

Conceptualizando ahora la variable de estrés académico, Barraza (2007, citado por Mattos y Taracaya, 2020) lo puntualiza como aquel procedimiento metódico de naturaleza adaptativa e inherente a cualidades psicológicas; se caracteriza bajo tres etapas, considerando estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Asimismo, Barraza (2005) menciona que se trata de aquel estrés presentado en estudiantes que se encuentran cursando una etapa formativa superior; en el que los trabajos, derivados a este periodo educativo, se consideran como fuente clave de estrés. Por otro lado, el estrés académico puede ser entendido como un factor resultante de las exigencias impuestas por labores académicas. Por tanto, se plantea que un mayor nivel de estrés académico se produce por el aumento de requerimientos acorde a su progreso estudiantil (Sanchez, 2018). Como resultado, tanto el alumnado como la plana docente, podrían contemplarse como perjudicados con esta situación (Caldera y Pulido, 2007).

Arcia, et al (2010) menciona la incidencia de factores relacionados a todo ser humano que van a determinar el grado de incidencia estresante, los cuales abarcan un perfil psicológico, sexo, edad, personalidad y precedentes psicológicos.

Barraza (2008), presentó un Modelo Sistémico Cognoscitivista, prototipo principal en el desarrollo de la presente investigación. Como parte de una subdivisión en relación con sistemas esquematizados, Barraza identifica un marco conceptual diferente enfocado en el nexo de este procedimiento y su contexto. Es así como surge el flujo que permite la adquisición de una autorregulación en las situaciones de demanda académica. Ese proceso abarca un ingreso, conocido como input, el cual considera los diversos reactivos estresores que fomentan una inestabilidad o situación estresante en el estudiante. En este transcurso, el individuo experimentará diversas sintomatologías, manifestadas como, reacciones a nivel emocional y cognitivo, intranquilidad, inconvenientes en el proceso de memoria y concentración, depresión, ansiedad, bloqueos mentales, entre otros; variando en cuanto a su intensidad, cantidad y pluralidad. Ello motivará a una toma de decisiones en la que se apliquen estrategias óptimas de afrontamiento (output) y que logren disminuir estos niveles de tensión.

En ese mismo contexto, ante la presencia del estrés académico, se señalan efectos en diversas categorías (Arcia et al, 2010): Físicas, que abarcan molestias o padecimientos a niveles corporales, como aumento de la presión arterial, dolores musculares, problemas estomacales, reacciones alérgicas; y psicológicas o emocionales, haciendo referencia a pensamientos irracionales, tanto hacía el mismo individuo como a su entorno. A su vez, los factores psicoemocionales conforman la “Triada Psicológica”, la cual involucra a la ansiedad, ira y depresión.

Con base a lo expuesto con anterioridad, a nivel teórico, se consideró a la investigación dentro del contexto histórico pues se aplicaron diversas teorías y conceptos con respecto a las variables a estudiar: inteligencia emocional y estrés académico; todo esto con el objetivo de evaluar la inteligencia emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. Del mismo modo, el análisis íntegro de las bases teóricas de ambas variables, deberá ser tomado como punto de partida para el contraste con los resultados cuantitativos. En un sentido práctico y de la mano del objetivo, tanto el planteamiento, la prueba de hipótesis consideradas y las conclusiones, ayudarán a futuras discusiones en posteriores estudios de investigación, a su vez servirá como fuente de información previa. deberá ser tomado como punto de partida para el contraste con los resultados cuantitativos. Es menester la promoción del desarrollo de competencias emocionales e implementación de las mismas dentro de la malla curricular para prevención de un marcado estrés académico; todo esto se hizo realidad mediante la ejecución de diversas búsquedas y análisis de investigaciones que promovieron la adquisición de información significativa.

La Resolución Viceministerial N° 277 (Ministerio de Educación del Perú, 2020) destacó la importancia de sensibilizar, a la comunidad de educación superior, respecto al alcance óptimo de un bienestar y en base a las oportunidades que brinda el centro de estudios para implementar las estrategias adquiridas. En relación con ello y a raíz de la investigación presente, se buscó aportar de forma práctica en el quehacer pedagógico, impulsando la relación entre las variables planteadas, para así los docentes del nivel universitario asuman técnicas y herramientas que logren el desarrollo de la inteligencia emocional en sus estudiantes, permitiendo que los mismos alcancen una regulación y manejo óptimo del estrés académico.

La presente investigación representó su relevancia metodológica gracias a la

aplicación del TMMS-24 (Salovey et al., 1995) en su versión adaptada por Fernández et al. (2004), con la finalidad de evaluar la inteligencia emocional percibida entre los estudiantes universitarios. Mientras que, para la evaluación del estrés académico se tuvo al Inventario de Estrés Académico Sistémico Cognoscitivista SV - Estandarización por Mattos, E. y Taracaya, M. (2020). Los resultados obtenidos permitieron identificar una posible relación entre ambas variables, gracias a la validez del instrumento por Fernández et al. (2004) y la validez del inventario estandarizado por Mattos, E y Taracaya, M (2020), permitiendo la utilización de las mismas en proyectos preventivos y promocionales de salud mental y afianzando la excelencia en el ámbito investigativo, donde los centros de educación superior están sometidos a efectuar y difundir dentro de la comunidad pertinente; según Ley de Salud Mental N° 30947 del Perú (2019).

1.2. Formulación del problema

Con base a todo lo abarcado, se plantearon las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuál es la relación entre Inteligencia Emocional y Estrés Académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021?, ¿Cuál es la relación entre atención emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021?, ¿Cuál es la relación existente entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021? y ¿Cuál es la relación existente entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021?

1.3. Objetivos

Se reconoce como objetivo general, identificar la inteligencia emocional y su relación con el estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021; en relación a los objetivos específicos, identificar la relación entre atención emocional y

estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. También identificar la relación entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021; por último, identificar la relación entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

1.4. Hipótesis

Seguidamente, se tiene como hipótesis general que existe una relación significativa entre Inteligencia Emocional y Estrés Académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. En cuanto a la primera hipótesis específica, existe una relación significativa entre atención emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021; mientras que, como primera hipótesis nula, se resalta que no existe una relación significativa entre atención emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. Del mismo modo, como segunda hipótesis específica, existe una relación significativa entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021; por otro lado, la segunda hipótesis nula indica que no existe una relación significativa entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. Por último, como tercera hipótesis específica, existe una relación significativa entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021: y como tercera hipótesis nula, no existe una relación significativa entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Siguiendo a Tam et al. (2008) el presente trabajo se alineó al tipo de investigación Básica, pues la finalidad fue desarrollar e incrementar el entendimiento de la Inteligencia Emocional como variable, a su vez generar beneficios a largo plazo. Asimismo, el enfoque que presenta es de carácter cuantitativo, debido a que se reunieron datos con la finalidad de validar las hipótesis planteadas, siguiendo medición y análisis estadístico. También este trabajo de investigación contó con un alcance correlacional que pretendió comprender la correlación entre las variables a estudiar u otras que guarden vinculación (Hernández et al., 2014); por ejemplo, en este caso en específico, factores de inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de una universidad privada. Abarcó un diseño no experimental debido a que no se manipularon deliberadamente ninguna de las variables en cuestión, con el fin de obtener el resultado y fue de corte transversal ya que los datos se obtuvieron en un periodo de tiempo único (Hernández et al., 2014).

Como parte de la población, se consideró a 384 estudiantes universitarios de ambos sexos del octavo, noveno y décimo ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Norte. Se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: estudiantes de una institución universitaria que se encuentre en Lima Norte, estar matriculados entre el VIII, IX y X ciclo académico en el 2021-2, que acepten, voluntariamente, su participación dentro del estudio, mediante el consentimiento informado digital. Se hizo el uso del tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple, por lo que toda la población y/o muestra contó con las mismas posibilidades de formar parte del estudio sin ningún tipo de diferencias entre ellos. Del mismo modo, fue de carácter intencional, debido a que los participantes se seleccionaron directa e intencionadamente de la población (Hernández et al., 2014), quedando así una muestra total de 192 universitarios.

La técnica utilizada fue la encuesta, en la que se usaron instrumentos de medición verdaderamente representativos para cada una de las variables en donde las respuestas se adquirieron, compilaron y traspasaron a una base de datos, donde se realizó un análisis a través de una batería estadística usada en un ordenador. Uno de los instrumentos empleados para la recolección de datos, fue el Trait Meta-Mood Scale - TMMS 24 (Mayer y Salovey, 1995); adaptado por Fernández y Extremera (2004), el cual buscó la valoración de inteligencia emocional percibida hacia uno mismo, enfocándose en la atención a emociones, comprensión de las misma y capacidad de regulación. Compuesta por 24 ítems, con 5 opciones de respuesta tipo Likert, siendo: “nada de acuerdo” (con puntaje 1), “algo de acuerdo” (con puntaje 2), “bastante de acuerdo” (con puntaje 3), “muy de acuerdo” (con puntaje 4) y, finalmente, “totalmente de acuerdo” (con puntaje 5). Según Fernandez y Extremera (2004), la dimensión de Atención Emocional cuenta con un coeficiente de fiabilidad tiene un grado de 89 y en el alfa de Cronbach uno de 90. Con respecto a la dimensión Claridad Emocional, esta posee un coeficiente de fiabilidad de 90 y un alfa de Cronbach de 89; por último, mencionan a la dimensión Reparación Emocional, que presenta un coeficiente de fiabilidad de 86 y un alfa de Cronbach de 85. Del mismo modo, Maxera (2017) realizó la validación de esta misma adaptación en una muestra de 272 universitarios peruanos de psicología. En cuanto a la varianza total, se observó que, las tres dimensiones de la escala, detallaron un porcentaje de 58.8; mientras que, se evidenció un coeficiente de alfa superior a .85. Los resultados psicométricos denotaron gran similitud a lo obtenido por Fernandez y Extremera (2004), por tanto, su aplicación denota alta funcionalidad en los diversos contextos culturales.

Para la variable estrés académico, se usó el Inventario Sistemático Cognoscitivista. Segunda versión (Barraza et al., 2017); estandarizado por Mattos y Taracaya (2020), el cual

buscó la medición y análisis del estrés académico y sus componentes. Está compuesta por 13 ítems, con una escala de medición tipo Likert de 06 alternativas, deben sumarse las puntuaciones asignadas a los ítems (0 al 5) que componen cada una de las tres dimensiones, obteniendo los niveles bajo (1-35), medio (36-65) y alto (66-99). Para Mattos y Taracaya (2020), se aprecia los índices de confiabilidad Alfa según el modelo re-especificado; la dimensión de estresores puntúa 0.72 “aceptable”, mientras que síntomas con 0.82 y estrategias de afrontamiento 0.80 se califican como “bueno” (George y Mallery 2003, p. 231 citados por Hernández y Pascual, 2017, citados por Mattos y Taracaya, 2020) y en Omega puntúan desde 0.74 a 0.80, en donde la consistencia interna considerándose aceptable cuando se encuentra entre 0.70 y 0.90 (Campo y Oviedo, 2008, citados por Mattos y Taracaya 2020). Los datos obtenidos del análisis factorial confirmatorio, los índices de bondad muestran un adecuado ajuste al modelo propuesto por el autor con los siguientes puntajes CFI: 0.956; además, GFI: 0.951, TLI: 0.945, AIC:182.797, RMSEA: 0.052, de esta forma se consideró representativo (Escobedo et al., 2016, Ruiz et al., 2010 y Herrero, 2010, citados por Mattos y Taracaya, 2020).

Para el proceso de recolección de datos, se pidió la participación voluntaria de los estudiantes a través de un consentimiento informado, donde se confirmó su fidelidad ante los datos colocados. Se concretó también la temporalidad en la aplicación de los cuestionarios, con una fecha y hora límite para la recepción de respuestas, siendo esta de dos semanas. Una vez recopilados los datos de ambos cuestionarios, se procedió a verificar con certeza la totalidad de pruebas realizadas y muestra final; seguidamente, gracias al formulario digitalizado, se obtuvieron las respuestas a través de una hoja de cálculo Microsoft Excel. Ambos instrumentos fueron digitalizados en el formulario de Google, cual acceso fue compartido a los estudiantes universitarios de psicología, mediante redes sociales. Se procedió a usar el

programa estadístico SPSS versión 26, seguidamente, se determinó el supuesto de normalidad gracias al empleo de la prueba estadística Kolmogorov-Smirnov. Por último, se dispuso del coeficiente de correlación del Rho de Spearman, que facilitó la identificación del grado de significancia entre la inteligencia emocional y el estrés académico, para la validación de hipótesis.

Dentro de los aspectos éticos, se consideró el Capítulo 3 en el artículo 24 del código de ética y deontología proporcionado por el Colegio de Psicólogos en el Perú (2017), el cual detalla que todo psicólogo, al realizar una investigación, debe contar de forma imprescindible con el consentimiento informado de los participantes. El artículo 25, que infiere que debe mantenerse suma cautela respecto a la salud psicológica de cada sujeto en cuestión, puesto que esta predominó sobre cualquier interés de la ciencia o sociedad. Artículo 26, que prioriza la autenticidad de datos e información, evitando incurrir en algún tipo de falsificación o plagio. Esta investigación fue constituida bajo todas las consideraciones éticas correspondientes, se tomaron contemplaciones como la responsabilidad y compromiso constante en todo el proceso de ejecución de la investigación. Se incidió en los criterios éticos de honestidad y justicia, evitando cualquier tipo de apropiación (plagio) y/o falta de autenticidad, optando por citar y referenciar a los respectivos autores, según Artículo 3 del Código de Ética del Investigador Científico UPN (2016). El derecho a la libre expresión y la participación voluntaria, se respetó al brindar la posibilidad de no optar por una participación dentro de este estudio en caso no lo desee. Se informó a cada participante acerca del objetivo y propósito de la investigación antes de iniciar con la misma; se precisó la protección de datos personales de la muestra, cuidando así la identidad de cada uno; igualmente, se hizo una puntual aclaración sobre la confidencialidad. Todo esto se llevó a

cabo mediante la entrega del consentimiento informado digital, según Artículo 4 del Código de Ética del Investigador Científico UPN (2016).

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En este capítulo, se da a conocer la diversidad de datos obtenidos dentro del proceso de análisis estadístico, en base a las variables inteligencia emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte. Metodología que permitió llegar al contraste de las hipótesis previamente planteadas. Conforme a nuestro estudio, se empleó el análisis de normalidad según la distribución de datos según el coeficiente estadístico Kolmogorov-Smirnov. También para el análisis de correlación se usó el coeficiente del Rho de Spearman, para determinar si las asociaciones fueron significativas o no.

Tabla 1

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

		Inteligencia emocional	Estrés académico
N		192	192
Parámetros normales ^{a,b}	Media	92,29	39,51
	Desv. Desviación	15,796	10,068
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,069	,047
	Positivo	,044	,047
	Negativo	-,069	-,044
Estadístico de prueba		,069	,047
Sig. asintótica(bilateral)		,028 ^c	,200 ^{c,d}

Nota. Elaboración propia en base a los datos extraídos por la aplicación del TMMS-24 y escala estandarizada del SISCO SV, mediante el análisis en el SPSS v. 26.

En correspondencia a la tabla 1, se presenta el estudio de normalidad usando el Kolmogorov-Smirnov respecto a ambas variables: Inteligencia Emocional y Estrés Académico, la significancia presenta un valor de 0,02 y 0,20 ($p < 0,05$), por ello, se dispone que la data procede de una distribución no normal; en consecuencia, se opta por realizar un análisis no paramétrico usando el Rho de Spearman para el análisis de correlación de las

variables.

Hipótesis general

Ha: Existe una relación significativa entre Inteligencia Emocional y Estrés Académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Ho: No existe relación significativa entre Inteligencia Emocional y Estrés Académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021

Tabla 2

Correlación entre la variable inteligencia emocional y estrés académico

		Estrés académico
Rho de Spearman	Inteligencia emocional	,240**
	Coeficiente de correlación	
	Sig. (bilateral)	,001
	N	192

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Conforme a la tabla 2, se comprueba que las variables inteligencia emocional y estrés académico tienen un valor de significancia del 0,00 ($P < 0,05$), por lo que se valida la hipótesis de las investigadoras (Ha) y se descarta la hipótesis nula. Interpretándose entonces la existencia de una relación significativa, de un grado débil ($\rho = 0,24$), entre las variables de Inteligencia Emocional y Estrés Académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Hipótesis específica 1:

Ha: Existe una relación significativa entre atención emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Ho: No existe una relación significativa entre atención emocional y estrés académico en

universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Tabla 3

Correlación entre la variable estrés académico y la dimensión atención emocional

			Atención emocional
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,330**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	192

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tomando en consideración la tabla 3, se evidencia que entre la variable estrés académico y la dimensión atención emocional hay un índice de significancia del 0,00 ($p < 0,05$), determinando así que se acepta la hipótesis de las investigadoras (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0). Lo que quiere decir que entre el estrés académico y la atención emocional sí existe una relación significativa, de un grado positivo débil ($\rho = 0,33$), en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Hipótesis específica 2:

H_a : Existe una relación significativa entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

H_0 : No existe relación significativa entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Tabla 4

Correlación entre la variable estrés académico y claridad emocional

			Claridad emocional
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,141
		Sig. (bilateral)	,050
		N	192

De acuerdo con la tabla 4, entre la variable estrés académico y la dimensión claridad emocional existe una significancia del 0,05 ($p=0,05$); por tanto, se concluye que se acepta la hipótesis nula (H_0) y se elimina la hipótesis de las investigadoras. Se interpreta entonces que no existe relación entre la variable estrés académico y la dimensión claridad emocional en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Hipótesis específica 3:

Ha: Existe una relación significativa entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Ho: No existe relación significativa entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Tabla 5

Correlación entre la variable estrés académico y reparación emocional

			Reparación emocional
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,115
		Sig. (bilateral)	,112
		N	192

Como se señala en la tabla 5, entre la variable estrés académico y la dimensión reparación emocional, se tiene un índice de correlación del 0,11 ($p>0,05$); por tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0) y se elimina la hipótesis del investigador (H_a). Evidenciando así que no existe relación significativa alguna entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En cuanto a las limitaciones de la investigación; a causa de la, todavía, actual coyuntura por el estado de emergencia sanitaria, la aplicación presencial de instrumentos no pudo ser posible. Por lo tanto, se adaptó la entrega de los mismos, y alineándose a la realidad virtual, para su aplicación a través de Google Forms; acompañado del respectivo consentimiento informado para cada participante. De igual manera, se resalta la reducida cantidad de estudios previos frente a las dimensiones, pues diversos autores se enfocaron en las variables de inteligencia emocional y estrés académico en un sentido generalizado.

Se tuvo como objetivo general de investigación, identificar la inteligencia emocional y su relación con el estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. Se halló un valor en cuanto a significancia del 0,00 ($P < 0,05$); mientras que, mediante el coeficiente de correlación del Rho de Spearman, se obtuvo un valor de 0,24; indicando la existencia de una relación de un grado positivo débil. Se aceptó la hipótesis de las investigadoras que menciona que existe una relación significativa entre inteligencia emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. Referente a esto, Sona et al. (2021), a través de la prueba estadística de Spearman obtuvo un coeficiente de correlación y valor en cuanto a significancia de 0.365 y 0.001 ($p < 0.05$); por tanto, validó la existencia de una relación significativa, con nivel positivo, entre ambas variables. En esa misma línea, el estudio realizado por Montenegro (2020), siendo representados por un valor crítico menor a la cifra del estadístico Chi Cuadrado en el que $p = 0.000 < p = 0.05$. Se halló similitud en el grado de relación positiva en las variables estudiadas, se corrobora que los estudiantes que se encuentran cursando los últimos ciclos de la carrera de psicología presentan un mejor manejo de la inteligencia emocional y, en su

mayoría, anticipando situaciones adversas como el estrés académico por contar con mejores herramientas para sobrellevar de forma óptima escenarios propios de la vida universitaria.

El primer objetivo específico propició identificar la relación entre atención emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. Se obtuvo un índice de significancia del 0,00 ($p < 0,05$), lo que quiere decir que, entre el estrés académico y la atención emocional si existe una relación significativa, de un grado positivo débil ($\rho = 0,33$). Por tanto, se acepta la hipótesis de la investigación que data la existencia de una relación significativa entre atención emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. Al respecto, Cabanach et al. (2016), halló diferencias de medias estadísticamente significativas, en un grado débil, entre la alta atención emocional y estresores académicos ($p = 0,009$). Se explica que altos niveles de atención emocional y el nivel de estrés percibido surgen por la constante supervisión del estudiante a su estado de ánimo; llevándolo a un sobre esfuerzo para comprender el mismo y a un desajuste en su accionar (Extremera et al., 2009).

El segundo objetivo específico fue determinar la relación existente entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021; se alcanzó una significancia del 0,05 ($p = 0,05$), se interpreta que no existe relación entre los mismos. En consecuencia, se aprueba la hipótesis nula, la que refiere que no existe una relación significativa entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. Se encontraron similitudes en la investigación de Picasso et al. (2016), quienes encontraron que la intensidad del estrés académico en los encuestados no evidenció relación alguna con la claridad emocional ($P = 0,062$). Por tanto, independientemente de los niveles presentados de estrés académico, la función de comprensión que cumple esta dimensión permite a los universitarios la creación de una

valoración en su contexto académico y propicia una adecuada identificación de efectos físicos y psicológicos respecto al estrés del estudiante (Cabanach et al., 2016).

Por lo que concierne al tercer objetivo específico, se tuvo el fin de encontrar la relación entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021, se logró un índice de correlación del 0,11 ($p > 0,05$), evidenciando así que entre ellos no existe relación significativa. Se expone que no se halló relación con los mismos; finalmente, se acepta la hipótesis nula: no existe una relación significativa entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. Otra investigación de Picasso et al. (2016), resaltó que la sintomatología presentada por los estudiantes respecto al estrés, no se encontró directamente relacionada con la reparación emocional ($P = 0,058$); del mismo modo, la intensidad del estrés tampoco evidenció correlación significativa alguna con esta dimensión de la inteligencia emocional ($P = 0,126$).

Al finalizar la interpretación de resultados, se determina que la implicancia práctica pretende contribuir en la labor pedagógica, siendo menester que directivos y docentes universitarios brinden herramientas que fomenten el desarrollo de la inteligencia emocional y el manejo adecuado del estrés académico de sus estudiantes, adaptando metodologías y planes de acción del centro de estudios. Asimismo, una continuidad en la implementación de proyectos preventivos en cuanto a salud mental permitiendo que los educandos desarrollen y potencien diversas habilidades y competencias emocionales. En consideración al aporte teórico, la misma proporciona vital información para fortalecer el quehacer pedagógico y académico, orientando a los estudiantes a un entendimiento pleno de las variables estudiadas; de modo que puedan enfrentar y sobrellevar, asertivamente, diversos

eventos gratos o estresantes como resultado de la exigencia académica. Finalmente, en consideración al aporte metodológico, los resultados permitieron establecer una relación significativa positiva débil entre las variables de inteligencia emocional y estrés académico, esto gracias al uso de los dos instrumentos previamente validados, permitiendo la utilización de las mismas en futuros proyectos de investigación de diversas instituciones educativas que consideren el estudio de inteligencia emocional y estrés académico.

Como conclusión del presente estudio se obtiene:

Con relación al objetivo general, se comprobó que las variables inteligencia emocional y estrés académico tienen un valor de significancia del 0,00 ($P < 0,05$), por lo que se validó la hipótesis de las investigadoras (H_a) interpretándose entonces la existencia de una relación significativa, de un grado positivo débil ($\rho = 0,24$), entre las variables de Inteligencia Emocional y Estrés Académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Respecto al objetivo específico 1, se evidenció que entre la variable estrés académico y la dimensión atención emocional hay un índice de significancia del 0,00 ($p < 0,05$), determinando así que se acepta la hipótesis de las investigadoras (H_a), lo que quiere decir que entre el estrés académico y la atención emocional sí existe una relación significativa, de un grado positivo débil ($\rho = 0,33$), en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Sobre el objetivo específico 2, entre la variable estrés académico y la dimensión claridad emocional, se comprobó que existe una significancia del 0,05 ($p = 0,05$); por tanto, se aceptó la hipótesis nula (H_0), se interpreta entonces que no existe relación entre la variable

estrés académico y la dimensión claridad emocional en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

Referente al objetivo específico 3, entre la variable estrés académico y la dimensión reparación emocional, se tuvo un índice de correlación del 0,11 ($p > 0,05$); por tanto, se aceptó la hipótesis nula (H_0), evidenciando así que no existe relación significativa alguna entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.

REFERENCIAS

- Arcia, S., Barrera, R., y Salazar, E. (2010). *Análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año, de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la Facultad Multidisciplinaria de occidente de la Universidad de El Salvador*. [Tesis de licenciatura, Universidad de El Salvador]. Repositorio Institucional de la Universidad de El Salvador
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4).
https://www.researchgate.net/publication/28285958_Caracteristicas_del_estres_academico_en_los_alumnos_de_Educacion_Media_Superior
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*. 9(2). <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2).
<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>
- Barraza, R., Muñoz, N., y Behrens, C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista Chilena Neuro-Psiquiat*, 55(1), 18-25.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000100003
- Cabanach, R., Souto, A., González, L., y Souto, S. (2016). Efectos diferenciales de la atención y la claridad emocional sobre la percepción de estresores académicos y las

respuestas de estrés de estudiantes de fisioterapia. *Fisioterapia*, 38(6), 271-279.

<https://doi.org/10.1016/j.ft.2015.11.003>

Caldera, J., y Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7), 77-82.

<https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=97594>

Cassaretto, M., Pérez, C., Espinoza, M., Otiniano, F., Rodriguez, L. y Rubina, M. (2021).

Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia. Consorcio de universidades, (1). [https://www.consorcio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-](https://www.consorcio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf)

[UNIVERSIDADES.pdf](https://www.consorcio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf)

Céspedes, E., Soto, V., y Alipázaga, P. (2016). Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú. *Revista Del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 9(3), 168 - 178.

<http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/113>

Chiroque, B. (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera de contabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2020*.

[Tesis de licenciatura, Universidad Privada Juan Mejía Baca].

<http://repositorio.umb.edu.pe/handle/UMB/180>

Colegio de psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética y deontología*. Consejo directivo nacional. http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Extremera, N. y Fernandez-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*,

332, 97-116.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/67025/008200430075.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. REDIE. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15506205>

Extremera, N., Durán, A. & Rey, L. (2009) The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction.

Personality and Individual Differences, 47(2). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.007>.

Fernandez, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and Reliability of the Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751–755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books, Inc.

Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6th ed.). México D.F.: McGraw-Hill.

Instituto Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud del Perú. (2021, Junio 10).

Minsa alerta que el 52.2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19.

Diario Oficial El Peruano. <https://elperuano.pe/noticia/122420-minsa-alerta-que-el-522-de-limenos-sufre-de-estres-provocado-por-el-covid-19>

Ley de salud mental N° 30947. (2019, 23 de mayo). Congreso de la República. Diario Oficial El Peruano. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-salud-mental-ley-n-30947-1772004-1/>

- Mattos, E., y Taracaya, M. (2020). *Estandarización del Inventario de Estrés Académico Sisco Sv-21 en Estudiantes Universitarios de Lima y Callao, 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/60377>
- Maxera, T. (2017). *Inteligencia emocional y satisfacción vital en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas] <http://hdl.handle.net/10757/621945>
- Mayer, J., y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? In Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mestre, J., y Fernández, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Pirámide.
- Ministerio de educación del Perú. (2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*.
<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). Resolución Viceministerial N° 277.
<https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/1431564-277-2020-minedu>
- Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Institucional TZHOECOEN*, 12(4), 449-461.
<https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>

Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura. (2020).

Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa.locale=es

Picasso, M., Lizano, C., & Anduaga, S. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Kiru*, 13(2), 155-164.
<https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/Rev-Kiru0/article/view/1020>

Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T, Limonero, J y Fernandez, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y estrés*, 25 (1), 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>

Quiliano, M., y Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26(3).
<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>

Rehana, R. (2018). Relationship between Emotional Intelligence and Academic Stress of University Students. *Journal of Research in Social Sciences*, 6(2), 207-218.
<https://www.proquest.com/docview/2413011002?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>

Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale.* In Emotion, Disclosure, & Health (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.

Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38.
<https://www.psicoeureka.com.py/publicacion/15-1/articulo/9>

- Sona, R., Sneha, T., & Molly, J. (2021). Emotional Intelligence and Academic Stress among Undergraduate Students. *International Journal of Science and Research*, 10(5), 86 - 89.
https://www.ijsr.net/search_index_results_paperid.php?id=SR21428230552
- Stevens, C., Schneider, E., Bederman-Miller, P., & Arcangelo, K. (2019). Exploring The Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Stress Among Students at A Small, Private College. *Contemporary Issues in Education Research*, 12(4), 93-102. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1267667>
- Tam, J., Vera, G., & Oliveros, R. (2008). Tipos, Métodos y Estrategias de Investigación. *Pensamiento y Acción*, 145-154.
- Thomas, N., Pak, C., Lalog, K., & Mergal, B. (2019). Emotional Intelligence and Its Relationship to Stress and Transition Shock Amongst First-Year College Students. *Abstract Proceedings International Scholars Conference*, 7(1), 54-68.
<https://doi.org/10.35974/isc.v7i1.889>
- Torres, I. (2021). *Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de universidades privadas de Lima en tiempos de pandemia*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola].
<http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/11312>
- Universidad Privada del Norte. (2016). *Código de ética del investigador científico UPN*. Resolución rectoral N° 104. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/2020-06/codigo-etica-investigador-cientifico-upn.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia interna

Estudiantes:	De la Cruz Alvarado, Nathaly Medalit - Vallejo Cusipuma, Eva Victoria		Carrera:	PSICOLOGÍA
Línea de Investigación:	Salud Pública y Relaciones Vulnerables		Periodo:	2021 - 2
Título de la investigación:	"Inteligencia emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021"			
Problema	Objetivos	Hipótesis	Operacionalización de las variables	
General:	General:	General:	Variable 1: Inteligencia emocional	
¿Cuál es la relación entre Inteligencia Emocional y Estrés Académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021?	Identificar la inteligencia emocional y su relación con el estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.	Existe una relación significativa entre Inteligencia Emocional y Estrés Académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.	Definición: La inteligencia emocional (IE) se refiere a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta (Mestre y Fernández-Berrocal, 2007).	Atención emocional
Específicos:	Específicos:	Específicos:	Dimensiones	Claridad Emocional
¿Cuál es la relación entre atención emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021?	Identificar la relación entre atención emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.	Existe una relación significativa entre atención emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.		Reparación Emocional
¿Cuál es la relación existente entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021?	Identificar la relación entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.	Existe una relación significativa entre claridad emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.	Variable 2: Estrés académico	Estrésores
¿Cuál es la relación existente entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021?	Identificar la relación entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.	Existe una relación significativa entre reparación emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021.	Definición: El estrés académico es puntualizado como aquel procedimiento metódico de naturaleza adaptativa e inherente a cualidades psicológicas; se caracteriza bajo tres etapas, considerando estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. (Barraza, 2006, citado por Mattos & Taracaya, 2020).	Síntomas
			Dimensiones	Estrategias de afrontamiento
Método y diseño de la Investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Referencias	
Siguiendo a Tam, Vera & Oliveros (2008) el presente trabajo se alinea al tipo de investigación básica. Asimismo, el enfoque que presenta es de carácter cuantitativo, siguiendo los mismos autores, este trabajo de investigación cuenta con un alcance correlacional. Este estudio es de corte transversal. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).	Población: 384 estudiantes universitarios de ambos sexos del octavo, noveno y décimo ciclo de la carrera de psicología pertenecientes a una universidad ubicada en Lima Norte. Muestra: 192 universitarios de ambos sexos, pertenecientes al octavo, noveno y décimo ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada ubicada en Lima Norte.	Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) – Adaptación por Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Inventario de Estrés Académico Sistémico Cognoscitivista SV-21 - Estandarización por Mattos, E. y Taracaya, M. (2020).	Delgado, O. (2011). <i>Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven</i> . Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, Universidad de Sevilla. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Pag. 144. ISBN: 9788469443774. Disponible en http://hdl.handle.net/11441/32153 Mestre, J.M. y Fernández-Berrocal, P. (2007). <i>Manual de inteligencia emocional</i> . Madrid: Pirámide. Disponible en https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=275716 Mattos, E. y Taracaya, M. (2020). Estandarización del Inventario de Estrés Académico Sisco Sv-21 en Estudiantes Universitarios de Lima y Callao, 2020 (Tesis de grado). Universidad Cesar Vallejo.	

ANEXO 2. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y Valores	Niveles y Rangos
1. Inteligencia emocional: La inteligencia emocional (IE) se refiere a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta (Mestre y Fernández-Berrocal, 2007).	1.1. Atención emocional	Percepción de las propias emociones	1-8	1. Escala: <ul style="list-style-type: none"> ● Ordinal. 	Alto: 27 a más Promedio: 22 a más. Bajo: menos a 21
	1.2. Claridad emocional	Comprensión de los propios estados emocionales	9-16	2. Valores: <ul style="list-style-type: none"> ● Nada de acuerdo. ● Algo de acuerdo ● Bastante de acuerdo ● Muy de acuerdo ● Totalmente de acuerdo 	Alto: 30 a más. Promedio: 23 a 29. Bajo: Menos a 22.
	1.3 Reparación emocional	Regulación de los propios estados emocionales	17-24		Alto: 32 a más. Promedio: 25 a 31. Bajo: Menos a 24.
2. Estrés Académico: El estrés académico es puntualizado como aquel procedimiento metódico de naturaleza adaptativa e inherente a cualidades psicológicas; se caracteriza bajo tres etapas, considerando estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. (Barraza, 2006, citado por Mattos & Taracaya, 2020).	2.1 Estresores	Carácter del profesor Las evaluaciones Exigencia de mis profesores Poca comprensión del tema	1-4	3. Escala: <ul style="list-style-type: none"> ● Politémica, ● Tipo Ordinal. 	Alto: 14-20 Promedio: 12-13 Bajo: 2-11
	2.2 Síntomas	Bloqueo mental Inquietud Falta de concentración Tristeza Olvidos	5-8	4. Valores: <ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Casi nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	Alto: 14-20 Promedio: 11-13 Bajo: 0-10
	2.3 Estrategias de afrontamiento	Planificación de solución de problemas Reevaluación positiva Control emocional Soluciones basadas en la experiencia Planificación de actividades	9-13		Alto: 19-25 Promedio: 15-18 Bajo: 5-14

Fuente: Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) & Mattos, E. y Taracaya, M. (2020).

ANEXO 3. TMMS – 24

INSTRUCCIONES:

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

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

ANEXO 4. Autorización de uso de instrumento – TMMS-24 Adaptación por
Fernández-Berrocal y Extremera

Laboratorio de Emociones UMA <emotional.lab@gmail.com>

3 de agosto de 2021, 04:14

Estimada amiga/o,

¡Muchas gracias por interesarte en nuestra investigación!

Te adjunto la escala de IE que utilizamos (TMMS-24). La puedes emplear en tu estudio sin ningún tipo de problemas siempre que no sea con fines comerciales. También algunos artículos sobre IE e información adicional.

Para adolescentes puedes utilizar el TIEFBA:

•Test de Inteligencia Emocional Fundación Botín para adolescentes (TIEFBA). El TIEFBA es una medida objetiva de la Inteligencia Emocional dirigida a adolescentes (12 a 17 años) que evalúa su capacidad para percibir, facilitar el pensamiento, comprender y regular las emociones.
Puedes solicitarlo aquí:

<https://www.fundacionbotin.org/educacion-contenidos/test-inteligencia-emocional.html>

El MSCEIT ha sido publicado en castellano por TEA ediciones. Para su obtención puedes contactar con:

Sara Corral
Directora Comercial
Psicóloga
TEA Ediciones, S.A.
Teléfono: 912 705 000

<https://web.teaediciones.com/MSCEIT--Test-de-Inteligencia-Emocional-Mayer-Salovey-Caruso.aspx>

También nos gustaría recomendarte el programa de inteligencia emocional que hemos desarrollado: programa INTEMO. El INTEMO es el primer programa que validó y desarrolló el laboratorio de emociones. El programa INTEMO es una guía paso a paso para trabajar habilidades emocionales en el aula. El programa INTEMO+ es una continuación del programa INTEMO, basado sobre todo en trabajar las habilidades emocionales desde un punto de vistas transversal.

Te adjunto la información sobre el Intemo+

Y aquí información sobre nuestras investigaciones y la formación que hacemos en IE

https://www.researchgate.net/profile/Pablo_Fernandez-Berrocal

<https://www.facebook.com/laboratorioemociones.uma/>

http://emotional.intelligence.uma.es/master_inteligencia_emocional/

Un saludo y muchas gracias,

Pablo

Pablo Fernandez-Berrocal
Facultad de Psicología
Campus de Teatinos, s/n
29071 Malaga

https://www.researchgate.net/profile/Pablo_Fernandez-Berrocal

<https://www.facebook.com/pablo.fernandezberrocal>

<https://twitter.com/pabloberrocal>

ANEXO 5. Inventario SISCO – SV

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

- Si
 No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.-Dimensión estresores

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

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

Con qué frecuencia te estresa:

1. La personalidad y el carácter de los docentes que me imparten clases
2. La forma de evaluación de mis docentes (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)
3. El nivel de exigencia de mis docentes
4. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los docentes

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

1. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
2. Ansiedad, angustia o desesperación
3. Problemas de concentración
4. Sentimiento de agresividad o aumento de Irritabilidad

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

1. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa
2. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa
3. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa
4. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné
5. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas

ANEXO 6. Autorización de uso de instrumento – SISCO Estandarización por Mattos
y Taracaya

Lima, 06 de setiembre de 2021

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE CUESTIONARIO

Nathaly Medalit De la Cruz Alvarado
Eva Victoria Vallejo Cusipuma
Universidad Privada del Norte – Lima – Perú.

Estimadas Estudiantes:

El motivo de esta carta es para dar la aceptación del uso del instrumento: **Estandarización del Inventario de Estrés Académico Sisco Sv-21 en Estudiantes Universitarios de Lima y Callao**, el mismo que ha sido trabajado por Eduardo Elmore Mattos Sanchez y Milagros Nicole Brigida Taracaya Huamani; a favor de las señoritas Nathaly Medalit De la Cruz Alvarado identificada con DNI 74645449 y Eva Victoria Vallejo Cusipuma identificada con DNI 73190480, estudiantes del décimo ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad Privada del Norte, para ser utilizado en su trabajo de investigación titulado: “Inteligencia emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021”.

Sin otro en particular hago propicia la oportunidad para expresarle mis respetos.

Atentamente,



EDUARDO ELMORE MATTOS SANCHEZ

DNI 45371849



MILAGROS NICOLE BRIGIDA TARACAYA HUAMANI

DNI 74721261

ANEXO 7. Consentimiento informado

"Inteligencia emocional y estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021"

Estimado(a) estudiante,

Reciba un cordial saludo por parte de Nathaly Medalit De la Cruz Alvarado y Eva Victoria Vallejo Cusipuma, estudiantes del décimo ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte. La presente investigación tiene como objetivo la validación de la inteligencia emocional y su relación con el estrés académico en universitarios de psicología de Lima Norte en el 2021. El desarrollo de la misma consta de responder una serie de preguntas que le tomarán un aproximado de 10 minutos y los datos solicitados para la presente investigación serán utilizados netamente con fines académicos y tratados con estricta confidencialidad.

Debido a ello; tenemos el agrado de invitarlo(a) a que, de manera voluntaria, sea partícipe de nuestro estudio, respondiendo el presente formulario y cumpliendo con los siguientes requisitos:

- Contar con una matrícula activa dentro del periodo académico 2021-2.
- Estar cursando entre el octavo y décimo ciclo de la carrera de psicología.

Si fuese el caso de existir alguna duda o consulta concerniente a la investigación, comunicarse, por favor, al correo de los contactos solicitando la justificación de las mismas.

Contactos:

*n*****0@gmail.com*

*v*****3@gmail.com*

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Acepto participar voluntariamente en este estudio, siendo veraz y ético. Comprendo perfectamente mi contribución en materia investigativa, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

SI**NO**

Edad: _____

Sexo: Mujer / Hombre

Ciclo académico actual (periodo 2021-2): VIII / IX / X
