

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **PSICOLOGÍA**

“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS EN  
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD DE LIMA METROPOLITANA, 2022”

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autora:**

Gabriela Maritza Alvarez Martinez

**Asesora:**

Mg. Ana Zoila Nomberto Luperdi  
<https://orcid.org/0000-0002-7174-0984>

Lima – Perú

**2023**

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>CARLOS FERNANDO GARCÍA GODOS SALAZAR</b>	<b>10280784</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

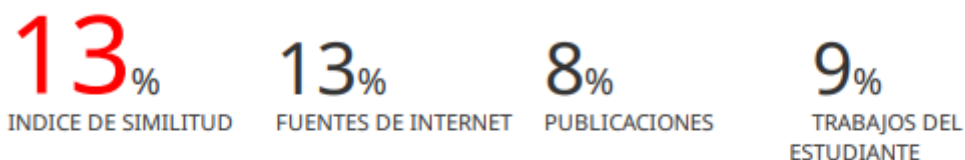
Jurado 2	<b>RENZO MARTINEZ MUNIVE</b>	<b>41466055</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>KENIA CASIANO VALDIVIESO</b>	<b>25762317</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

Final 22 agosto

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>normal1toluca.edomex.gob.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>tesis.ucsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.upt.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad de San Martín de Porres</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to Universidad Autonoma de Chile</b> Trabajo del estudiante	

## **DEDICATORIA**

A mis padres, por ser mi fortaleza en todo este proceso de formación, por su pleno apoyo y palabras de aliento.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por ser mi fortaleza en el trayecto hacia la meta.

También agradezco a mi familia, por sus palabras de motivación para continuar y  
no rendirme.

Y mi más sincero agradecimiento a quienes me asesoraron en todo este proceso, por  
compartir sus conocimientos de investigación.

**TABLA DE CONTENIDO**

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
<b>1.1. Realidad problemática</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Formulación del problema</b>	<b>18</b>
<b>1.3. Objetivos</b>	<b>19</b>
<b>1.4. Hipótesis</b>	<b>19</b>
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO III: RESULTADOS	26
CAPITULO IV: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES	30
REFERENCIAS	35
ANEXOS	42

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Características sociodemográficas de la muestra .....	26
<b>Tabla 2.</b> Análisis de normalidad de las dimensiones .....	27
<b>Tabla 3.</b> Correlación de la Inteligencia emocional y estrés .....	27
<b>Tabla 4.</b> Correlación de la Inteligencia emocional y Eutrés .....	28
<b>Tabla 5.</b> Correlación de la Inteligencia emocional y Distrés .....	28
<b>Tabla 6.</b> Correlacion de la Inteligencia emocional y estrés con la edad y el sexo .....	29

## RESUMEN

Este estudio tiene como propósito establecer una relación entre la Inteligencia Emocional y la Percepción Global del Estrés en estudiantes de Psicología de Lima Metropolitana; fue de enfoque cuantitativa, descriptivo correlacional no experimental de corte transversal, cuya muestra estuvo conformada por 198 estudiantes, delimitados mediante un tipo de muestreo por conveniencia. Los instrumentos aplicados fueron Trait Meta Mood Scale 24 y la Escala de Percepción Global de Estrés. Los resultados indicaron que existe una correlación negativa baja entre Inteligencia Emocional y la Percepción Global del Estrés (PGE), siendo esta relación algo débil ( $r = .368, p < .000$ ). Asimismo, se encontró una correlación negativa moderada entre el eutrés y la inteligencia emocional ( $r = -.569, p < .00$ ). Por otro lado, no existe relación entre el distrés y la Inteligencia Emocional ya que la significación fue mayor a  $.050$ . Finalmente, se encontró relación entre la inteligencia emocional y la variable sexo de la muestra ( $r = .165, p < .020$ ), en ese sentido, la inteligencia emocional estuvo más vinculada con el hecho de ser varón que con el de ser mujer.

**PALABRAS:** Inteligencia emocional, estrés, universitarios.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Hace algunas décadas, Salaverry (2012) menciona que la salud mental ha empezado a cobrar importancia para las personas, ya sea en el área familiar, laboral, académico, etc. Una de las razones por las que no se ha priorizado antes es por el interés de mantener al margen la vida privada de la vida pública; por ejemplo, mantener en privado los desórdenes mentales ya que estos eran vistos como una situación vergonzosa para la familia ante la sociedad, cuando estos en realidad forman parte de la salud pública que debe ser abordada.

Según la OMS (2015; citado en Palomino, 2021), más del 2% de la población mundial cuenta con capacidades intelectuales consideradas como altas, o por encima de la norma; por lo contrario, la mayoría de personas escasean el éxito académico por factores relacionados con la inteligencia emocional (IE).

Por otro lado, en la Universidad Autónoma de México, un estudio realizado por Solana (2019) donde halló que el 60% de los universitarios padecen de estrés académico, lo que puede estar vinculado a un bajo rendimiento, desmotivación hacia las actividades y estudios.

Para Orbea (2019) la IE es la habilidad de los individuos para actuar y manejarse frente a situaciones, de mayor o menor complejidad, mientras se mantiene la capacidad de conocer en sí mismo las emociones como en los demás, aceptándolas y lidiando con ellas de tal manera que se obtengan resultados idóneos reflejados en las conductas y en las relaciones sociales.

La Real Academia Española (RAE, 2022, citado en Huanque, 2023) menciona al estrés similar a una tensión originada por eventos angustiantes que producen respuestas psicosomáticas o trastornos psicológicos. En el presente, el estrés ha perjudicado a una de cada cuatro personas de la población del mundo, puesto que es asumido como un problema en el área de la salud.

Desde el contexto peruano, una investigación sobre IE y estrés académico, llevada por Quiliano y Quiliano (2020) en universitarios de Enfermería, comenta que los participantes poseen escasa IE encontrada en las dimensiones intrapersonal y de adaptabilidad. De este modo, las autoras señalan que las dimensiones de la IE se vinculan con crisis de estrés, sugiriendo restablecer la calidad educativa en la formación profesional integral así también debe orientarse a nivel emocional, además de lo intelectual.

Asimismo, Sánchez y Mejía (2020) identificaron que, en una muestra de 1264 universitarios en el Perú, más de la mitad presenta estrés relacionado a las clases remotas por la coyuntura de la pandemia del coronavirus; por otro lado, el 45% de la muestra presentaba depresión y el 30% evitación experimental.

Esta problemática ha despertado el interés investigar la IE y la PGE en jóvenes universitarios, dado que escasa IE hace que el estudiante no responda de manera óptima a las exigencias del entorno académico y, por otro lado, el estrés puede traer consigo daños a la salud integral de las personas.

A nivel internacional, en Ecuador, Ramírez (2021) en su estudio pretendió conocer la presencia de IE y el estrés en estudiantes de Psicopedagogía de una universidad. Se utilizó el Test de Inteligencia Emocional de Weisinger y el Inventario SISCO para estrés

académico. Se evidenció que existe un vínculo muy fuerte entre los constructos ( $r = 0.92$ ), concluyendo que a menor presencia de IE, mayor estrés académico presentan los estudiantes.

En Estados Unidos, Stevens y colaboradores (2019) desarrollaron un estudio para determinar el vínculo entre IE y estrés en universitarios. La muestra fue de 134 participantes de una pequeña universidad. Emplearon TEIQue-SF y el University Stress Scale (USS) para medir IE y estrés académico respectivamente. Se concluyó que existe una correlación negativa moderada entre las dos variables ( $r = -.448, p < .01$ ).

Volviendo a Ecuador, Dávila (2019) realizó un estudio a fin de encontrar el grado de IE cuya muestra fue de 226 a 310 estudiantes del 2° y último ciclo de las diversas modalidades de psicología de la Universidad del Azuay. Siguiendo una metodología cuantitativa descriptiva correlacional, el autor empleó el Trait Meta Mood Scale (TMMS-24), demostrando que los niveles de IE de psicología educativa destacan un 46.62% por parte del 2° ciclo y 57.69% de los últimos ciclos de la dimensión atención emocional, con respecto a estudiantes de psicología organizacional 59.26% atención emocional se encuentran los estudiantes de últimos ciclos y el 75.8% lo que refiere a adecuada atención se encuentran los de segundo ciclo, en los niveles de IE de psicología clínica se encuentra que 65.06% de la dimensión de atención emocional es del 2° ciclo y un 59.38% del último ciclo. Del mismo modo, el nivel de IE de las tres carreras mantiene una adecuada atención, claridad y reparación emocional.

Así también, en México, Valdez y colaboradores (2022) buscaron determinar el vínculo del nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento de los alumnos de enfermería a nivel superior. La muestra fue de 250 estudiantes; se aplicó la Escala de Estrés Percibido y

para las estrategias de afrontamiento el cuestionario Brief Cope Inventory. Los resultados indicaron que tanto hombre y mujeres (representando un 25.6% y 74.4% de la muestra respectivamente) presentan estrés moderado (78%) con un estilo de afrontamiento activo emocional prevalente. También, demostraron que no existe vínculo entre las dos variables ( $p = 0.67$ ).

A nivel nacional, en Juliaca, Ocururo (2019) desarrolló una investigación no experimental correlacional y transversal, buscando determinar el vínculo entre la IE y estrés académico en estudiantes de Psicología; cuya muestra fue de 83 estudiantes entre el 1° y el 8° ciclo de la Universidad Alas Peruanas, seleccionado por muestreo probabilístico estatificado. Empleando el ICE de Bar-On y el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados indicaron una correlación significativa positiva moderada ( $r = .64$ ,  $p = .000$ ) entre la IE y el estrés académico, lo cual se concluye que a mayor desarrollo de IE mejor será el manejo de habilidades emocionales frente a situaciones estresantes, consecuentes de las exigencias académicas.

También, en Cajamarca, Chiroque y Vásquez (2020) realizaron un estudio para determinar el vínculo entre IE y estrés académico, la muestra fue de 169 estudiantes de contabilidad de la Universidad Autónoma de Chota; se manejó un enfoque cuantitativo no experimental; los cuestionarios utilizados fueron ICE de Bar-On y el Inventario SISCO; los resultados destacan que entre la IE y el estrés académico no existe relación para la muestra, asimismo, arrojó una significancia de .080, con lo cual se deduce que el manejo de emociones no es determinante en la aparición de profundos niveles de estrés académico. En

este punto cabe mencionar que las manifestaciones estresantes en situaciones complejas llegan a crear problemas en la salud de manera integral.

Por otro lado, en Arequipa, Borja y Rodriguez (2022) evaluaron a 356 universitarios a fin de determinar la relación entre IE y estrés. Se utilizó los instrumentos TMMS-24, y la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE). Esta investigación demostró una correlación negativa baja entre IE y estrés. Asimismo, presentaron que sí existe una relación entre las variables estrés y sexo ( $p = 0.009$ ), así como una relación entre estrés y edad ( $p = 0.036$ ), mientras que no encontraron relación entre IE y edad ( $p = 0.117$ ).

Nuevamente en Cajamarca, Gonzales y Sánchez (2020) realizaron una investigación cuantitativa no experimental transversal para determinar el nexo entre IE y estrés laboral en colaboradores de un Centro de Salud. Mediante un muestreo no probabilístico determinaron la participación de 102 trabajadores de cinco centros, dicha muestra se conforma por el 22.5% de hombres y el 77,5% de mujeres. Con los resultados arrojados por los instrumentos TMMS-24 y la Escala de Respuestas al Estrés MNC se analiza una relación no significativa baja ( $\rho = -0.125$ ) entre IE y estrés laboral, con lo cual -teniendo en cuenta una asociación débil- se concluye que a medida que la IE es óptima (mayores puntajes), menor es el estrés laboral, de igual modo en el sentido contrario. Asimismo, cuando se analiza la variable sexo por separado, se tiene que la correlación más alta y negativa se da en las mujeres ( $\rho = -0.178$ ), lo cual presentan altos niveles de estrés en el entorno laboral, frente a sus colegas masculinos.

A partir de todo esto, la variable Inteligencia Emocional (IE) queda definida como la capacidad que se tiene frente al autocontrol, demostrando perseverancia, entusiasmo y

automotivación, mediante ello, se puede mejorar el rendimiento y fortalecer el intelecto, así como manejar las riendas de los impulsos emocionales, ejerciendo la empatía en las relaciones interpersonales y comprender los sentimientos de los otros (Goleman, 1995).

Por su parte, Bar-On (1997) señala que la inteligencia general está formada por lo cognitivo y emocional, definiendo esta segunda como el conjunto de destrezas y competencias no intelectuales que influyen en cómo actuar adecuadamente ante las demandas y exigencias del entorno. Así, señala que la IE se desarrolla a través de las experiencias, estilos de crianza y valores obtenidos a lo largo de la vida.

En esa misma línea, el modelo de cuatro dimensiones, desarrollado por Salovey y Mayer (1997) determinaron la IE como una destreza de asimilación, percepción, regulación y comprensión de las emociones ya sean de uno mismo o de otras personas. Dichas dimensiones son:

1. Percepción emocional: formada a partir de temprana edad, integrando más emociones reconocidas y aceptadas por el pensamiento a medida que la persona alcanza mayor madurez con el paso del tiempo y con la vivencia de nuevas experiencias.
2. Facilitación emocional: siendo la capacidad de manejar emociones propias frente a un determinado problema y la manera en que se busca soluciones.
3. Comprensión emocional: definida como la habilidad para entender y diferenciar los tipos de señales emocionales, clasificarlas y reunir las según la emoción que prevalece en esa situación.

4. Regulación emocional: se basa en la habilidad de entender los sentimientos propios y de los otros, haciendo que las emociones críticas disminuyan y las favorables se potencien para lograr una adaptación adecuada.

Gracias a su investigación al respecto, Salovey y Mayer (1995; citado en Pérez et al., 2020) plantearon el modelo teórico del Trait Meta Mood Scale - 48, lo cual dio pie a que Fernández-Berrocal et al. (2004) presenten dicho instrumento en una versión acortada de 24 reactivos.

Por su parte, Bar-On y colaboradores (2000) desarrollaron una investigación donde se evaluaron los componentes de expresividad emocional empleando el EQ-i (Bar-On Emotional Quotient Inventory), donde encontraron que los hombres resisten mejor el estrés y controlan sus impulsos en situaciones difíciles. También, Carreteo y Nolasco (2016) en su investigación encontraron resultados similares en relación a la variable sexo.

En la actualidad, Uriarte (2021, citado en Molina y Moreta, 2022) comenta que la IE ayuda a conocer, interpretar y respetar las emociones y sentimientos de los demás, por lo que la capacidad de sobrellevar las presiones y frustraciones que se reflejen va depender del nivel de tolerancia, empatía y sociabilidad, lo que trae como resultado un mejor desarrollo personal.

Por su parte, con respecto a la variable Estrés, los autores Richard S. Lazarus y Susan K. Folkman (1984, citado en Kloster y Perrotta, 2019) la definen como un cúmulo de relaciones particulares entre el individuo y el contexto, siendo este último valorado como

algo que empeora o supera los propios medios del sujeto y que ponen en riesgo su bienestar.

Además, se basan:

1. Evaluación primaria: originada por la ocurrencia de un encuentro o transacción con alguna demanda interna o externa.
2. Evaluación secundaria: tiene que ver con la valoración, esto quiere decir cómo la persona estima sus propios recursos de afrontamiento y va a depender de cómo se sienta la persona en dicha situación.
3. Re-evaluación: son los procesos de retroalimentación que se producen en la interacción entre el sujeto y las demandas ya sean internas o externas.

La teoría transaccional del estrés, también conocida como supuesto cognoscitivo, se ocupa de lo que ocurre en el individuo cuando obtiene datos de su ámbito social. Esta mirada cognoscitiva, planteada por Lazarus y Folkman (1986), es la que Cohen y colaboradores (1983) emplean como base para construir la EPGE, en el afán de explicar cómo las personas tendemos a valorar las demandas que ocurren de manera continua desde el entorno, atribuyéndoles características tales como “amenazantes” o “difíciles”. De allí, el estrés está referido cuando el sujeto ve sus recursos como insuficientes para afrontar dicho requerimiento.

Por otro lado, Bosqued (2000, citado en Gonzales y Sanchez, 2020) menciona los tipos de estrés: por un lado, el *eutrés* (estrés positivo) como activador y propulsor de recursos personales que responden ante distintas situaciones; asimismo, es indispensable para desarrollar, activar y poner en marcha al organismo, y así la persona logre adaptarse al

entorno; también fomenta la perseverancia, el autoestima y otros factores que promuevan la energía para afrontar circunstancias que se vean como amenazantes y que estos recursos también se apliquen en el futuro.

Mientras que el segundo tipo es el *distrés* (estrés negativo), el cual ocurre cuando el entorno presenta hostilidad, cargas excesivas y presiones que suponen que la persona supere su capacidad de resistencia y de adaptación. Es así, que no todos respondemos del mismo modo ante las mismas situaciones, ello va depender tanto de los recursos con los que se cuenten, como del grado de impacto que supongan estos eventos sobre el sujeto.

Con respecto al constructo del estrés académico EA, Zárata y colaboradores (2017, citado en Silva et al. 2020) menciona que el EA se da cuando el alumno percibe de forma perjudicial las exigencias del ámbito social, considerándolas como angustiantes dentro de su proceso educativo. Cabe mencionar que el individuo puede llegar a perder el control de su organismo al tiempo que se mantienen o incrementan las demandas no satisfechas. Cuando se presentan estas alteraciones también desatan a nivel físico ansiedad, cansancio, angustia que se ven reflejado en lo académico, ya sea en el rendimiento académico, en el ausentismo e incluso deserción.

A partir de la revisión de información pertinente con el objetivo de este estudio, consideramos que se cuenta con suficiente justificación teórica, puesto que se desarrolla bajo el método científico, desde una mirada epistemológica de tipo positiva. Se convierte en un antecedente para futuros investigadores, por que a partir de este punto se puede continuar una línea de investigación y realizar así otras con las mismas variables u otras más vinculadas

a estas y así brindar información necesaria sobre la temática. Asimismo, este estudio aporta nuevos conocimientos con resultados actuales de cómo se refleja el vínculo entre la IE y la PGE en la población estudiada, especialmente dentro de un contexto universitario.

Por otro lado, la justificación práctica, se da a partir de los resultados, por ello se recomienda implementar acciones que potencien la IE y disminuir la PGE, los cuales estarán basado en el enfoque cognitivo y el enfoque transaccional, que si bien es cierto son diferentes, pero juntos hacen una combinación que se complementa para el abordaje de los casos, desde una mirada de los procesos cognitivos y una mirada de la interrelación del sujeto con el ambiente, respectivamente; pudiendo proponer así un contenido que ayude a afrontar la problemática en pro de la salud mental de los estudiantes en su formación profesional.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y la percepción global del estrés en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cómo se relaciona la inteligencia emocional con la dimensión eutrés en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?
- ¿Cómo se relaciona la inteligencia emocional con la dimensión distrés en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?
- ¿Cómo se relaciona la inteligencia emocional y la Percepción Global del Estrés en estudiantes de Psicología, según la edad y el género?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Establecer la relación entre Inteligencia emocional y la percepción global del estrés en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Establecer la relación entre inteligencia emocional con la dimensión eutrés en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.
- Establecer la relación entre inteligencia emocional con la dimensión distrés en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.
- Identificar la relación entre la inteligencia emocional y la Percepción Global del Estrés en estudiantes de Psicología, según la edad y el género.

### **1.4. Hipótesis**

#### **1.4.1. Hipótesis general**

Existe una relación significativa entre la Inteligencia emocional y la Percepción global de estrés en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana.

#### **1.4.2. Hipótesis específicas**

- Existe una relación significativa entre inteligencia emocional con la dimensión eutrés en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.
- Existe una relación significativa entre inteligencia emocional con la dimensión distrés en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.

- Existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y la Percepción Global del Estrés en estudiantes de Psicología, según la edad y el género.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Esta investigación, según Hernández et al (2014), presentó una metodología cuantitativa, debido a que se cuantifica la información recopilada y se procesan tales datos, con el uso de este enfoque se puede medir el fenómeno en cuestión al estrés relacionado con la IE, asimismo, al no realizarse una manipulación deliberada de las variables, se trata de un diseño no experimental. Por otra parte, fue tipo correlacional, ya que buscó establecer el nexo entre dos constructos psicológicos (Hernández y Mendoza, 2018); cabe señalar que fue un estudio transversal por haber analizado los datos en solo un lapso de tiempo determinado (Ato et al. 2013).

La población se centró en los estudiantes de la carrera de Psicología, durante período académico 2022 – II de una Universidad de Lima Metropolitana, sus edades comprendían entre los 18 y 38 años. La muestra lo conformaron 198 estudiantes, a través, de una técnica de muestreo tipo no probabilístico por conveniencia, según la disponibilidad de los participantes y la facilidad de acceso (Hernández, et al., 2010).

Por lo tanto, los criterios de inclusión fueron 1) estudiantes de psicología, 2) ambos sexos, 3) con edad mayor o igual a 18 años, 4) que se encuentren matriculados en el periodo 2022-II, 5) que participen de forma voluntaria y 6) que respondan a todos los ítems de los instrumentos presentados. Por otra parte, se excluyeron a 1) estudiantes de otras carreras, 2) menores de 18 años, 3) quienes que no deseen participar en la investigación y 4) quienes, habiendo participado, no completaron los instrumentos en su totalidad.

Como técnica de recolección de datos se empleó la encuesta autoaplicada con preguntas abiertas y cerradas, sin respuestas correctas o incorrectas (Arias, 2020; Arispe et

al., 2020), conformada por una ficha de datos sociodemográficos y los instrumentos TMMS-24 y EPGE para recolectar información de la IE y la percepción global de estrés, respectivamente.

Por una parte, el instrumento TMMS-24, adaptado en nuestro medio peruano por Pérez, Quispe y Tuesta (2020) realizado en una población de 430 participantes y quedando solo 211 como muestra para la investigación. Es un instrumento conformado por 24 ítems de tipo Likert, tiene tres subescalas a saber: 1) atención, que permite centrarse en la exteriorización de las emociones, 2) claridad, que explica como el sujeto identifica la emoción y 3) regulación, es la facultad de manejar las emociones positivamente. Cada subescala está compuesta por ocho reactivos. Es importante resaltar que se obtienen óptimos índices de confiabilidad por dimensiones (percepción .90, comprensión .90 y regulación .86). En el análisis factorial confirmatorio se empleó el ajuste del modelo, CFI = .838, TLI = .846, RMSEA = .070 y SRMR = .085.

#### **Ficha técnica del Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24):**

Autores: versión original de 48 ítems Salovey y Mayer (1995).

Adaptaciones: Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004) en una versión reducida (TMMS-24); finalmente la adaptación actual en Perú es de Pérez, Quispe y Tuesta (2020).

Aplicación: Individual y colectiva.

Duración: 15 minutos.

Dirigido: adolescentes y adultos.

Valor: Escala Likert.

Descripción del instrumento: Consta de 24 reactivos y tres dimensiones: atención, claridad y regulación.

Finalidad: Evaluar la IE percibida.

También se aplicó la EPGE. La versión adaptada para nuestro contexto fue propuesta por Guzman-Yacamán y Reyes-Bossio (2018). Esta escala evalúa los niveles de estrés vivenciados en el último mes. La conforman 13 ítems de escala Likert, repartidos entre las dimensiones de eutrés y distrés. Se aplicó el método de consistencia interna de alfa de Cronbach para analizar los indicadores de confiabilidad del instrumento, es así como se obtuvieron puntuaciones de 0,799 para la dimensión de eutrés y 0,770 para distrés; ambos interpretados como aceptables.

#### **Ficha técnica de la Escala de Percepción Global de Estrés EPGE:**

Autores: Cohen, S., Kamarck, T., y Mermelstein, R. (1983).

Adaptación: Guzmán, J.E y Reyes, M. (2018) para el contexto peruano.

Aplicación: individual y colectiva.

Duración: 15 minutos.

Valor: Escala Likert.

Descripción del instrumento: Compuesto de 13 ítems por dos subescalas eutrés y distrés.

Finalidad: Determinar el nivel de estrés vivenciado en el último mes.

El procedimiento de recolección de datos: en primer lugar, se identificó las variables de investigación, asimismo, se eligieron los instrumentos, los cuales fueron el

TMMS-24 y la EPGE, también se verificó que los instrumentos mencionados estén validados y adaptados en población universitaria peruana y que cuenten con validez y confiabilidad, luego se pidió permiso a la universidad para realizar el estudio y además se procedió a la aplicación de las escalas previa a la explicación del objetivo del estudio, resaltando que la participación es voluntaria y libre, la aplicación se realizó bajo la modalidad virtual donde se utilizó la herramienta Google forms, también se utilizó las redes sociales para poder compartir el link a los participantes.

Para el análisis de datos, se utilizó el software SPSS 25, lo cual fue programado para los análisis descriptivos e inferenciales del estudio. Por lo que, se empezó con el análisis sociodemográfico para conocer las características de la muestra en cuanto a frecuencia y porcentajes. Con respecto a la prueba de normalidad, la distribución fue no normal, por lo que, se ejecutó el estadístico Rho de Spearman. Posterior a ello, se realizó las correlaciones entre las variables y las dimensiones, se tuvo en cuenta el nivel de significancia ( $p < .050$ ), para que los resultados sean significativos.

En esta investigación se consideró los aspectos éticos del Colegio Oficial de Psicólogos y la Comisión Internacional de Test (2015), quienes mencionan directivas para utilizar de los instrumentos psicológicos, por consiguiente, nos aseguramos de contar con la competencia profesional del uso de los test empleados, de hacernos responsables del uso de los test, de resguardar de manera segura los materiales de los test y del trato confidencial de los resultados de los mismos. Tampoco dejamos de lado el Código de Ética de la Universidad Privada del Norte (2016), refiere acerca de la responsabilidad de cuidar los datos personales

de los encuestados en total confidencialidad y mantener la originalidad del trabajo de investigación, proponiendo ideas propias y citando adecuadamente las ideas de otros autores.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

### 3.1. Análisis Sociodemográfico

**Tabla 1.**

*Características sociodemográficas de la muestra*

Variable	Categoría	Frecuencias	Porcentajes
Género	Femenino	154	77,8
	Masculino	44	22,2
Edad	18 – 19	95	48
	20 – 25	103	52
Ciclo de estudios	1ero – 5to	160	81
	6to – 10mo	38	19
Lugar de residencia	Lima	157	79,3
	Callao	38	19,2
	Provincia	3	1,5

En la tabla 1, se aprecia que la muestra estuvo constituida por un total de 198 personas, donde la mayoría fueron mujeres, que fluctuaban la mayor cantidad de 20 – 25 años, en su gran mayoría de 1° a 5° ciclo, y finalmente procedentes en su mayoría de Lima.

### 3.2. Análisis de comprobación de hipótesis

Siguiendo nuestro objetivo general de investigación, realizamos un análisis de normalidad (tabla 2), el cual permite visualizar la distribución de los datos y con ello reconocer los tipos de estadísticos que se utilizaron a continuación.

**Tabla 2.**
*Análisis de normalidad de las dimensiones*

VARIABLES	DIMENSIONES	Media (DE)	K-S	p
Inteligencia emocional	Total	86,19 (13,558)	,058	,200
	Atención	29.36 (5,516)	,085	,002
	Comprensión	27.90 (6,133)	,068	,028
	Regulación	28.93 (5,456)	,061	,073
Estrés	Total	21,15 (5,888)	,110	,000
	Eutrés	11.63 (4,659)	,083	,002
	Distrés	9.53 (4,034)	,063	,053

En la tabla 2, se observa la distribución del total de la IE y las dimensiones regulación y distrés fueron de tipo normal, mientras que el total de estrés y las dimensiones atención, comprensión y eutrés fueron no normal, esto debido a que las primeras tuvieron una significación por encima de .05. De esta manera, la distribución de datos en general fue analizada bajo la no normalidad, lo cual se determinó el empleo de estadísticos no paramétricos, Rho de Spearman para este caso.

**Tabla 3.**
*Correlación de la Inteligencia emocional y estrés*

Variables	Estrés	
	Rs	P
Inteligencia Emocional	-,368**	,000

En la tabla 3, se halló que existe una correlación significativa, por lo que, interpretamos como una correlación baja negativa, que nos dice que, a mayor IE, existirá menores niveles de estrés, siendo esta relación algo débil.

Por otro lado, la correlación del primer objetivo específico fue:

**Tabla 4.**

*Correlación de la Inteligencia emocional y Eutrés*

Variables	Eutrés	
	Rs	P
Inteligencia Emocional	-,569**	,000

En la tabla 4, observamos la existencia de una relación significativa entre la IE y el eutrés, siendo esta relación negativa moderada. Lo cual nos dice que a mayor IE existirán menores niveles de eutrés.

A continuación, se procede a resolver la correlación del segundo objetivo específico.

**Tabla 5.**

*Correlación de la Inteligencia emocional y Distrés*

Variables	Distrés	
	Rs	P
Inteligencia Emocional	,090	,209

Contradictoriamente, se observa que no existe relación entre el distrés y la IE, ya que la significancia fue mayor a .05, es decir, se acepta la hipótesis nula de investigación al no haber correspondencia entre las dos variables.

Para la correlación del tercer objetivo específico fue:

**Tabla 6.**

*Correlación de la Inteligencia emocional y estrés con la edad y el sexo*

		TOTAL_IE	E_EUTRES	E_DISTRES
Sexo	Coeficiente de correlación	<b>,165*</b>	0.062	0.060
	Sig. (bilateral)	<b>0.020</b>	0.388	0.403
Edad	Coeficiente de correlación	0.113	0.007	<b>,213**</b>
	Sig. (bilateral)	0.113	0.923	<b>0.003</b>

\*\* . La correlación es significativa en el nivel de 0.01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel de 0.05 (bilateral).

Finalmente, en la tabla 6 se muestra una correlación significativa de la IE con el sexo del estudiante ( $r = .165$ ,  $p = .020$ ), en ese sentido la IE estuvo más vinculada con el hecho de ser varón que con el de ser mujer. Además, también se encontró correlación del estrés negativo con la edad ( $r=.213$ ,  $p =.003$ ), concluyendo que a más edad existirá más presencia de distrés. En ambos casos las correlaciones fueron bajas.

## CAPITULO IV: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES

El objetivo general fue establecer la relación entre IE y la PGE en estudiantes de Psicología de Lima Metropolitana. Los resultados indicaron valores significativos, eso quiere decir que se contó con un ( $r = -.368, p < .000$ ), reflejándose una correlación baja negativa, lo cual indica que a mayor IE, existirá menores niveles de estrés, siendo esta relación algo débil. Estos resultados difieren con los de Ocururo (2019) quien presentó una correlación significativa positiva moderada ( $r = .64, p < .000$ ), por lo que se deduce que, a mayor desarrollo de la IE del estudiante, mejor será su afrontamiento emocional frente a demandas estresantes debido a exigencias académicas en su formación profesional y también fuera de ella. Cabe mencionar que, aunque el resultado de la correlación de la investigación previamente dicha fue positiva y la de la presente investigación fue negativa, ambas llegan a conclusiones similares. Es así que, los resultados aquí presentados se sustentan bajo la teoría de Salovey y Mayer (1997) señalan a la IE como la habilidad para manejar nuestras emociones frente a un problema y la manera en que buscamos soluciones frente a diferentes situaciones, por lo que un buen manejo emocional trae como resultado buenas decisiones y un buen desenvolvimiento en diferentes ámbitos donde se encuentre la persona, y ello significa saber manejar las situaciones de estrés.

Siguiendo con el primer objetivo específico, se planteó establecer la relación entre IE con la dimensión eutrés en estudiantes de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana. En ese sentido, se encontró que sí existe una relación significativa entre ambos constructos, siendo esta relación negativa moderada ( $r = -.569, p < .00$ ), esto quiere decir que, a mayor IE existirán menores niveles de eutrés. Así también, estos resultados

coinciden con los de Stevens et. al. (2019), quienes encontraron que entre la IE y el estrés académico existe una correlación negativa moderada ( $r = -.448, p < .01$ ), lo cual se interpreta como que a menor IE, mayores niveles de estrés. Relacionamos nuestros resultados investigación con los de Salovey y Mayer (1997) presentan dentro de sus componentes cómo una persona posee la capacidad para manejar las emociones frente a un determinado problema o acontecimiento y la manera en que se busca soluciones, por otro lado, también mencionan la habilidad para comprender los sentimientos ya sean propios o de otras personas, logrando que las emociones negativas disminuyan y la positivas se potencien con el fin de potenciar una buena adaptación.

El segundo objetivo específico nos orientó a establecer la relación entre IE con la dimensión distrés en los participantes. En análisis de resultados indica que no se encontró relación entre estos constructos, ya que la significación fue mayor a .050, es por ello que se acepta la hipótesis nula. Así también, los resultados aquí presentados coinciden con los de Chiroque y Vásquez (2020), quienes encontraron que la IE y el estrés académico no se vinculan entre sí, asimismo arrojó una significancia de .080, con lo cual deducimos que la gestión emocional no determina la aparición de profundos niveles de estrés académico. Los resultados de la investigación se sustentan bajo la teoría transaccional del estrés planteada por Lazarus y Folkman (1986) mencionan que el estrés se da cuando la persona valora los recursos como insuficientes o escasos para afrontar a las demandas y exigencias ambientales.

Según el tercer objetivo específico, que pretende identificar la relación entre la IE y la PGE en estudiantes de Psicología, según edad y género, encontramos correlación significativa entre la IE con la variable sexo ( $r = .165, p = .020$ ), en ese sentido la inteligencia

emocional estuvo más vinculada con el hecho de ser varón que con el de ser mujer. Además, también se encontró correlación del estrés negativo con la edad ( $r = .213$ ,  $p = .003$ ), concluyendo que a más edad existirá más presencia de distrés. En ambos casos las correlaciones fueron bajas. Estos resultados discrepan con los presentados en el 2020 por Gonzales y Sánchez quienes demostraron que dichos constructos se correlacionan de manera alta y negativa en el sexo femenino ( $\rho = -.178$ ), es decir, que las mujeres presentan mayores niveles de estrés en el entorno profesional frente a sus colegas varones. Los resultados de la investigación se sustentan con la teoría de Bar-On, Brown, Kirkcaldy y Thome (2000) quienes encontraron que los hombres resisten mejor el estrés y controlan sus impulsos en situaciones difíciles. También, se sustenta con los de Carreteo y Nolasco (2016) quienes en su investigación encontraron que los hombres muestran una mayor regulación emocional. En este punto, destacamos que a nivel teórico hay diferencias en las estrategias de afrontamiento basadas en el género, como la búsqueda de apoyo social y emocional de parte de las mujeres y el uso de estrategias de evitación o enfrentamiento directo por parte de los hombres. Sin embargo, es indispensable tener en cuenta que estas diferencias son generalizaciones y no se aplican a todas las personas de un mismo género Lazarus y Folkman (1984).

En esta misma línea, según la relación con la variable edad, nuestros resultados de que a mayor edad existe más presencia de distrés, los cuales discrepan con los de Borja y Rodriguez (2022) quienes en su investigación no encontraron la existencia de un vínculo entre edad y variable estrés. Sin embargo, nuestro caso se sustenta con la teoría de Lazarus y Folkman (1986) quienes reconocen que ciertos factores, como la edad y el género, pueden

tener un impacto en las estrategias que el sujeto emplea para enfrentar el estrés. Asimismo, se sostiene que las estrategias de afrontamiento pueden cambiar a lo largo de la vida, teniendo en cuenta que las experiencias y el conocimiento adquirido con el tiempo pueden influir en la efectividad de estas estrategias.

Las implicancias teóricas del estudio se enfocaron en desarrollar habilidades de inteligencia emocional para hacer frente de manera efectiva al estrés experimentado por los universitarios, lo cual implicaría reconocer la importancia de la autorregulación, la conciencia emocional y la manera efectiva de relacionarse con los demás, que de comprobarse que está asociado al rendimiento académico, podría usarse como una táctica para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Además, las implicancias prácticas, podrán beneficiar a las instituciones educativas para la inclusión de planes formales de desarrollo de habilidades emocionales, o bien que sean incluidos en los servicios de apoyo estudiantil. Además, esto implicaría también conocer la carga académica, el ambiente social, la presión de los exámenes, entre otros factores, y cómo estos pueden influir en la IE y el estrés experimentado por los universitarios.

Las limitaciones del estudio recaen en que esta investigación se abordó desde una mirada no experimental, mas no experimental, teniendo esta última más fuerza y nivel en el estudio. Así también esta investigación pudo haber contado con una muestra más amplia y quizá también contar con más variables de estudio, ya sean psicológicas o sociodemográficas. No obstante, cabe mencionarse que las características bajo las cuales se propuso, están en las posibilidades y alcances de la investigadora de la tesis.

Finalmente, se llegó a las siguientes conclusiones:

- La relación entre IE y la PGE en estudiantes de Psicología de Lima Metropolitana es significativa con indicadores bajos negativos, lo que quiere decir que existirá menores niveles de estrés mientras se incremente la inteligencia emocional, siendo esta relación algo débil.
- La relación entre IE con la dimensión eutrés en estudiantes de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana es significativa, siendo esta relación negativa moderada, con lo cual se concluye que existirán menores niveles de eutrés mientras mayor sea la IE.
- No hay relación entre IE con la dimensión distrés en estudiantes de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.
- Se identificó mayor vínculo entre la IE y el hecho de ser varón, que con el de ser mujer.

## REFERENCIAS

- Arias Gonzáles, J. L. (2020). Técnicas e instrumentos de investigación científica.  
[file:///C:/Users/Usuaeio2020/Downloads/AriasGonzales\\_TecnicasEInstrumentosDeInvestigacion\\_libro.pdf](file:///C:/Users/Usuaeio2020/Downloads/AriasGonzales_TecnicasEInstrumentosDeInvestigacion_libro.pdf)
- Arispe., C, Yangali., J, Guerrero., M, Lozada., O, Acuña., L, Arellano., C. (2020). La investigación científica Editorial Departamento de Investigación y Posgrado Universidad Internacional del Ecuador.  
<https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S021297282013000300043](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021297282013000300043)
- Bar-On, F., Brown, J.M., Kirkcaldy, B & Thoma, E. (2000). "Emotional expression and implications for occupational stress: an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i)". *Personality and Individual Differences*, 28, 1107-1118
- BarOn, R. (1997). Development of the Baron EQ-I: A measure of emotional and social.
- Barraza-López, R., Muñoz-Navarro, N., Behrens-Pérez, C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(1), 18-25.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>

Borja, V. y Rodríguez, C. (2022). Inteligencia emocional y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID 19. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María].  
<http://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/12085/76.0479.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Carretero, R. y Nolasco, A. (2016). La inteligencia emocional desde la perspectiva sexista. En F. Soler., L. Aparicio., L.O. Díaz, E. Escolano y A. Rodríguez. (Eds.), *Inteligencia emocional y bienestar*, (pp .445-454). Zaragoza: Universidad San Jorge.

Chiroque Macalupú, B y Vásquez Barboza, F. (2021). Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera Profesional de Contabilidad de la Universidad Autónoma de Chota. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Chota]. <http://repositorio.umb.edu.pe/handle/UMB/180>

Cohen S. T., Kamarck, R. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.  
<https://doi.org/10.2307/2136404>

Colegio Oficial de Psicólogos & ITC (2015). *Directrices Internacionales para el Uso de las Pruebas*. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Dávila, M. (2019). Prevalencia de la Inteligencia Emocional en los estudiantes de las tres carreras de Psicología de la Universidad del Azuay. [Tesis de Licenciatura, Universidad del Azuay].  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9326/1/14969.pdf>

Fernández, C., Baptista, P., & Hernández, R. (2014). Metodología de la Investigación. Editorial McGraw Hill.

Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Universidad de Illinois.  
<https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-EmocionalDaniel-Goleman-1.pdf>

Gonzales, E. y Sánchez, S. (2020). Inteligencia emocional y estrés laboral en los profesionales de un Centro de Salud de Cajamarca – Perú. [Tesis de Maestría, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo].  
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1474/INFORME%20TESIS%20MAESTRIA%20FINAL%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Editorial Mc Graw Hill Education.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. Editorial Mc Graw Hill: Quinta Edición.  
<https://www.icmujeres.gob.mx/wpcontent/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

Huanque, S. (2021). Inteligencia emocional y su incidencia en el estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de Pregrado de la Escuela Profesional de Educación de una Universidad Privada de Arequipa. [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Santa María].

<http://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/12509/B4.2499.MG.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina Santa María de los Buenos Aires]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. *Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York: Martínez Roca

Molina, D., y Moreta, J. (2022). Influencia de la inteligencia emocional en el comportamiento de las habilidades sociales en estudiantes universitarios. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo - Ecuador]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9292/1/Molina%20Cevallos%2C%20D%2C%20J%20Moreta%20Benavides%2C%20J%282022%29Influencia%20de%20la%20inteligencia%20emocional%20en%20el%20comportamiento%20de%20las%20habilidades%20sociales%20en%20estudiantes%20universitarios.%20Riobamba%2C%202022%28Tesis%20de%20pregrado%29%20Universidad%20Nacional%20de.pdf>

Ocururo, D. (2019). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Alas Peruanas. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/885/1/Dalila%20Noemi%20Ocoruro%20Quico.pdf>

- Orbea Guarnizo, S. S. (2019). Relación entre inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes de bachillerato de una Unidad Educativa del Cantón Ambato. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2756/1/76917.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *¿Qué es la inteligencia emocional?* Fundación P.A.S.S. Programa de Ayuda Solitaria Saltar.  
<http://www.fundacionpass.org/que-es-la-inteligencia-emocional/>
- Osorio, J. E, & Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 81-90. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Palomino, R. (2021). Estrés académico y depresión en estudiantes universitarios de Psicología de una Universidad Privada. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Ayacucho Federico Froebel].  
<http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/236/Tesis%20-%20Rommel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, J., Quispe, J. y Tuesta, Y. (2020). Propiedades Psicométricas de la escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 en adultos de Lima Metropolitana. *Psique Mag: Revista Científica Digital de Psicología*. 9 (2). 60 – 68.  
<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/219/209>
- Poma-Tovar, M., Paredes-Orue, R y Moreno-Loaiza, O. (2022). Estrés psicológico en estudiantes de una universidad pública peruana durante la primera ola de COVID-

19. *Análisis de la Facultad de Medicina*, 83(3), 197-204.

<https://dx.doi.org/10.15381/anales.v83i3.23156>

Quiliano Navarro, M, & Quiliano Navarro, M. (2020). Inteligencia Emocional y Estrés Académico En Estudiantes De Enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26, 3.

<https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>

Ramírez, V. (2021). La Inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato].

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/34864/1/EST.%20VALERIA%20LIZBETH%20RAM%c3%8dREZ%20VALAREZO%20TESIS%20%282%29.pdf>

Resolución Rectoral N° 104-2016-UPN-SAC, de 31 de octubre del 2016.

[file:///C:/Users/Jose/Downloads/codigo-etica-investigador-cientificoupn%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Jose/Downloads/codigo-etica-investigador-cientificoupn%20(3).pdf)

Rivas, V., Jiménez, C., Méndez, H. A., Cruz, M., Magaña, M., Victorino, A. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte Sanitario*. 13(1), 162-169.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5305223>

Salaverry, O. (2012). La piedra de la locura: inicios históricos de la salud mental. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(1), 143 – 148.

[https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/asset/s/rpmesp/v29n1/a22v29n1.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/asset/s/rpmesp/v29n1/a22v29n1.pdf)

Salovey, P., y Mayer, J. (1997). What is Emotional Intelligence? New York: New York: BasicBooks.

Silva-Ramos, M., Lopez-Cocotle, J. y Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. 28(79). 75 – 83.  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Solana, M. (2019). Estrés y Vida estudiantil. *Ibero Puebla*.  
[https://web.iberopuebla.mx/noticias\\_y\\_eventos/noticias/estres-y-vida-estudiantil](https://web.iberopuebla.mx/noticias_y_eventos/noticias/estres-y-vida-estudiantil)

Stevens, C., Schneider, E., Bederman-Miller, P. y Arcangelo, K. (2019). Explorando la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico entre los estudiantes de una pequeña universidad privada. *Temas Contemporáneos en la Investigación en Educación (CIER)*, 12 (4), 93–102. <https://doi.org/10.19030/cier.v12i4.10322>

Valdez López, Y., Marentes Patrón, R., Correa Valenzuela, S., Hernández Pedroza, R., Enríquez Quintero, I., & Quintana Zavala, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270. <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S169561412022000100248&script=sciarttext>

## ANEXOS

Anexo 01:

Matriz de Consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	DIMENSIONES	INSTRUMENTOS	METODOLOGÍA
Problema general:	Objetivo general:	Hipótesis general:			
¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y la percepción global del estrés en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana?	Establecer la relación entre Inteligencia emocional y la percepción global del estrés en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana.	Existe una relación significativa entre la Inteligencia emocional y la Percepción global de estrés en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Metropolitana.	<b>Inteligencia emocional:</b> *Atención emocional *Comprensión emocional *Regulación emocional	Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24) de Salovey y Mayer, adaptado en nuestro medio peruano por Pérez, Quispe y Tuesta (2020).	<b>Enfoque de investigación:</b> Cuantitativo
Problemas específicos:	Objetivos específicos:	Hipótesis específicas:			
<b>Problema específico 01</b> ¿Cómo se relaciona la inteligencia emocional con la dimensión eutres en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?	<b>Objetivo específico 01</b> Establecer la relación entre inteligencia emocional con la dimensión eutres en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.	<b>Hipótesis específicas 01</b> Existe una relación significativa entre inteligencia emocional con la dimensión eutres en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.	<b>Percepción Global de Estrés:</b> *Eutres *Distrés	Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) creada por Cohen et al. (1983), adaptado por Guzmán-Yacamán y Reyes-Bossio (2018).	<b>Diseño de investigación:</b> No experimental transversal
<b>Problema específico 02</b> ¿Cómo se relaciona la inteligencia emocional con la dimensión distrés en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?	<b>Objetivo específico 02</b> Establecer la relación entre inteligencia emocional con la dimensión distrés en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.	<b>Hipótesis específicas 02</b> Existe una relación significativa entre inteligencia emocional con la dimensión distrés en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana.			<b>Tipo de investigación:</b> Descriptivo correlacional
<b>Problema específico 03</b> ¿Cómo se relaciona la inteligencia emocional y la Percepción Global del Estrés en estudiantes de Psicología, según la edad y el género?	<b>Objetivo específico 03</b> Identificar la relación entre la inteligencia emocional y la Percepción Global del Estrés en estudiantes de Psicología, según la edad y el género.	<b>Hipótesis específicas 03</b> Existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y la Percepción Global del Estrés en estudiantes de Psicología, según la edad y el género.			<b>Población y muestra:</b> 198 estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Anexo 02:

Matriz de Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Inteligencia emocional	capacidad de asimilación, percepción, regulación y comprensión de las emociones ya sean propios y de otras personas (Salovey y Mayer, 1997)	Atención emocional	Identificar las emociones	1. Nada de acuerdo
			Autoconocimiento	
		Comprensión emocional	comprender y diferenciar las emociones	3. Indeciso
		Regulación emocional	Autocontrol	4. De acuerdo
			Optimismo	5. Totalmente de acuerdo
Percepción Global de Estrés	Conjunto de relaciones particulares entre el individuo y la situación, siendo esta valorada como algo que agrava o exceda sus propios recursos y que ponen en peligro su bienestar personal (Lazarus y Folkman, 1984)	Eutrés	Estrés positivo	0. Nunca 1. Casi nunca 2. De vez en cuando 3. Frecuentemente 4. Casi siempre
		Distrés	Estrés negativo	

## Anexo 03:


### Consentimiento Informado


**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Mediante el presente, usted ha sido invitado a colaborar de este estudio. Su participación en este estudio es totalmente voluntaria, contribuyendo en este estudio en forma activa. Este estudio preserva la confidencialidad de su identidad, su nombre real no aparecerá en ninguna base de datos o documentos de la institución y se usaran con propósito estrictamente académicos. Esto tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo. Para cualquier duda con respecto a su participación, ponerse en contacto al correo [gabriela.alvarezmartinez26@gmail.com](mailto:gabriela.alvarezmartinez26@gmail.com).

Al finalizar de completar los cuestionarios, te enviaré a tu correo instrumentos y libros de psicología.

Gracias por participación.

[gabrielaalvarezmartinez26@gmail.com](mailto:gabrielaalvarezmartinez26@gmail.com) [Cambiar de cuenta](#) 

 No compartido

**\* Indica que la pregunta es obligatoria**

Correo \*

Tu respuesta

¿Desea participar voluntariamente con tus respuestas? \*

Acepto

No acepto

Anexo 04:

Trait Meta Mood Scale (TMMS-24)

**Questionario de inteligencia emocional TRAIT META MOOD SCALE 24 (TMMS-24)**

SEXO: Masculino ( ) Femenino ( ) Edad: ..... Cido .....

**INSTRUCCIONES:** A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. Recuerde no hay respuestas correctas o incorrectas. 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 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 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 claro 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 buena 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 05.

Escala de Percepción Global de Estrés para Universitarios

**Anexo 3**

*Escala de Percepción Global de Estrés para Universitarios (Adaptado en estudiantes universitarios peruanos)*

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción.					
	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuentemente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?					
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					