

GESTIÓN EMOCIONAL Y ESTRÉS

una mirada a estudiantes del altiplano



Martha Ticona Mamani

Nancy Mónica García Bedoya

Gabriela Cornejo Valdivia

Graciela del Carmen Aquize García



Instituto Latinoamericano de Altos Estudios

**Gestión emocional y estrés:
una mirada a estudiantes del
altiplano**

INSTITUTO
LATINOAMERICANO
DE ALTOS ESTUDIOS

Martha Ticona Mamani

[marthaticona@unap.edu.pe]

ORCID [<https://orcid.org/0000-0003-0474-2346>]

Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Con tres años de trabajo con niños y niñas de la primera infancia y 18 años de labor en la cátedra universitaria, participando en diversas actividades académicas como ponente en congresos nacionales e internacionales, alineada a temas de investigación de primera infancia, interculturalidad y psicología educativa. En el momento se tiene publicado un capítulo de libro, publicaciones en revistas indizadas y participación en concursos de producción académica.

Nancy Mónica García Bedoya

[ngarcia@unap.edu.pe]

ORCID [<https://orcid.org/0000-0002-2202-130X>]

Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad Alas Peruanas. 24 años de labor en la cátedra universitaria, participando en diversas actividades académicas como ponente en congresos nacionales e internacionales, alineada a temas de investigación de primera infancia e interculturalidad. En el momento se tiene publicado un capítulo de libro, publicaciones en revistas indizadas y participación en concursos de producción académica.

Gabriela Cornejo Valdivia

[gcornejo@unap.edu.pe]

ORCID [<https://orcid.org/0000-0002-2411-469X>]

Doctora en Educación por la Universidad Nacional del Altiplano. 19 años de labor en la cátedra universitaria, participando en diversas actividades académicas como ponente en congresos nacionales, con investigaciones en el ámbito de psicomotricidad e investigaciones cualitativas. En el momento tiene publicados cinco libros registrados en la BNB, publicaciones en revistas indizadas y patente de publicaciones.

Graciela del Carmen Aquize García

[gdaquize@unap.edu.pe]

ORCID [<https://orcid.org/0000-0001-6289-954X>]

Licenciada en Educación Inicial en la Universidad Católica de Santa María de Arequipa. Magíster en Educación Inicial y Primera Infancia en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. 15 años de experiencia docente en la Universidad Nacional del Altiplano. Ponente y tallerista en eventos nacionales e internacionales. Especialista en desarrollo de habilidades interpersonales para trabajo con directivos del Ministerio de Educación. Especialista en trabajo con niños menores de tres años.

Gestión emocional y estrés:
una mirada a estudiantes del
altiplano

Martha Ticona Mamani
Nancy Mónica García Bedoya
Gabriela Cornejo Valdivia
Graciela del Carmen Aquize García

INSTITUTO
LATINOAMERICANO
DE ALTOS ESTUDIOS

Queda prohibida la reproducción por cualquier medio físico o digital de toda o una parte de esta obra sin permiso expreso del Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–.

Publicación sometida a evaluación de pares académicos, mediante el sistema de “doble ciego”, requisito para la indexación en la Web of Science de Clarivate (*Peer Review Double Blinded*).

Esta publicación está bajo la licencia Creative Commons Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada 4.0 Unported License.



ISBN 978-628-7661-16-5

- © Martha Ticona Mamani / Nancy Mónica García Bedoya / Gabriela Cornejo Valdivia / Graciela del Carmen Aquize García, 2023
- © Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2023

Derechos patrimoniales exclusivos de publicación y distribución de la obra
Cra. 18 # 39A-46, Teusaquillo, Bogotá, Colombia
PBX: (571) 601 232-3705
www.ilae.edu.co

Diseño de carátula y composición: Harold Rodríguez Alba
Edición electrónica: Editorial Milla Ltda. (571) 601 323-2181
editorialmilla@telmex.net.co

Editado en Colombia
Published in Colombia

*A nuestros padres que nos dieron la vida y por ellos tenemos la
oportunidad de transcurrir en este mundo.
A nuestras estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial,
con quienes convivimos en las aulas universitarias.*

Los autores.

Contenido

AGRADECIMIENTOS	13
<hr/>	
CAPÍTULO PRIMERO	
INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO	15
I. Planteamiento del problema	15
II. Formulación del problema	17
A. Problema general	17
B. Problemas específicos	17
III. Hipótesis de la investigación	17
A. Hipótesis general	17
B. Hipótesis específicas	18
IV. Justificación del estudio	18
V. Objetivos de la investigación	18
A. Objetivo general	18
B. Objetivos específicos	19
<hr/>	
CAPÍTULO SEGUNDO	
REVISIÓN DE LITERATURA	21
I. Antecedentes	21
II. Marco teórico	29
A. Inteligencia emocional	29
1. Componentes de la inteligencia emocional	32
a. Componente intrapersonal	32
b. Componente interpersonal	36
c. Componente de adaptabilidad	37
d. Componente de manejo del estrés	38
e. Componente de estado de ánimo	39
B. Estrés	40
1. Estilo de vida	40
2. Ambiente	41
3. Ocupación o empleo	41
4. Relaciones sociales	41
5. Personalidad	42
6. Síntomas	42
III. Marco conceptual	45
A. Inteligencia emocional	45
B. Ecología emocional	45
C. Educación emocional	46
D. Emoción	46
E. Estrés	46

CAPÍTULO TERCERO

MATERIALES Y MÉTODOS	47
I. Ubicación geográfica del estudio	47
II. Procedencia del material utilizado	47
III. Población y muestra del estudio	48
A. Población	48
B. Muestra	49
IV. Diseño estadístico	50
V. Procedimiento	50
VII. Variables	51
VII. Análisis de los resultados	52
A. Prueba de hipótesis	52

CAPÍTULO CUARTO

RESULTADOS Y DISCUSIÓN	53
I. Resultados	53
A. Resultados de la evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de Bar-On	53
1. Resultados del componente intrapersonal	53
2. Resultados del componente interpersonal	54
3. Resultados del componente de adaptabilidad	55
4. Resultados del componente manejo del estrés	56
5. Resultados del componente estado de ánimo	57
II. Resultados de la evaluación de los niveles de estrés	58
A. Dimensión de estilo de vida	58
B. Dimensión de ambiente	59
C. Dimensión de síntomas	60
D. Dimensión de empleo u ocupación	61
E. Dimensión de relaciones	62
F. Dimensión de personalidad	63
G. Nivel de estrés general	65
III. Discusión	66
Conclusiones	68
Recomendaciones	69

REFERENCIAS	71
--------------------	-----------

ANEXOS	81
---------------	-----------

Índice de tablas

TABLA 1.	Población de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, 2021	48
TABLA 2.	Muestra estratificada de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, 2021	49
TABLA 3.	Componente intrapersonal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y puntuación	53
TABLA 4.	Componente interpersonal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y puntuación	54
TABLA 5.	Componente de adaptabilidad de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y puntuación	55
TABLA 6.	Componente manejo del estrés de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y valoración	56
TABLA 7.	Componente estado de ánimo de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y valoración	57
TABLA 8.	Nivel de estrés del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes	58
TABLA 9.	Nivel de estrés del ambiente de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes	59
TABLA 10.	Nivel de estrés de síntomas de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes	60
TABLA 11.	Nivel de estrés del empleo u ocupación de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes	61
TABLA 12.	Nivel de estrés de las relaciones de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes	62
TABLA 13.	Nivel de estrés de la personalidad de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes	63
TABLA 14.	Nivel de estrés general de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes	65

Índice de figuras

FIGURA 1.	Valoración de los subcomponentes del componente intrapersonal	54
FIGURA 2.	Valoración de los subcomponentes del componente interpersonal	55
FIGURA 3.	Valoración de los subcomponentes del componente de adaptabilidad	56
FIGURA 4.	Valoración de los subcomponentes del componente manejo del estrés	57
FIGURA 5.	Valoración de los subcomponentes del componente estado de ánimo	58
FIGURA 6.	Zonas del estrés de la dimensión estilo de vida	59
FIGURA 7.	Zonas del estrés de la dimensión ambiente	60
FIGURA 8.	Zonas del estrés de la dimensión síntomas	61
FIGURA 9.	Zonas del estrés de la dimensión empleo u ocupación	62
FIGURA 10.	Zonas del estrés de la dimensión relaciones	63
FIGURA 11.	Zonas del estrés de la dimensión personalidad	64
FIGURA 12.	Zonas del estrés general	65

Agradecimientos

A Dios padre creador por mantenernos con bien, y que por su gracia podemos plasmar esta investigación, a la Escuela Profesional de Educación Inicial, a la coordinación de tutoría y a las estudiantes del programa de Educación Inicial de la universidad, quienes apoyaron en llenar la encuesta.

Introducción al estudio

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La crisis sanitaria originada por el COVID-19, a nivel mundial, ha generado muchos cambios en la manera de vivir y convivir, cambiando los estilos de vida académica y social de manera vertiginosa. El sistema de salud y el sistema educativo fueron los más afectados; en el sistema educativo, se pasó de una educación presencial a una educación virtual forzada, se cerraron las aulas en las instituciones educativas en todo nivel, como medida para frenar los efectos de la pandemia, afectando en un alto porcentaje a los estudiantes a nivel mundial, datos según la UNESCO; siendo la educación uno de los más afectados, y el derecho a recibir una educación de calidad, por lo que a nivel global, se adoptó el modelo de una educación virtual, que marcó un antes y un después en el contexto educativo mundial¹.

1 CRISTIAN DAVID EXPÓSITO y ROXANA GRACIELA MARSOLLIER. “Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina”, *Educación y Humanismo*, vol. 22, n.º 39, 2020, pp. 1 a 22, disponible en [<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/4214>].

En el marco de la emergencia sanitaria, el gobierno peruano emitió la Resolución Ministerial N.º 084-2020-MINEDU de 31 de marzo de 2020, establecida en correspondencia con el Decreto de Urgencia N.º 026-2020, en él, se normó para el ámbito educativo, que todas las instituciones públicas y privadas y en todos sus niveles, etapas y modalidades, debían acogerse a mecanismos no presenciales o remotos, generando un cambio de proceso de clases convencionales a virtuales, medida que creó incertidumbre a nivel de todo el sistema educativo peruano y por ende en las universidades, porque para el momento no estaban preparadas para enfrentar los desafíos de una educación virtual forzada².

A nivel local, la situación de incertidumbre se fue dando de la misma manera. En el periodo 2021, los estudiantes de la Facultad de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, fueron sometidos a un trabajo netamente virtual como medida de prevención sanitaria, que, desde luego, ha generado dentro de las actividades académicas la sobrecarga de tareas, puesto que las clases fueron de manera asíncrona. El gran problema enfrentado fue la falta de conectividad y acceso a internet, puesto que muchos de los estudiantes viven en provincias, distritos, centros poblados o comunidades; a ello se sumó las dificultades para comprender algunas asignaturas por la falta de acceso e información, debiendo enfrentar un nuevo ritmo de trabajo virtual. Todo esto, ha generado en ellos un impacto psicológico negativo en su salud, evidenciándose respuestas emocionales de ansiedad y estrés.

Es por ello que se planteó la investigación, para conocer cómo vienen gestionando sus emociones y el estrés los estudiantes del programa. Dado que en las conversaciones, entrevistas y talleres virtuales sostenidas a menudo se escuchó decir: estoy estresada, otros rompieron en llanto, etc. La explicación recogida fue la sobrecarga de actividades académicas, la falta de conectividad y recreación, el aislamiento social, entre otros factores más. Todo este encierro trajo consigo emociones de frustración, generando estrés a nivel personal. Por consiguiente, la finalidad de un docente es educar al estudiante para pre-

2 FRANCISCO JOSÉ GARCÍA PEÑALVO, ALFREDO CORELL, VÍCTOR ABELLA GARCÍA y MARIO GRANDE. “La evaluación online en la educación superior en tiempos de la COVID-19”, *Education in the Knowledge Society*, vol. 21, 2020, pp. 1 a 17, disponible en [<https://revistas.usal.es/tres/index.php/eks/article/view/eks20202112/0>].

venir los factores de riesgo que desencadenen en violencia doméstica, violencia de género, adicciones o inseguridad, es decir, un docente debe apoyar en la educación integral del ser humano³.

II. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Bajo estas premisas, se plantearon las siguientes preguntas:

A. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la gestión emocional y el estrés en la educación virtual en estudiantes del programa de Educación Inicial en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en 2021?

B. Problemas específicos

- ¿Cuáles son los componentes que predominan en la inteligencia emocional en la educación virtual en estudiantes del programa de Educación Inicial?
- ¿Cuál es el nivel de estrés de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial?

III. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

A. Hipótesis general

La gestión emocional está relacionada de manera directa con el estrés en la educación virtual en estudiantes del programa de Educación Inicial en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en 2021.

3 WILFREDO GÓMEZ GALINDO, JHON RICHARD OROSCO FABIAN y EDWIN SALGADO SAMANIEGO. *Aprender a formar mejores ciudadanos: adaptabilidad de las habilidades socioemocionales en la currícula escolar*, Bogotá, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2022, disponible en [<https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/361>].

B. Hipótesis específicas

- Los componentes de la inteligencia emocional no son gestionados de manera adecuada en la educación virtual en estudiantes del programa de Educación Inicial.
- Los niveles de estrés son altos en la educación virtual en los estudiantes del programa de Educación Inicial.

IV. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación tuvo el propósito de determinar la relación que existe entre la gestión emocional y el estrés en estudiantes del programa de Educación Inicial. Al obtener los resultados, se pudo conocer el manejo de la gestión emocional y el manejo del estrés en tiempos de crisis sanitaria en los estudiantes. En la actualidad cuidar la salud mental es política de Estado, los estudios de neuroeducación muestran que no hay aprendizaje efectivo si las emociones no están bien, de nada sirve realizar actividades cognitivas, si las emociones no están estables, esto viene siendo respaldado por estudios en investigaciones sobre la inteligencia emocional. Es por ello, que dentro del proceso de acreditación existen estándares con ciertos indicadores a lograr para mejorar la calidad académica del estudiante. La contribución es, que al conocer la relación que existe entre la gestión emocional y el estrés, se realizarán los alcances a las autoridades correspondientes para que se tomen medidas preventivas de bienestar en la salud emocional, puesto que una salud mental deteriorada no tendrá los resultados esperados de lograr las competencias de aprendizaje de calidad en los estudiantes.

V. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A. Objetivo general

Analizar la relación que existe entre la gestión emocional y el estrés en la educación virtual en estudiantes del programa de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en 2021.

B. Objetivos específicos

- Evaluar la inteligencia emocional tomando en cuenta sus componentes en la educación virtual en estudiantes del programa de Educación Inicial.
- Evaluar los niveles de estrés según zonas y porcentajes en estudiantes del programa de Educación Inicial.

CAPÍTULO SEGUNDO**Revisión de literatura****I. ANTECEDENTES**

Para comprender la investigación, es fundamental conocer los antecedentes, tanto en el ámbito internacional, nacional y local. En la coyuntura de la pandemia del COVID-19, los síntomas de estrés han ido en aumento en todo el planeta, comprometiendo la calidad de vida y el bienestar de las personas en las diferentes edades y sobre todo en la educación, en especial con los estudiantes, quienes pasaron de un aprendizaje presencial a un aprendizaje virtual; por tal razón, se realizó el estudio de investigación para determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el estrés, para lo cual se revisaron diversos trabajos que antecedieron al estudio, entre los cuales se mencionan algunos.

PUIGBÓ nos menciona que, para describir el manejo de la gestión emocional, se toma en cuenta la inteligencia emocional, que favorece el bienestar emocional al promover el afrontamiento adaptativo frente

al estrés cotidiano⁴. En consecuencia, se utilizaron muchos mecanismos sobre el manejo emocional, en la crisis sanitaria ante el coronavirus, algunas estrategias se dieron de manera individual, colectiva, social e institucional, para atenuar el temor y fomentar la seguridad en todos y reducir el miedo mediante medidas eficaces de control, utilizando medios, recursos materiales y humanos de manera óptima y efectiva⁵.

Por otro lado, los estudios muestran que los docentes con alta *inteligencia emocional* muestran mayor empatía y reconocimiento de las dimensiones de la misma, es decir, los profesores son más competentes⁶. Por consiguiente, la gestión emocional es fundamental para un buen aprendizaje de un manejo socioemocional, puede desarrollar aspectos como la conectividad interpersonal, la creación de relaciones solidarias positivas, la confianza social, la buena vecindad. Por ejemplo, se asegura que los estudiantes que participan en actividades de voluntariado, consiguen adaptarse y adecuarse con rapidez a diferentes tipos de trabajo⁷.

Por lo tanto, trabajar en el desarrollo de la inteligencia emocional es transcendental para conocer cómo se afrontarán los mecanismos de una evaluación psicológica, y por ende realizar intervenciones con la única finalidad de fortalecer las competencias interpersonales e in-

- 4 JÚLIA PUIGBÓ, SÍLVIA EDO, TATIANA ROVIRA, JOAQUÍN T. LIMONERO y JORDI FERNÁNDEZ CASTRO. “Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano”, *Ansiedad y Estrés*, vol. 25, n.º 1, 2019, pp. 1 a 6.
- 5 PEDRO RUYMÁN BRITO BRITO, DOMINGO ÁNGEL FERNÁNDEZ GUTIÉRREZ y LETICIA CUÉLLAR POMPA. “Manejo emocional de la crisis sanitaria ante el coronavirus: una revisión narrativa”, *Enfermería Clínica*, vol. 31, n.º S1, 2021, disponible en [<https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-manejo-emocional-crisis-sanitaria-ante-S1130862120303077>].
- 6 JAVIER CEJUDO y MARÍA LUZ LÓPEZ DELGADO. “Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros”, *Psicología Educativa*, vol. 23, n.º 1, 2017, pp. 29 a 36, disponible en [<https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2016.11.001>].
- 7 SACRAMENTO PINAZO-HERNANDIS. “Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos”, *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, vol. 55, n.º 5, 2020, pp. 249 a 252, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X20300664?via%3Dihub>].

trapersonales⁸. Otros estudios muestran que los estudiantes con un perfil de alta regulación emocional, enfrentaron mucho mejor la presión de las actividades académicas como amenazante, y experimentaron con menor frecuencia las manifestaciones psicofisiológicas del estrés. Sin embargo, los estudiantes con perfiles de baja regulación y con alta atención emocional, mostraron también resultados similares, a excepción de las alteraciones del sueño⁹.

En otro estudio, se muestra que los alumnos con mejores habilidades en enfrentar los retos de estrategias productivas, buscan soluciones y a su vez muestran actitud positiva, y mostraron mejores puntuaciones en los aspectos de autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional¹⁰. Por tal, es necesario contar en las instituciones de formación educativa con programas extracurriculares relacionados con la inteligencia emocional en las áreas de las ciencias sociales, humanísticas, o de comunicación que complementen la formación profesional de manera integral¹¹.

Otro estudio muestra que al aplicar el test ICE BarOn, sobre inteligencia emocional, los resultados fueron que en cuatro de sus componentes: intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de

-
- 8 ELENI FOTOPOULOU, ANASTASIOS ZAFEIROPOULOS y SYMEON PAPA-VASSILIOU. “EmoSocio: An open access sociometry-enriched Emotional Intelligence model, *Current Research in Behavioral Sciences*, vol. 2, 2021, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666518221000024?via%3Dihub>].
 - 9 RAMÓN GONZÁLEZ CABANACH, ANTONIO SOUTO-GESTAL y RAMÓN FERNÁNDEZ CERVANTES. “Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia”, *European Journal of Education and Psychology*, vol. 10, n.º 2, 2017, pp. 57 a 67, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899217300119?via%3Dihub>].
 - 10 FRANCISCO MANUEL MORALES RODRÍGUEZ. “Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional”, *European Journal of Education and Psychology*, vol. 10, n.º 2, 2017, pp. 41 a 48, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899217300090?via%3Dihub>].
 - 11 S. L. IGLESIAS, H. GRANCHETTI, S. AZZARA, M. CARPINETA, M. PAPPALARDO, J. C. ARGIBAY y E. LAGOMARSINO. “Evaluación de un programa piloto de promoción de salud y prevención del estrés dirigido a estudiantes y profesionales de las carreras de Farmacia y Bioquímica”, *Revista de Calidad Asistencial*, vol. 29, n.º 3, 2014, pp. 165 a 171, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134282X14000207?via%3Dihub>].

ánimo, se observaron desventajas de bajo a moderado en los rangos evaluados, manifestando dificultades en los siguientes aspectos: autocomprensión, asertividad, visualización de sí mismo, resolución de problemas, flexibilidad y el manejo de cambios; es decir, demostraron poca actitud positiva. Por consiguiente, se deduce también la baja tolerancia al estrés, el control del dominio propio, en cuanto a las reacciones de mantener la calma en situaciones de presión. Cabe resaltar también, que se debe mejorar la mirada hacia la felicidad y el optimismo, aspectos fundamentales en el desarrollo personal de un académico, sea estudiante o profesional. Sin embargo no todo es negativo, puesto que en el componente interpersonal, las puntuaciones fueron de moderado y bajo, practicando y demostrando según respuestas dadas, la empatía, la responsabilidad social, la escucha activa y la comprensión del otro. Por lo que se puede deducir que se tiene un aspecto positivo en la práctica de mantener relaciones interpersonales satisfactorias, situación transcendental en el trabajo de cada individuo, dado que genera bienestar personal¹².

Hoy por hoy, es una necesidad fundamental conocer y desarrollar la inteligencia emocional, puesto que un estudiante con buena gestión emocional podrá superar las cargas académicas que se generen en el estudio o trabajo, serán más competentes, por lo que se propone programas de autoconocimiento por medio de talleres, que ayuden a lograr las competencias que requiere un profesional y hacerle frente al bajo nivel académico¹³. Por consiguiente, es fundamental que se deban incorporar materias dentro del currículo de cada institución, cursos que tengan que ver con el desarrollo personal; no basta con la tutoría, sino proponer programas de consejería y talleres para ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones ante situaciones estresantes¹⁴.

-
- 12 MABEL GARCÍA ECHEVERRI, PAOLA ANDREA HURTADO OLAYA, DARLEY MARÍA QUINTERO PATIÑO, DIEGO ANDRÉS RIVERA PORRAS y YAN CARLOS UREÑA VILLAMIZAR. “La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional”, *Revista Espacios*, vol. 39, n.º 49, 2018, disponible en [<https://www.revistaespacios.com/a18v39n49/18394908.html>].
 - 13 LOKANATH MISHRA, TUSHAR GUPTA y ABHA SHREE. “Online teaching-learning in higher education during lockdown period of COVID-19 pandemic”, *International Journal of Educational Research Open*, vol. 1, 2020, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666374020300121?via%3Dihub>].
 - 14 CARLOS CASTILLO PIMIENTA, TOMÁS CHACÓN DE LA CRUZ y GABRIELA

Otro aspecto fundamental es incorporar a la familia. Se debe reeducar a las familias, puesto que es ahí donde el educando pasa el mayor tiempo, aprendiendo de manera no convencional. Una familia que sepa hacerle frente a las adversidades de manera positiva, heredará a sus hijos ese legado, por lo tanto, se tendrá hijos con buena autoestima, empatía, solidaridad, que sepan hacerles frente a las adversidades en la vida cotidiana de manera óptima, sin caer en la violencia y victimización y otros aspectos irracionales¹⁵.

Por otro lado, se deben buscar aliados como el sector salud, que tiene el área de atención de prevención de la salud mental, sobre todo en épocas de pandemia mundial, quienes son especialistas en la práctica de diversas estrategias, como por ejemplo la adecuada respiración, donde los estudios mostraron que ayudó a los pacientes a generar un estado de calma y bienestar emocional¹⁶. Son muchos los estudios que respaldan la promoción de la práctica de gestionar una buena inteligencia emocional, sobre todo para hacerle frente a situaciones vulnerables que cada individuo pasa en algún momento de su vida, conocerse es fundamental para un autocuidado y hacer un mejor manejo del estrés¹⁷. Es necesario que cada institución tenga un

DÍAZ VÉLIZ. “Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud”, *Investigación en Educación Médica*, vol. 5, n.º 20, 2016, pp. 230 a 237, disponible en [<http://riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/271>].

- 15 JUAN FRANCISCO CALDERA MONTES, OSCAR ULISES REYNOSO GONZÁLEZ, NEISMY JANETTE GÓMEZ COVARRUBIA, OLGA MORA GARCÍA y BRENDA BIANEY ANAYA GONZÁLEZ. “Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres”, *Ansiedad y Estrés*, vol. 23, n.º 1, 2017, pp. 20 a 26, disponible en [<https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-modelo-explicativo-predictivo-respuestas-estres-S1134793716300379>].
- 16 DAVID FESSELL y CARY CHERNISS. “Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) y más allá: microprácticas para la prevención del agotamiento emocional y promover el bienestar emocional”, *Journal of the American College of Radiology*, vol. 17, n.º 7, 2020, pp. 37 a 39, disponible en [[https://www.jacr.org/article/S1546-1440\(20\)30412-9/fulltext](https://www.jacr.org/article/S1546-1440(20)30412-9/fulltext)].
- 17 ELENA BERMEJO MARTINS, ELKIN O. LUIS, PABLO FERNÁNDEZ BERROCAL, MARTÍN MARTÍNEZ y AINIZE SARRIONANDIA. “The role of emotional intelligence and self-care in the stress perception during COVID-19 outbreak: An intercultural moderated mediation analysis”, *Personality and Individual Differences*, vol. 177, 2021, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921000544>].

programa de cuidado en la prevención de la salud mental, promover buenas interacciones positivas para el afrontamiento de situaciones adversas, como medio preventivo y fundamentalmente terapéutico en la población en general¹⁸.

Los estudios realizados sobre estrés, hoy en día son de conocimiento fundamental, puesto que muchos de los males físicos son originados por un mal manejo del estrés, los estudios muestran que no solo afecta la salud mental, sino también la salud física. A ello se suma la inadecuada praxis de buenas estrategias metodológicas por parte de los docentes, la sobrecarga académica, el no utilizar adecuadas formas de evaluación, las exposiciones que genera en algunos, dificultades de participación en el aula¹⁹. Los escolares infantiles no son ajenos a sufrir el estrés, en la investigación se mostró que los tipos de afrontamiento emocional y de evitación son los que presentan las correlaciones más altas con las diferentes áreas de estrés cotidiano. El afrontar el estrés es necesario y debe ser gestionado de manera adecuada, para ello, se deben buscar mecanismos adaptativos y desadaptativos para un buen manejo del estrés infantil²⁰.

En consecuencia, el estrés no solo se genera en personas adultas, no tiene que ver con la edad o la madurez de la persona, se puede dar en toda persona, sea niño, joven o adulto que no gestione bien sus emociones, serán presas de estrés negativo, por ello es necesario promover un protocolo de intervención, según realidades de su contexto²¹. Otro estudio muestra que el género tiene que ver con el estrés,

-
- 18 BRANIMIR MARGETIĆ, TINA PERAIĆ, KRISTINA STOJANOVIĆ y DRAGUTIN IVANEC. "Predictors of emotional distress during the COVID-19 pandemic; a Croatian study", *Personality and Individual Differences*, vol. 175, 2021, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921000660?via%3Dihub>].
- 19 GONZÁLEZ CABANACH, SOUTO-GESTAL y FERNÁNDEZ CERVANTES. "Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia", cit.
- 20 EMILIA LUCIO GÓMEZ MAQUEO y MARÍA TERESA MONJARÁS RODRÍGUEZ. "Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares", *Ansiedad y Estrés*, vol. 26, n.º 1, 2020, pp. 20 a 26.
- 21 MÓNICA TERESA GONZÁLEZ RAMÍREZ, RENÉ LANDERO HERNÁNDEZ y LUCÍA DEL CARMEN QUEZADA BERUMEN. "Escala de tolerancia al estrés: propiedades psicométricas en muestra mexicana y relación con estrés percibido y edad", *Ansiedad y Estrés*, vol. 25, n.º 2, 2019, pp. 79 a 84, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S113479371930048X?via%3Dihub>].

son mujeres las presas más fáciles de generar un estrés negativo frente a los varones, es otro factor más para proponer la implementación de programas de gestión emocional y percepción del riesgo²². Esto muestra la urgente necesidad de la creación de un programa para la disminución de trastornos emocionales para fomentar un desarrollo integral y óptimo en los niños y niñas²³.

Muchos estudios avalan realizar la psicoterapia para trabajar directamente con personas o estudiantes que no saben gestionar de manera adecuada sus emociones, patrones conductuales, habilidades cognitivas o estrategias de afrontamiento efectivas. Los expertos mencionan un programa integral donde se incluyan actividades deportivas, de relajación, de sentido de la vida que ayuden a disminuir el estrés, no solo educar la parte cognitiva a la rivalidad, sino a la buena competencia, y sobre todo promover intervenciones terapéuticas específicas para caos especiales²⁴. El reto del maestro debe estar encaminado a su capacidad de dar respuesta a todas las necesidades y demandas que se efectúan en la institución, por ende, un docente debe prepararse para compartir una formación integral para ayudar a las familias y como parte activa de la formación de personas²⁵. Educar las emociones es fundamental durante el aprendizaje de los estudiantes, debido a que la relación entre el docente y el docente es trascendental para formar la

-
- 22 MARÍA DOLORES PUJADAS SÁNCHEZ, FRANCISCO JAVIER PÉREZ PAREJA y PATRICIA GARCÍA PAZO. “Estrés y control percibido en trabajadores de emergencias”, *Ansiedad y Estrés*, vol. 26, n.º 1, 2020, pp. 52 a 58.
- 23 MARÍA ISABEL GÓMEZ NÚÑEZ, JOSÉ MANUEL GARCÍA FERNÁNDEZ, MARÍA VICENT, RICARDO SANMARTÍN, CAROLINA GONZÁLVEZ, DAVID APARISI SIERRA y CÁNDIDO J. INGLÉS. “Influencia del rechazo escolar sobre la alta ansiedad ante el castigo escolar en educación primaria”, *European Journal of Education and Psychology*, vol. 10, n.º 2, 2017, pp. 68 a 74, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899217300120?via%3Dihub>].
- 24 ALEJANDRO MATURANA H. y ANA VARGAS S. “El estrés escolar”, *Revista Médica Clínica Las Condes*, vol. 26, n.º 1, 2015, pp. 34 a 41, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073?via%3Dihub>].
- 25 ADRIANA ROCHA MONGUÍ. *Características de las prácticas educativas de los docentes de aula regular frente a las necesidades educativas transitorias -NET-*, Bogotá, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios -ILAE-, 2018, disponible en [<https://libroelectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/145>].

autoestima, bienestar personal y social²⁶. En cada etapa de la vida las emociones determinan nuestra manera de vivir, sean positivas o negativas, por ello es importante conocerlos para enfrentar situaciones de la vida diaria²⁷.

Por otro lado, se debe resaltar la importancia de la formación integral de los estudiantes, la formación académica y cultural de los padres de familia. El hogar y el entorno familiar juegan un rol fundamental, propiciando espacios interpersonales en los que a los estudiantes se les estimula el desarrollo óptimo de sus capacidades intelectuales y emocionales²⁸. Formar estudiantes con capacidad crítica en un contexto social que requiere de habilidades emocionales y afectivas, enmarcadas en competencias ciudadanas es tarea de todos los actores comprometidos con la educación²⁹. Por último, es necesario realizar el deslinde entre los términos de estrés, ansiedad y angustia; el estrés es considerado como un resultado de la incapacidad de la persona en hacerle frente a las demandas de la vida cotidiana, mientras que la ansiedad va más allá, es una reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional; la angustia es la manifestación irracional de conocer el futuro, de que pasará más adelante, atacando la forma de vida de manera integral³⁰.

-
- 26 ERIC ARTHUR GUTIÉRREZ GARCÍA, CHRISTIAN AMADOR GUTIÉRREZ GARCÍA y ARTURO GUTIÉRREZ BADAJOZ. *Aplicación del programa de inteligencia emocional para mejorar la convivencia en niños de primaria*, Bogotá, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2021, disponible en [<https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/258>].
- 27 NILTON DAVID VÍLchez GALARZA. *Actitud hacia el aprendizaje y depresión en los estudiantes del nivel secundario*, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2022, disponible en [<https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/301>].
- 28 ALEXIS ELOY DOMÍNGUEZ MEZA. *Capital cultural de los padres de familia y rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Distrital El Pueblo*, Bogotá, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2018, disponible en [<https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/137>].
- 29 LUIS HAROLD BARRIGA CÓRDOBA. *Análisis de la empatía y el comportamiento prosocial en los ciclos 4-5 en la Institución Educativa Distrital San José de Castilla, jornada tarde*, Bogotá, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2016, disponible en [<https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/96>].
- 30 JUAN CARLOS SIERRA, VIRGILIO ORTEGA e IHAB ZUBEIDAT. “Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”, *Revista Mal-estar E Subjetivi-*

II. MARCO TEÓRICO

La investigación se construyó bajo el paradigma positivista de enfoque cuantitativo, para lo cual se compiló y se describe el soporte bibliográfico para entender las variables en estudio.

A. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional según SALOVEY y MAYER, es la capacidad de conocernos a nosotros mismos, tal cual somos, del cómo actuamos, respondemos, del cómo gestionamos nuestros sentimientos y emociones, también del cómo tratamos a los demás, respetando sus pensamientos, sentimientos y emociones, así comprender a los demás con la finalidad de actuar en un determinado lugar respetando su cultura y su contexto³¹. La inteligencia emocional es una variable de la personalidad que describe la capacidad de percibir, entender y gestionar información emocional propia y ajena. En esta época, la inteligencia emocional juega un papel fundamental en la capacidad de razonamiento y en la toma de decisiones, ahora se habla de un cociente emocional, que es tan importante como el cociente intelectual³².

Por otro lado, el creador del test de BarOn define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales, las cuales se demuestran en la manera de adaptarse y enfrentar a las situaciones de demandas y presiones del medio. Como tal, la inteligencia cognitiva no determina la habilidad para tener éxito en la vida, los estudios demuestran que quienes tienen éxito personal y profesional, son los que mejor utilizan su inteligencia emocional, dado que tienen un bienestar general en la salud emocional³³. El con-

dade, vol. 3, n.º 1, 2003, pp. 10 a 59, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>].

- 31 JOHN D. MAYER, MARIA DI PAOLO y PETER SALOVEY. "Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence", *Journal of Personality Assessment*, vol. 54, n.º 3-4, 1990, pp. 772 a 781.
- 32 JOHN MAYER. *Unidad de conocimiento. La inteligencia emocional*, s. l., Fundació per a la motivació dels recursos humans, julio de 2006, disponible en [https://factorhuma.org/attachments_secure/article/8301/IE_cast.pdf].
- 33 REUVEN BAR-ON y JAMES D. A. PARKER. *Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes (7 a 18 años)*, Madrid, TEA Ediciones, 2018.

cepto de inteligencia emocional cobró popularidad en primer plano en artículos publicados en los medios de prensa escrita, luego publicados en libros académicos. Científicamente este término se acuñó hacia varias décadas por los investigadores, SALOVEY y MAYER definieron la inteligencia emocional como “la habilidad para entender nuestras propias emociones y las de otros, para discriminarlas y usar esa información para guiar nuestros pensamientos y acciones”³⁴.

Según COOPER, señala que la inteligencia emocional “es aquello que nos motiva a buscar nuestro potencial único y nuestro propósito que activa nuestros valores íntimos y aspiraciones, transformándolos en cosas en las cuales pensamos. Es también la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia”³⁵. GOLEMAN define la inteligencia emocional como: “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”³⁶.

Quienes utilizan mejor su inteligencia emocional son aquellas personas que tienen una buena autoestima, dominio propio, son personas que enfrentan la adversidad positivamente sin desmoronarse; son resilientes, tienen la capacidad de automotivarse sin afectar su bienestar psicológico, en sus relaciones de pareja o amistades y laborales son personas que generan oxitocina; en consecuencia, este tipo de personas presentan mayor autocontrol emocional y conductual, son los que suman a resolver los conflictos personales y sociales; en un mundo lleno de violencia, se necesita formar más este tipo de personas³⁷. *Inteligencia emocional sana*: Ser inteligente cognitivamente no asegura el éxito de un profesional en su plena dimensión. En los últimos años, estudios demostraron que la inteligencia emocional es fundamental en el éxito profesional, lo respaldan estudios de la neurociencia. El conocerse a sí mismo y a los demás, ayudan a mantener buenas prác-

34 Ídem., pp. 1 a 60.

35 ROBERT K. COOPER y AYMAN SAWAF. *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*, Bogotá, Norma, 1998.

36 DANIEL GOLEMAN. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*, Nueva York, Random House Publishing Group, 1995.

37 MARÍA PAZ BERMÚDEZ, I. TEVA ÁLVAREZ y ANA SÁNCHEZ. “Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico”, *Universitas Psychologica*, vol. 2, n.º 1, 2003, pp. 27 a 32, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>].

ticas de relaciones interpersonales, con empatía, que un intelectual cognitivo que logra el éxito sin ser feliz³⁸.

Para el estudio se tomó el test de BAR-ON, conocido y aplicado en varios lugares y contextos.

Modelo y enfoque de BAR-ON: REUVEN BAR-ON, psicólogo, escritor e investigador israelí, con nacionalidad estadounidense, nacido en 1944, especializado en inteligencia emocional, y considerado como uno de los tres principales pioneros en el campo de estudio sobre inteligencia emocional; se presume que fue él quien acuñó el concepto de “cociente emocional” para evaluar la competencia emocional y social del ser humano³⁹. Puso en práctica lo que creó el modelo de inteligencia emocional y social con la finalidad de conocer más a precisión la evaluación psicológica. Se menciona que se inspiró en los trabajos realizados por MARIE JAHODA en los años 1950 sobre salud mental y el bienestar psicológico en los aspectos de autoobservación, relaciones interpersonales, responsabilidad social, flexibilidad, independencia, resolución de problemas, asertividad, prueba de realidad, tolerancia al estrés, actualización y felicidad; dicha investigación fue publicada en la tesis doctoral de BAR-ON *The development of a concept of psychological well-being*, donde explica la relación del ser humano con su medio ambiente, lo que muestra que somos parte de un mundo donde se interrelaciona la persona con la naturaleza. En consecuencia, un ser humano que actúa de forma responsable con su medio, respetándolo, es una persona que gestiona su inteligencia emocional con responsabilidad social, ya que es una sinergia donde uno depende del otro, en este caso del medio natural y social; para una convivencia sana, es bueno saber cómo se actúa frente al medio. El modelo de REUVEN BAR-ON, creó su propio instrumento psicométrico para medir los cinco componentes que más adelante se detallará.

El test del cociente intelectual de BAR-ON: El modelo de BAR-ON de la inteligencia emocional es definido como un conjunto de habilidades emocionales personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general, para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente. Varios estudios demostraron la validación y efectividad del

38 JULIÁN MELGOSA. *Mente positiva: cómo alcanzar la salud y el bienestar emocional*, Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 2019.

39 REUVEN BAR-ON. “Development of the BarOn EQ-I: A measure of emotional and social intelligence”, en AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. *105th Annual Convention: August 15 – 19, 1997*, Chicago, Illinois, 1997.

test psicométrico que tiene este instrumento para la evaluación y medición de la inteligencia emocional, aplicados en varios contextos⁴⁰. El test está compuesto por cinco componentes o dimensiones: *la dimensión interpersonal*, que es la habilidad de tener empatía con los demás y mantener buenas relaciones con los demás; *la dimensión intrapersonal*, que implica conocerse a sí mismo, de saber manejar emociones fuertes y poseer un autodomínio adecuado; *la dimensión de manejo de estrés*, que es la habilidad de tener una visión positiva y optimista frente a los sucesos de la vida cotidiana; *la dimensión de estado de ánimo*, que está constituida por la habilidad para adaptarse a los cambios y resolver problemas personales y sociales; y *la dimensión de adaptabilidad o ajuste*; la cual significa saber adaptarse a los cambios constantes que uno pueda pasar a nivel personal o de trabajo. Este instrumento se normalizó y validó en su investigación realizada, la primera versión publicada fue en 1997, y consta de 133 ítems agrupados en 15 escalas, dicho instrumento en la actualidad se sigue utilizando, validándose su pertinencia en diferentes contextos. A continuación, se describen los componentes y subcomponentes del test.

1. Componentes de la inteligencia emocional

a. Componente intrapersonal

Este componente consiste en la capacidad de conocerse así mismo, para así entender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas⁴¹. Esta área reúne los siguientes componentes: comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia⁴². El componente indica que las personas se sienten

40 BAR-ON Y PARKER. *Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes (7 a 18 años)*, cit.

41 ELADIO SEBASTIÁN HEREDERO Y MARÍA DEL PILAR GARRIDO CEBALLOS. “Desarrollo de la inteligencia interpersonal e intrapersonal en educación primaria a partir del uso de tecnologías de información y comunicación: estudio de casos”, *Notandum*, n.º 44-45, 2017, pp. 175 a 188, disponible en [<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/notandum/article/view/59988>].

42 NELLY UGARRIZA. “La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana”, *Persona*, n.º 4, 2001, pp. 129 a 160, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>].

bien consigo mismos y confortados en lo que están desempeñando. Son capaces de decir claramente sus emociones, son autónomos, fuertes y seguros en la realización de sus opiniones y creencias. En una sociedad cada vez más compleja que obliga a tomar decisiones trascendentales, es necesario conocer cómo funciona el sistema neurológico, el lóbulo frontal, lóbulo parietal, el sistema límbico y el factor de desarrollo es la formación del límite entre el “yo” y los “otros”⁴³. A continuación se describen los subcomponentes.

– *Comprensión de sí mismo*

Consiste en tener la capacidad de comprenderse a uno mismo en cuanto a los sentimientos. El autoconocimiento es fundamental, porque muchas veces al no tenerlo, se actúa por inercia, cuestión que estudios mencionan, como que no es bueno. El primer paso es saber cuánto me conozco, cómo son mis reacciones, y al conocer las propias emociones, se podrá comprender mejor las emociones de los demás. Esto no es tan fácil, como se menciona, para ello se requiere de amplitud de parte de la persona, el autoobservarse y recibir comentarios de los otros, ayuda a conocernos un poco más, aunque en un primer lugar, uno se niega a aceptar opiniones de los demás. Aprender a conocerse es tarea obligada para todo aquel que desee mejorar su aspecto emocional, puesto que nadie es perfecto, saber qué, o quiénes me causan molestia, es bueno para una correcta salud emocional⁴⁴. Los seres humanos que poseen esta subdimensión, son personas que saben cuáles son sus fortalezas y dificultades, tienen la capacidad de asumir sus errores, reflexionan y toman los errores como un aprendizaje más en la vida⁴⁵.

-
- 43 ELÍSA BET LOZANO MANZANO. “Inteligencias múltiples en el aula” (tesis de maestría), Murcia, Universidad de Murcia, 2008, disponible en [https://www.um.es/c/document_library/get_file?uuid=e3820c1f-9b71-4c47-befc-687d12f4f25c&groupId=299436].
- 44 RAFAEL BISQUERRA ALZINA. “La educación emocional en la formación del profesorado”, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 19, n.º 3, 2005, pp. 95 a 114, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>].
- 45 MORALES RODRÍGUEZ. “Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional”, cit.

– *Asertividad*

Consiste en saber hablar de forma adecuada sin dañar a la otra persona, es la habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos, sin afectar los sentimientos de los demás y defender los derechos de una manera resiliente. Todos desean que sus derechos no sean vulnerados, para lo cual saber comunicarse de forma correcta es primordial, por tal, es una cualidad que se debe cultivar, sobre todo para mantener relaciones interpersonales positivas⁴⁶. La mala gestión de la asertividad puede generar malestar, o malos comentarios, que no ayudan a edificar una buena relación interpersonal, y que podrían provocar ira, negación, timidez, baja autoestima e incluso ansiedad social o crear un ambiente lleno de cortisol en los seres humanos o educandos⁴⁷.

– *Autoconcepto*

Es conocerse y comprenderse así mismo, es la capacidad para comprender, aceptar y respetarse; consiste en ser conscientes de poseer habilidades positivas y negativas, conocer las fortalezas y debilidades y aceptarlas, tal cual sean, para así mejorar el tipo de persona que es⁴⁸. Es la imagen que tiene cada sujeto de sí mismo, es el espejo que uno tiene de sí mismo, el cual está determinado por el medio psicosocial donde se desenvuelve⁴⁹. Según CAZALLA, el autoconcepto es la per-

46 KATTERIN BERMÚDEZ VARGAS, PRISCILA CCANCCE GASTELÚ e ISAAC CONDE RODRÍGUEZ. “Rasgos de personalidad y asertividad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud”, *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, vol. 10, n.º 1, 2017, pp. 22 a 28, disponible en [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/217].

47 Ídem.

48 MARIANO GARCÍA FERNÁNDEZ y SARA ISABEL GIMÉNEZ MAS. “La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador”, *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, vol. 3, n.º 6, 2010, pp. 43 a 52, disponible en [<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/909>].

49 IRATXE ANTONIO-AGIRRE, LOREA AZPIAZU IZAGUIRRE, IGOR ESNAOLA ECHÁNIZ y MARTA SARASA MAYA. “Capacidad predictiva del autoconcepto y la inteligencia emocional en el ajuste escolar autopercebido”, *Bordón. Revista de Pedagogía*, vol. 67, n.º 4, 2015, pp. 9 a 25, disponible en [<https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/Bordon.2015.67401>].

cepción que el individuo tiene de sí mismo, basado en sus experiencias con los demás y en las atribuciones de su propia conducta. Envuelve todo un abanico de situaciones emocionales, sociales, físicas, familiares y académicas⁵⁰.

– *Autorrealización*

Son acciones que te hacen sentir bien o te hacen sentir feliz, es la habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos hacerlo⁵¹. Es la satisfacción de haber culminado algo o realizar satisfactoriamente una determinada tarea, la cual hace sentir un cúmulo de bienestar que llena a la persona de mucha oxitocina, se carga de placer al haber realizado u obtenido un logro. Se considera que todo ser humano tiene un potencial, solo que debe descubrirlo; de muchas maneras las personas pueden lograr y expresar su autorrealización en el desarrollo de una producción intelectual, en la búsqueda de la espiritualidad, en el logro de un grado académico o personal, la automotivación es el impulso que cada persona se da para el logro de algo que le haga sentirse autorrealizado⁵².

– *Independencia*

Este subcomponente consiste en lograr una autonomía a carta cabal, ser independiente en la toma de decisiones. Esto se visualiza cuando uno es seguro de sí mismo y no depende de los demás, hace que se respete su manera de pensar y sus acciones, valora el respeto de los

50 NEREA CAZALLA LUNA, FRANCISCA ORTEGA ÁLVAREZ y DAVID MOLERO. “Autoconcepto e inteligencia emocional de docentes en prácticas”, *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, n.º 14, 2015, pp. 151 a 164, disponible en [<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/2508>].

51 ELIZABETH CORONEL CAPACYACHI y FERNANDO ÑAUPARI RAFAEL. “Relación entre inteligencia emocional y desempeño docente en aula en la Universidad Continental de Huancayo”, *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, vol. 1, n.º 1, 2011, pp. 27 a 32, disponible en [<http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/19>].

52 ABRAHAM HAROLD MASLOW. *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*, Barcelona, Edit. Kairós, 2016.

demás sin menospreciar, asumiendo sus errores y es independiente en todas las decisiones a tomar⁵³.

b. Componente interpersonal

Este es el segundo componente, que consiste en conocer personas que saben respetar a las demás, en sus opiniones y se comunican adecuadamente manteniendo un diálogo asertivo; es decir, personas comprometidas y honestas que cuentan con buenas habilidades sociales. Los subcomponentes son: empatía, responsabilidad social y relación interpersonal.

– *Empatía*

Es una acción que se viene promoviendo, en el sentido que es una reacción emocional y congruente con el estado emocional del otro y que es idéntica o muy similar a lo que la otra persona está sintiendo o podría tener expectativas de sentir, algunos mencionan que es ponerse en el lugar de la otra persona, saber cómo se siente⁵⁴.

– *Relaciones interpersonales*

Es saber relacionarse de manera positiva con las demás personas de su ámbito de trabajo o social; mantener las relaciones interpersonales es tarea titánica hoy en día, en un mundo de mucha competitividad mal entendida. Las buenas relaciones interpersonales son practicadas por personas con una buena gestión de inteligencia emocional, proporcionan un ambiente cálido, generan confianza en el grupo de trabajo y son personas que dan oxitocina, que el equipo necesita para el logro de objetivos de una empresa, institución u otro⁵⁵. Cuando las

-
- 53 UGARRIZA. “La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana”, cit.
- 54 INMACULADA SÁNCHEZ QUEIJA, ALFREDO OLIVA y ÁGUEDA PARRA. “Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia”, *Revista de Psicología Social*, vol. 21, n.º 3, 2006, pp. 259 a 271, disponible en [<https://personal.us.es/oliva/prosocial.pdf>].
- 55 NATALIO EXTREMERA PACHECO y PABLO FERNÁNDEZ BERROCAL. “Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios”, *Clinica y Salud*, vol. 15, n.º 2, 2004, pp. 117 a 137, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>].

relaciones interpersonales son respetuosas y satisfactorias, proveen un terreno común para disfrutar la experiencia de interactuar y compartir con otras personas. En la medida que una persona sea más hábil al construir y mantener relaciones interpersonales, anticipando y reconociendo las preferencias de la otra persona, apreciándolas y estando dispuesto a satisfacerlas en una buena medida, las otras personas se sentirán más dispuestas a mantener esa relación⁵⁶.

– *Responsabilidad social*

La responsabilidad social es ser consciente de las acciones realizadas que uno tiene frente a la sociedad, es tener empatía y demostrar solidaridad con su medio ambiente y social, tiene que ver con la habilidad de demostrar como individuo que coopera y contribuye con la comunidad en acciones de bienestar. En la actualidad, la responsabilidad social implica actuar en el bienestar de la comunidad, son acciones que solo practicarán las personas consientes de sí mismos, de la responsabilidad que tienen con su medio ambiente y con su medio social⁵⁷.

c. Componente de adaptabilidad

Podría decirse que la adaptabilidad es la capacidad de ser resilientes frente a los cambios originados. Describe los siguientes subcomponentes: prueba de la realidad, flexibilidad y solución de problemas.

– *Prueba de la realidad*

Es conocer y evaluar el mundo en el cual uno se desenvuelve, es la tierra en la cual vivimos llena de incertidumbres, pero con la esperanza de seguir adelante. Muchas veces somos sacudidos por estas pruebas que cada ser humano pasa en el transcurrir de su vida. Es la habilidad

56 WILSON SUCARI, PATTY AZA, JULISSA ANAYA Y JULIA GARCÍA. “Participación familiar en la educación escolar peruana”, *Revista Innova Educación*, vol. 1, n.º 1, 2019, pp. 6 a 18, disponible en [<https://www.revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/1>].

57 FRANÇOIS VALLAeYS. “Qué es la Responsabilidad Social Universitaria”, 2015, disponible en [http://portal.ucv.ve/uploads/media/Responsabilidad_Social_Universitaria_Francois_Vallaey.pdf].

para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo).

– *Flexibilidad*

Término que deviene de adaptarse a cualquier situación; como se menciona, es la habilidad o capacidad de realizar un ajuste pertinente de las emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones turbulentas.

– *Solución de problemas*

Consiste en tener la capacidad de dar soluciones a situaciones adversas que puedan presentarse en una organización académica o social. Esta capacidad es poco practicada, al menos en nuestra sociedad, se menciona que es la capacidad de identificar problemas y promover alternativas de soluciones asertivas⁵⁸.

d. Componente de manejo del estrés

El manejo del estrés hoy en día es tarea de todos, puesto que quien en este momento de su vida pueda estar ajeno a este término, sea que vaya pasando o conoce personas con estrés. Los subcomponentes son: tolerancia al estrés y control de los impulsos.

– *Tolerancia al estrés*

El estrés es una condición emocional estrechamente relacionada a la ansiedad y temor. Es el peso excesivo en las obligaciones cotidianas, que debilita la salud y roba la paz del corazón⁵⁹. Es el nivel de resistencia a la presión sin perder el control. El estrés moderado es saludable cuando estimula y aumenta el vigor para el logro de alguna actividad⁶⁰.

58 CORONEL CAPACYACHI y ÑAUPARI RAFAEL. “Relación entre inteligencia emocional y desempeño docente en aula en la Universidad Continental de Huancayo”, cit.

59 ENRIQUE CHAIJ. *Cómo vencer los temores y fortalecer la salud emocional*, Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 2015.

60 *Ibid.*, p. 32.

– *Control de los impulsos*

Es la capacidad de poder tener autodominio sobre uno mismo; es saber manejar los impulsos negativos frente a los hechos negativos que se suscitan, es saber actuar y controlar las emociones, es tener templanza y tolerancia frente a las frustraciones, impulsividad, ira o situaciones adversas de pérdida de autocontrol, y sobre todo dominio de la conducta explosiva⁶¹.

e. Componente de estado de ánimo

Es la capacidad de demostrar un estado de actitud positiva frente a los sucesos. Esta área tiene los subcomponentes de felicidad y optimismo.

– *Felicidad*

El fin último de la vida, es la búsqueda de emociones positivas por así evitar emociones negativas. Ignorar su mensaje es lo que la sociedad moderna concibe y esto genera depresión. Por otro lado, la adaptabilidad en una sociedad alternativa sale adelante con lo que le toca vivir⁶².

– *Optimismo*

Es uno de los elementos centrales para la salud y el bienestar, es la forma en que las personas reaccionan frente a una situación difícil. La persona optimista piensa que el problema es temporal y que está en sus manos cambiarlos⁶³. Se debe fomentar una actitud positiva para hacerle frente a la adversidad y los sentimientos negativos.

Cómo nutrir la inteligencia emocional. A diferencia de la inteligencia convencional, que tiene un fuerte componente innato, la inteligencia emocional es susceptible de grandes cambios y mejoras. Es importante conocernos para así poder actuar en un mundo lleno de incertidumbre. Se menciona algunos consejos como:

61 CORONEL CAPACYACHI y ÑAUPARI RAFAEL. “Relación entre inteligencia emocional y desempeño docente en aula en la Universidad Continental de Huancayo”, cit.

62 JORGE YAMAMOTO. *La gran estafa de la felicidad*, Lima, Paidós, 2019.

63 *Ibid.*, p. 164.

Conocer las emociones: Empezar observando tus emociones; cómo te sientes, qué tipo de pensamientos pasan por tu mente, cómo afectan los diversos sucesos.

Aprende a controlar las emociones: Aléjate de la tristeza, hazte el propósito de mejorar tu estado de ánimo. Si te angustia el futuro, aprende a cambiar el tema de pensamiento o haz algo que te distraiga.

Ejerce la automotivación: La falta de motivación paraliza; la ausencia de un objetivo o meta atractiva desorienta y hace que el rendimiento sea pésimo. Rechazar los pensamientos depresivos y desmotivadores⁶⁴.

B. Estrés

El término estrés es una adaptación al castellano de la voz inglesa *stress*, que a su vez provenía del francés *distresse* (estar bajo estrechez u opresión). Por lo tanto, el estrés tiene dos acepciones: la primera hace referencia a “énfasis”, “tensión” o “presión”, unas veces en sentido negativo y otros positivos; la segunda a una situación de dolor psíquico, sufrimiento o angustia, siempre en sentido negativo. El estrés es la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica, la preparación para el ataque de la huida, el comienzo de una serie de enfermedades. Por otro lado, el estrés no es necesariamente nocivo, ya que a menudo ayuda a alcanzar los objetivos deseados⁶⁵. Para hacerle frente al estrés, se propone conocer los siguientes componentes:

1. Estilo de vida

Es la manera en la que nos comportamos frente a la vida. El estilo de vida, son las prácticas de comportamiento personal y social, tipo de alimentación, práctica de ejercicio físico, hábitos de sueño y descanso, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, así como todos los hábitos que afectan de alguna manera al estado de salud. Es decir, es el con-

64 MELGOSA. *Mente positiva: cómo alcanzar la salud y el bienestar emocional*, cit.

65 JULIÁN MELGOSA. *¡Sin estrés!*, Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 1995.

junto de comportamientos y hábitos adoptados y desarrollados por las personas en su familia o sociedad⁶⁶.

2. Ambiente

El ambiente es el conjunto de condiciones o circunstancias físicas, sociales, económicas, etc., de un lugar, una colectividad o una época que rodea algo o a alguien como elemento de su entorno. El ambiente físico y social es todo lo que rodea físicamente al ser humano y que contribuye a una mayor o menor cantidad de estrés. Un ambiente interior limpio, ordenado, amplio, silencioso y de temperatura ideal, constituye un paso en la tarea de evitar el estrés. Un ambiente exterior de aire puro, agua limpia, vegetación hermosa, ruido mínimo y poca densidad de población, supondría un avance importante hacia la relajación. El ruido en exceso puede ser origen de estrés, puede provocar cansancio, irritabilidad, insomnio, dolor de cabeza y tensión muscular, síntomas asociados al estrés⁶⁷.

3. Ocupación o empleo

El trabajo también es motivo de estrés, en especial por lo que se refiere a las relaciones interpersonales. Dependiendo de la función laboral que cada cual tenga que desempeñar, se le presentarán diferentes problemas. Las situaciones más frecuentes de estrés se dan al desempeñar la función de jefe y la de subordinado. Si una persona es jefe, el estilo de ejercer la autoridad producirá una reacción específica en los empleados o subordinados. Y si la persona es subordinado, no se debe de pensar que la culpa de todo de lo que no anda bien es de él⁶⁸.

4. Relaciones sociales

Las relaciones entre las personas tienen mucho que ver con el equilibrio mental de las mismas. En efecto, las grandes satisfacciones de la vida las disfrutamos con otros. Al mismo tiempo, los problemas más

66 JORGE PAMPLONA ROGER y MARCELLO NIEK M. LEAL. *21 días para cambiar: cómo desarrollar hábitos saludables y mejorar tu calidad de vida*, Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 2020.

67 MELGOSA. *¡Sin estrés!*, cit.

68 *Ibid.*, p. 81.

complejos suelen derivarse del trato con los demás. Por eso, aprender a resolver los problemas con otros es un recurso valiosísimo para el logro del bienestar emocional⁶⁹.

5. Personalidad

La personalidad es lo que somos, se refiere a las características psíquicas de un ser. Una alta proporción de los conflictos y problemas que afronta el ser humano tiene que ver consigo mismo. Conocer sus puntos fuertes y débiles ayuda a las personas a encaminar su voluntad, a preparar su entorno y a dar los pasos hacia la prevención y la solución de sus dificultades⁷⁰.

6. Síntomas

Según la RAE, indica que un síntoma es una señal o indicio de algo que está sucediendo o va a suceder, por ello se mencionan algunas consecuencias del estrés mal gestionado:

Consecuencias del estrés: Sus consecuencias no solo llegan al organismo, también a la mente y a las emociones. El estrés no se debe de tomar a la ligera, sus efectos son muy dolorosos y pueden llegar a ser fatales. Por otra parte, en la justa medida, el estrés es una fuente de motivación que debe aprovecharse. Los mecanismos del estrés liberan la energía suficiente para hacer frente a cualquier eventualidad.

El estrés y el sistema de defensas: Cuando se ha sobrepasado la barrera del uso adecuado del estrés, el organismo humano empieza a resentirse y a bajar la guardia del sistema inmunológico, que nos protege de las infecciones. Así uno se hace más propenso a adquirir todo tipo de enfermedades.

Efectos orgánicos del estrés: Muchas enfermedades orgánicas provienen del estado mental (presiones laborales y familiares, problemas económicos, incertidumbres ante el futuro y otras preocupaciones).

69 PAMPLONA ROGER Y LEAL. *21 días para cambiar: cómo desarrollar hábitos saludables y mejorar tu calidad de vida*, cit.

70 *Ibid.*, p. 85.

Úlcera gástrica, colon irritable, hipertensión, arterioesclerosis, angina de pecho, infarto de miocardio.

También el estrés puede producir las llamadas reacciones psicosomáticas como el acné, urticaria, dolores de espalda, reuma, asma, alergias, bronquitis, vaginismo, impotencia, obesidad, hipertiroidismo, migrañas, ansiedad, conjuntivitis.

Efectos psicológicos del estrés: También el pensamiento, las emociones y la conducta se resienten a causa del excesivo estrés.

Conductas: Descenso de la fluidez verbal, riesgo de uso de sustancias nocivas, ausentismo laboral o escolar, dificultades para dormir, problemas de relación.

Cómo prevenir el estrés

El buen uso del tiempo previene el estrés. ¿Qué hacer para utilizarlo equilibradamente? He aquí algunos consejos:

Ser realista: Es necesario fijar objetivos realizables en el tiempo disponible.

Establecer prioridades: Conociéndose será fácil concentrarse en las tareas más importantes. Esto tiene que ver mucho con los valores y creencias: ¿qué lugar concedes al dinero?, ¿es tú trabajo importante?, ¿cuán importante son las relaciones familiares?, ¿consideras valiosa la ayuda de los demás?, ¿hay valores religiosos en tu vida?

Busca la variedad: No es posible encontrar la felicidad en una sola tarea, pues llegará a ser obsesiva o tediosa. El trabajo es importante para procurar ingresos y satisfacción personal. Las relaciones de pareja y familia son también ingredientes del buen equilibrio. El ocio proporciona muchas satisfacciones y debe de ser complemento de la labor habitual.

Ser organizado: Confecciona una lista de las cosas que has de completar en el día de la semana. Céntrate en ellas y no te distraigas con otras que aparten tu atención de los objetivos deseados. Si experimentas demasiada presión, aplaza algunas de las actividades. Si la tarea es poca, añadir algo.

Vive de forma simple: Ocio absorbente, vacaciones lujosas, deportes costosos, pueden llegar a ser causas de estrés. Probar actividades sencillas.

Cómo superar el estrés

El tratamiento del estrés tiene que ser global, integral; Debe de abarcar todos los entornos sociales (trabajo, familia, amigos, etc.). En épocas de estrés, selecciona la cantidad de trabajo que se pueda realizar razonablemente y no más. Cuida de tus relaciones, ayuda a alguien, conocido o desconocido, siendo amable o haciendo una pequeña contribución humanitaria.

En el plano mental: La terapia más eficaz se llama psicoterapia cognitiva y consiste en enseñar a la persona a gobernar sus pensamientos, en vez de dejar que los pensamientos los gobiernen a ellos. Prohibir pensamientos adversos, escoger temas y motivos de pensamiento positivo o neutro, utilizar preocupaciones constructivas, desechar creencias irracionales.

En el plano físico: El ejercicio físico es el mejor remedio contra el estrés (caminata, carrera, natación, deporte). La relajación es otro buen remedio, haciendo aumentar la tensión de los músculos. La respiración profunda ocasional es muy útil, respirar con presión sobre el vientre y mantener el aire, luego expirar.

En el plano espiritual: La paz mental es incompatible con el estrés. Una conciencia tranquila y una mente serena se pueden alcanzarse por medio de la fe y la oración. La meditación más significativa es la que se basa en la Biblia. En un ambiente libre de distracciones, trata de leer un texto bíblico⁷¹.

Los modelos mixtos de BAR-ON y GOLEMAN han sido aportes significativos para comprender la relevancia de este tipo de inteligencia, visibilizan una línea de investigación relevante en el campo empresarial. Sin embargo, el modelo de MAYER y SALOVEY traslada la im-

71 MELGOSA. *Mente positiva: cómo alcanzar la salud y el bienestar emocional*, cit., p. 113.

portancia de esta temática al campo formativo. El concepto de estos autores permite identificar los aportes de la inteligencia emocional al mejoramiento del rendimiento escolar, la motivación, las relaciones docentes-estudiantes, la resolución de problemas, entre otros⁷².

III. MARCO CONCEPTUAL

A. *Inteligencia emocional*

La inteligencia emocional se considera un factor indispensable en el desarrollo de todo ser humano, las emociones juegan un papel importante en la toma de decisiones y a veces suelen ser más fuertes que la razón. GOLEMAN dentro de sus investigaciones, la definió como carácter y le atribuyó más relevancia que el cociente intelectual ⁷³.

El concepto de inteligencia emocional deriva de los trabajos en psicología cognitiva de JOHN MAYER y PETER SALOVEY, pero quien realmente popularizó el término, a costa de despojarlo de su densidad académica inicial, fue DANIEL GOLEMAN en su exitoso libro de 1995 *Inteligencia emocional*⁷⁴.

B. *Ecología emocional*

La ecología emocional es el arte de gestionar nuestras emociones, de tal forma que la energía que estas generan sea dirigida a nuestro crecimiento personal, a la mejora de nuestras relaciones interpersonales y a la construcción de un mundo más armónico y solidario⁷⁵.

72 ANDRÉS FELIPE BUENO LUGO. “La inteligencia emocional: exposición teórica de los modelos fundantes”, *Revista Seres y Saberes*, n.º 6, 2019, pp. 57 a 62, disponible en [<https://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/view/1816>].

73 GOLEMAN. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*, cit.

74 MAYER. *Unidad de conocimiento. La inteligencia emocional*, cit.

75 MARIA MERCÈ CONANGLA I MARÍN y JAUME SOLER I LLEONART. *Ecología emocional: el arte de transformar positivamente las emociones*, Barcelona, Amat, 2015.

C. Educación emocional

La educación emocional puede servir tanto al docente como al alumno. Se ha demostrado que un docente emocionalmente competente es más recordado por sus alumnos. Un estudio ha demostrado que los alumnos recuerdan a los docentes a los que se le atribuyen cualidades de carácter socio-emocional, como la cercanía, confianza, credibilidad, capacidad de motivación y respeto⁷⁶.

D. Emoción

Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta **conmoción somática**.

E. Estrés

Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. El estrés, en su forma más básica, es una respuesta natural del organismo ante situaciones que requieren una adaptación o una respuesta. Puede ser útil en situaciones de peligro, ya que prepara al cuerpo para luchar o huir. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico o abrumador, puede tener efectos negativos en la salud física y mental, y está relacionado con una serie de enfermedades y trastornos. Por esta razón, es importante aprender a gestionar el estrés de manera efectiva para mantener un bienestar general⁷⁷.

76 BRUNO FERNÁNDEZ RUIZ. “Innovación educativa mediante la gestión emocional”, *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, vol. 25, n.º 3, 2020, pp. 41 a 56, disponible en [<https://www.revistaccinformacion.net/index.php/rcci/article/view/104>].

77 MELGOSA. *Mente positiva: cómo alcanzar la salud y el bienestar emocional*, cit.

Materiales y métodos

I. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se realizó en la ciudad de Puno en Perú, en la Universidad Nacional del Altiplano, con estudiantes del programa de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación, ubicado en la ciudad universitaria a orillas del lago Titicaca.

II. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

El material utilizado fueron dos cuestionarios, los cuales constaron de varias preguntas cerradas que brindan información exacta para estudiar y responder al fenómeno que se examina. Los instrumentos a utilizarse fueron el cuestionario de E-Q-I Baron (*Emotional Quotient Inventor*) para conocer la inteligencia emocional; y para el estrés se aplicó el test de un inventario de 96 preguntas tomado del libro *Sin*

estrés. Al respecto, HERNÁNDEZ *et al.* opinan que el cuestionario es un grupo de preguntas respecto a una o más variables a medir⁷⁸.

III. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

A. Población

La población estuvo constituida por 411 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Entendiendo que la población es la totalidad de los posibles sujetos, esta puede comprenderse como un grupo infinito o finito de aspectos o partes con particularidades en común⁷⁹.

TABLA 1. Población de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, 2021

Ciclo	Fi
I	79
II	24
III	37
IV	11
V	44
VI	55
VII	39
VIII	60
IX	29
X	48
Total	426

Fuente: Reporte de matrículas de la coordinación académica.

78 ROBERTO HERNÁNDEZ SAMPIERI, CARLOS FERNÁNDEZ COLLADO y MARÍA DEL PILAR BAPTISTA LUCIO. *Metodología de la investigación*, 6.^a ed., México, D. F., McGraw-Hill, 2014, p. 155.

79 Ídem.

B. Muestra

Como la población es de 411 y es menor de 500 individuos, entonces para obtener la muestra se optó por el 40% de la población, el cual fue de 164 estudiantes; para ello se realizó el muestreo estratificado del primero al décimo ciclo.

Para obtener el tamaño de muestra, se optó por el criterio de FISHER ARKIN COLTON, como la población es menor de 500, entonces el tamaño de muestra está conformado por el 40% de la población.

$$n = 40\%N$$

$$n = 0,4 (426) = 170$$

El tamaño de muestra para la investigación está constituido por 170 estudiantes, lo cuales se obtienen por muestreo estratificado considerando cada ciclo como estrato y según:

$$n_i = \frac{N_i * n_{FAC}}{N}$$

TABLA 2. Muestra estratificada de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, 2021

Ciclo	Muestra estratificada
I	31
II	10
III	15
IV	4
V	18
VI	22
VII	16
VIII	24
IX	11
X	19
Total	170

Fuente: Coordinación académica de la Facultad de Ciencias de la Educación.

IV. DISEÑO ESTADÍSTICO

La investigación es de tipo descriptivo-correlacional, detalla las variables trazadas y las relaciona entre ellas⁸⁰. (Hernández, 2015).

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado	45,340 ^a	9	,000
Razón de verosimilitud	36,814	9	,000
Asociación lineal por lineal	26,811	1	,000
N de casos válidos	170		

a. Ocho casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que cinco. El recuento mínimo esperado es ,06.

Regla de decisión

Como $X^2_c = 45,340 > X^2_2 = 26,3$; entonces se acepta la hipótesis alterna, de acuerdo a ello, se puede observar que sí existe una relación entre la inteligencia emocional y el nivel de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial. Lo cual indica buen manejo de inteligencia emocional y del estrés.

V. PROCEDIMIENTO

La metodología aplicada se enmarcó en el enfoque mixto de tipo descriptivo, con diseño correlacional, la población fue constituida por 426 estudiantes que estuvieron matriculados en el Programa de Estudios de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, en la cual, por muestreo estratificado, se obtiene a 170 estudiantes del primero al décimo ciclo como muestra para la investigación. La información se obtuvo con la aplicación de dos cuestionarios, uno, el inventario ICE BarOn para la inteligencia emocional de 130 preguntas, y otro, el inventario del estrés de 96 preguntas divididos en zonas; ins-

trumentos que fueron aplicados en otras investigaciones. La validez del cuestionario se realizó a través de un análisis factorial exploratorio con una muestra normativa, respecto a la fiabilidad se considera la consistencia interna, la media de las correlaciones iter-item, test re-test, así mismo, se tiene el error estándar de medición.

La hipótesis nula: No existe correlación entre la inteligencia emocional y el nivel de estrés. La hipótesis alterna H_a : Existe correlación entre la inteligencia emocional y el nivel de estrés en estudiantes del programa de Educación Inicial. Para el procesamiento del estudio se utilizó la Chi cuadrada tabulada. A nivel de significancia $\alpha = 0,05$, con una X^2 "tabulada" con $(5-1) (5-1) = 16$ grados de libertad, considerando $X^2_{16} = 26,3$. Tomando la regla de decisión $X^2_c = 45,340 > X^2_2 = 26,3$; donde se confirma que se acepta la hipótesis alterna, de acuerdo a ello se puede observar que sí existe una relación entre la inteligencia emocional y el estrés. El procedimiento para la ejecución del presente trabajo de investigación fue el siguiente: solicitud dirigida a la directora de estudios de la Escuela Profesional de Educación Inicial para aplicar los cuestionarios en el formulario de Google para analizar la inteligencia emocional y medir el nivel de estrés; se envió el link correspondiente de los cuestionarios; después de obtener los datos, fueron introducidos en una base para ser procesados estadísticamente; una vez procesados los datos, se elaboraron las tablas y figuras; por último, se hizo la interpretación de los datos estadísticos.

VI. VARIABLES

Variable 1. Inteligencia emocional

Según la Real Academia Española, la gestión emocional es la capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás. Las dimensiones de la gestión emocional son intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y ánimo.

Variable 2. Estrés

Es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (OMS, 2020). Para esta variable las dimensiones a tomar son: estilo de vida, ambiente, síntoma, ocupación, relaciones sociales y personalidad.

VII. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

A. Prueba de hipótesis

– Prueba de hipótesis entre la inteligencia emocional y el nivel de estrés

a) Hipótesis

Ho: No existe correlación entre el la inteligencia emocional y el nivel de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial

Ha: Existe correlación entre el la inteligencia emocional y el nivel de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial.

b) Nivel de significancia

Nivel de significancia $\alpha = 0,05$, con una X^2 “tabulada” con $(5-1) (5-1) = 16$ grados de libertad, en nuestro caso $X^2_{16} = 26,3$.

c) Prueba estadística

Tabla cruzada Inteligencia emocional * Nivel de estrés							
			Nivel de estrés				Total
			Bajo de estrés	Zona normal	Elevado	Zona peligrosa	
Inteligencia emocional	Muy bajo	Recuento	0	7	18	7	32
		Recuento esperado	,2	17,7	10,5	3,6	32,0
	Bajo	Recuento	0	18	18	6	42
		Recuento esperado	,2	23,2	13,8	4,7	42,0
	Promedio	Recuento	0	62	18	6	86
		Recuento esperado	,5	47,6	28,3	9,6	86,0
	Alto	Recuento	1	7	2	0	10
		Recuento esperado	,1	5,5	3,3	1,1	10,0
Total		Recuento	1	94	56	19	170
		Recuento esperado	1,0	94,0	56,0	19,0	170,0

Resultados y discusión

I. RESULTADOS

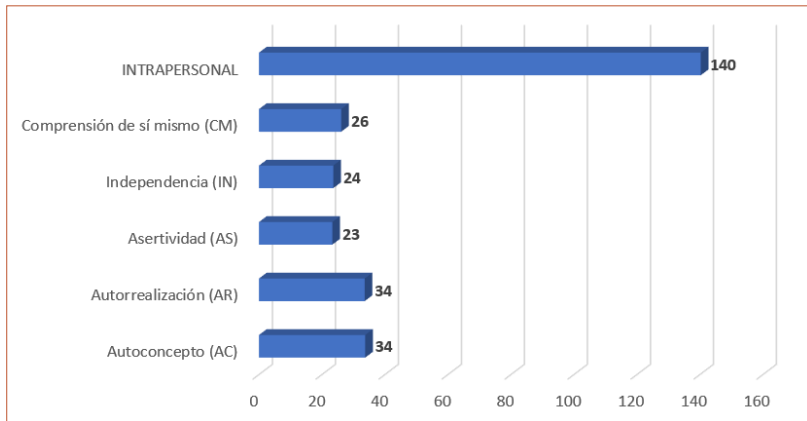
A. Resultados de la evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BAR-ON

1. Resultados del componente intrapersonal

TABLA 3. Componente intrapersonal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y puntuación

Subcomponentes	Valoración
Autoconcepto (AC)	34
Autorrealización (AR)	34
Asertividad (AS)	23
Independencia (IN)	24
Comprensión de sí mismo (CM)	26
Intrapersonal	140

Fuente: Cuestionario de ICE BarOn

FIGURA 1. Valoración de los subcomponentes del componente intrapersonal

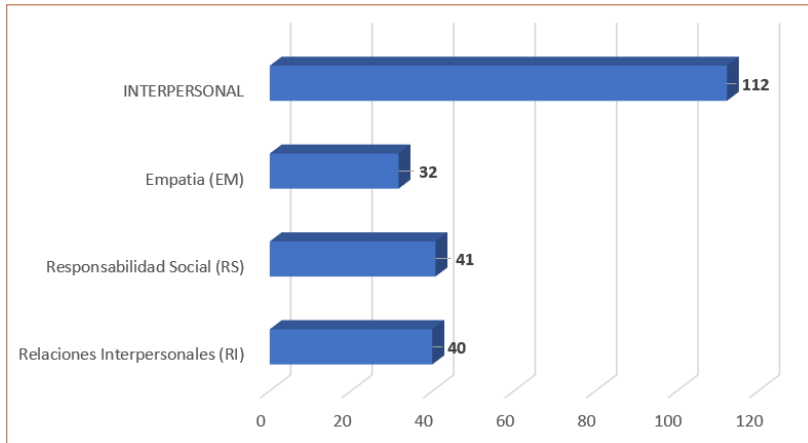
Al observar la Tabla 3 y Figura 1, se tiene que en el componente intrapersonal las estudiantes obtienen un puntaje promedio de 140, que nos indica que las estudiantes están en contacto con sus sentimientos, se sienten bien consigo mismas y se sienten positivas con respecto a lo que están haciendo en su vida. En relación al autoconcepto, las estudiantes en su mayoría tienden a aceptarse y respetarse entre ellas, en cuanto a la autorrealización, saben cuáles son sus metas; mientras que en la asertividad tienen dificultades en expresar sus sentimientos, pensamientos y creencias.

2. Resultados del componente interpersonal

TABLA 4. Componente interpersonal de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y puntuación

Subcomponentes	Valoración
Relaciones Interpersonales (RI)	40
Responsabilidad Social (RS)	41
Empatía (EM)	32
INTERPERSONAL	112

Fuente: Cuestionario de ICE BarOn.

FIGURA 2. Valoración de los subcomponentes del componente interpersonal

Teniendo en cuenta la Tabla 4 y Figura 2, se observa que en el componente interpersonal obtienen un puntaje promedio de 112, siendo ello un indicativo de que las estudiantes son buenas personas, responsables y confiables, que poseen buenas habilidades sociales; es decir, que comprenden, interactúan y se relacionan muy bien con los demás.

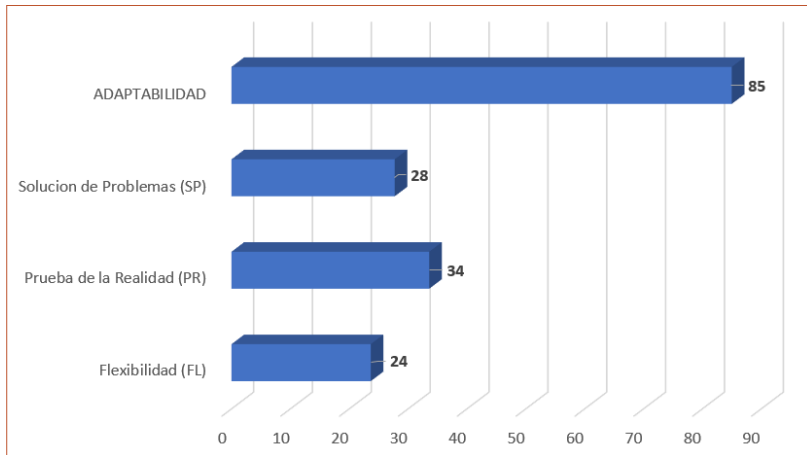
En cuanto a la responsabilidad social, las estudiantes son personas confiables y actúan de manera responsable; por otra parte, no siempre se preocupan e interesan por los demás, es decir tienen dificultades al practicar la empatía.

3. Resultados del componente de adaptabilidad

TABLA 5. Componente de adaptabilidad de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y puntuación

Subcomponentes	Valoración
Flexibilidad (FL)	24
Prueba de la Realidad (PR)	34
Solución de Problemas (SP)	28
Adaptabilidad	85

Fuente: Cuestionario de ICE BarOn.

FIGURA 3. Valoración de los subcomponentes del componente de adaptabilidad

Considerando la Tabla 5 y Figura 3, las estudiantes en el componente de adaptabilidad obtienen un puntaje promedio de 85, siendo ello un aspecto que se necesita mejorar ya que las estudiantes no son tan flexibles, realistas, efectivas para entender situaciones problemáticas, y presentan dificultades para llegar a soluciones adecuadas.

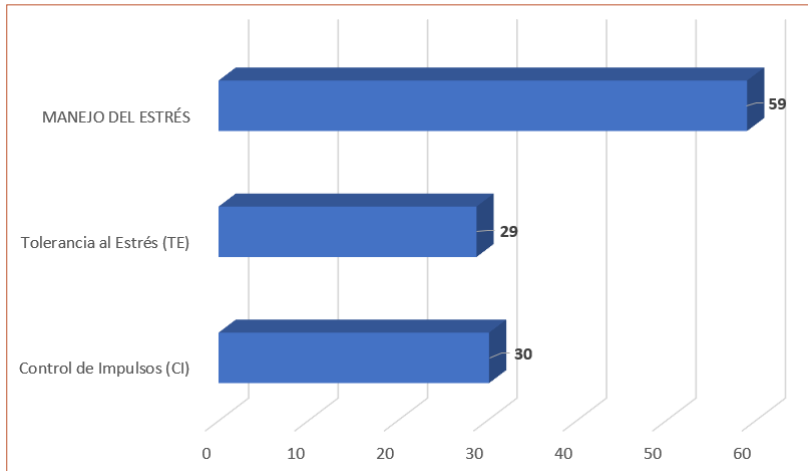
Teniendo en cuenta la flexibilidad, no pueden adecuar sus emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos a situaciones y condiciones cambiantes. Las estudiantes evitan resolver los problemas y buscar soluciones.

4. Resultados del componente manejo del estrés

TABLA 6. Componente manejo del estrés de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y valoración

Subcomponentes	Valoración
Control de Impulsos (CI)	30
Tolerancia al Estrés (TE)	29
Manejo del estrés	59

Fuente: Cuestionario de ICE BarOn.

FIGURA 4. Valoración de los subcomponentes del componente manejo del estrés

Observando la Tabla 6 y Figura 4, las estudiantes en el componente de manejo del estrés obtienen un puntaje promedio de 59, siendo este resultado un aspecto que se necesita mejorar para que las estudiantes puedan ser capaces de resistir el estrés sin “desmoronarse” o perder el control.

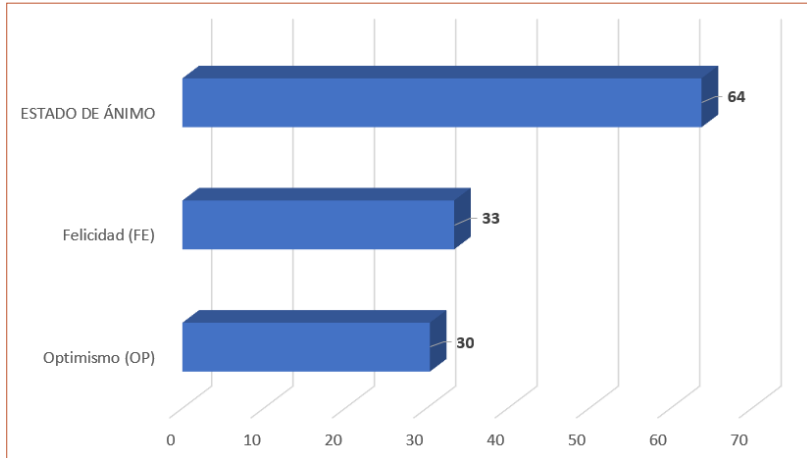
Teniendo en cuenta la tolerancia al estrés, las estudiantes presentan dificultades para resistir los eventos adversos y las situaciones estresantes, sin derrumbarse.

5. Resultados del componente estado de ánimo

TABLA 7. Componente estado de ánimo de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según subcomponentes y valoración

Subcomponentes	Valoración
Optimismo (OP)	30
Felicidad (FE)	33
Estado de ánimo	64

Fuente: Cuestionario de ICE BarOn.

FIGURA 5. Valoración de los subcomponentes del componente estado de ánimo

Considerando la Tabla 7 y Figura 5, las estudiantes en el componente de estado de ánimo alcanzan un puntaje promedio de 64, siendo este resultado un aspecto que también se necesita mejorar para que las estudiantes sean personas alegres, positivas, optimistas y que sepan cómo disfrutar de la vida.

En cuanto al optimismo, este subcomponente se debe mejorar para que las estudiantes busquen el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, aun cuando afrontan adversidades.

II. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS

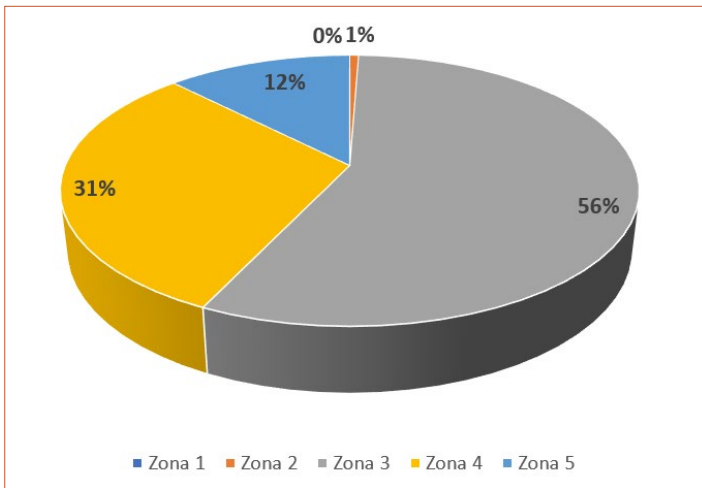
A. Dimensión de estilo de vida

TABLA 8. Nivel de estrés del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes

Estilo de vida		
Zonas	Fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	1	1
Zona 3	96	56

Zona 4	52	31
Zona 5	21	12
Total	170	100

FIGURA 6. Zonas del estrés de la dimensión estilo de vida



Observando la Tabla 8 y Figura 6, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión estilo de vida el 1, 56%, 31% y 12% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5; donde la mayoría se encuentra en la zona 3 o zona normal del estrés, pero existen estudiantes que están en la zona 4 y zona 5, es decir, presentan un estrés elevado y están en una zona peligrosa.

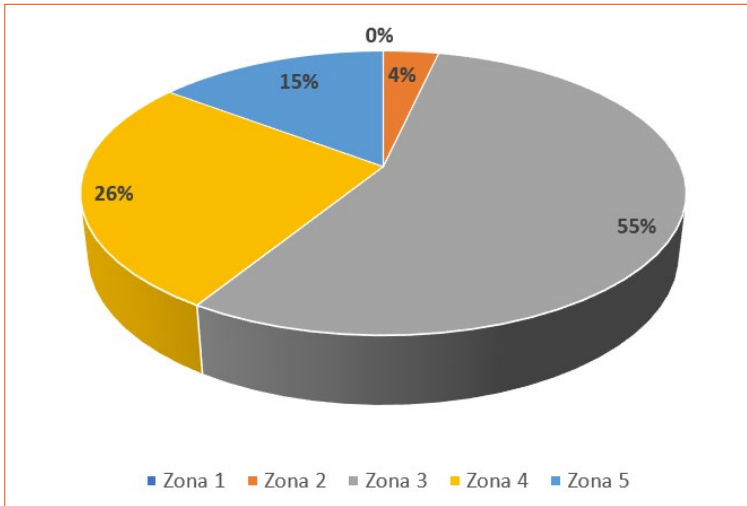
B. Dimensión de ambiente

TABLA 9. Nivel de estrés del ambiente de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes

Ambiente		
Zonas	Fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	6	4
Zona 3	94	55

Zona 4	45	26
Zona 5	25	15
Total	170	100

FIGURA 7. Zonas del estrés de la dimensión ambiente



Teniendo en cuenta la Tabla 9 y Figura 7, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión ambiente el 4,55%, 26% y 15% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5; donde la mayoría se encuentra en la zona 3 o zona normal del estrés, sin embargo, hay estudiantes que están en la zona 4 y zona 5, es decir, están recibiendo un aviso de peligro y están en el grupo de personas muy estresadas.

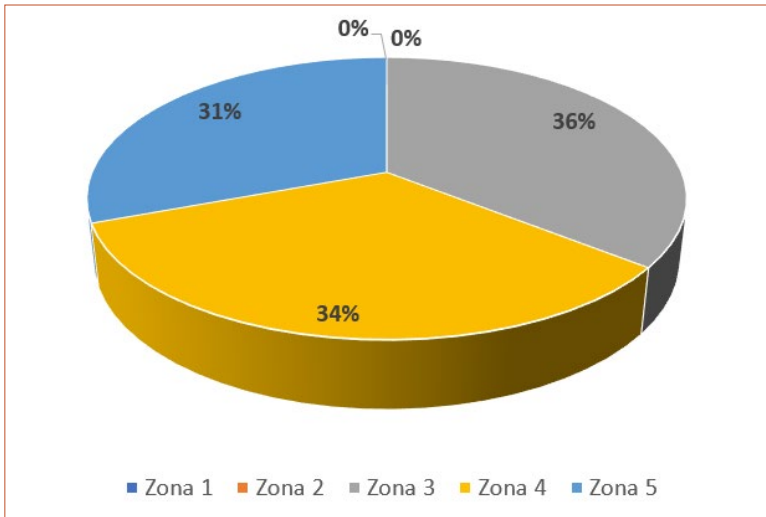
C. Dimensión de síntomas

TABLA 10. Nivel de estrés de síntomas de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes

Síntomas		
Zonas	Fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	0	0
Zona 3	61	36

Zona 4	57	34
Zona 5	52	31
Total	170	100

FIGURA 8. Zonas del estrés de la dimensión síntomas



Considerando la Tabla 10 y Figura 8, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión síntomas el 36%, 34% y 31% se localizan en la zona 3, zona 4 y zona 5; donde la mayoría, casi la misma cantidad, se encuentran en la zona 3 o zona normal del estrés, también hay estudiantes que están en la zona 4 y zona 5, en ese sentido, deben buscar soluciones a sus problemas y requieren una atención inmediata.

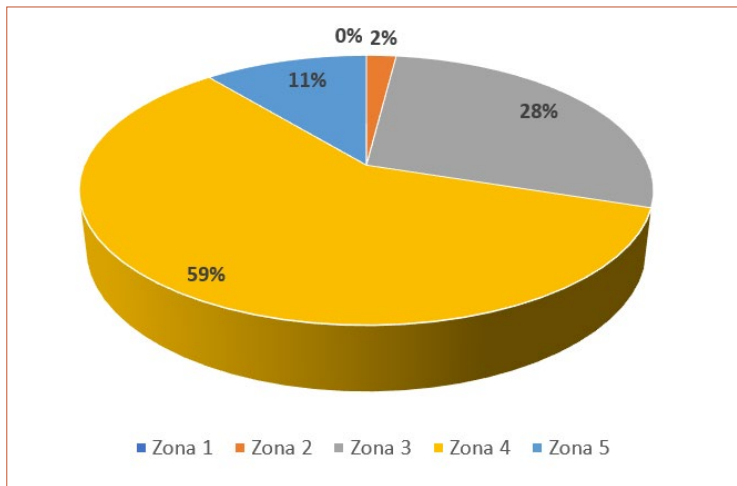
D. Dimensión de empleo u ocupación

TABLA 11. Nivel de estrés del empleo u ocupación de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes

Empleo/Ocupación		
Zonas	Fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	3	2
Zona 3	48	28

Zona 4	100	59
Zona 5	19	11
Total	170	100

FIGURA 9. Zonas del estrés de la dimensión empleo u ocupación



Teniendo en cuenta la Tabla 11 y Figura 9, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión empleo u ocupación el 2,28%, 59% y 11% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5; donde la mayoría se localiza en la zona 4 donde el estrés es elevado, por lo que deben analizar cuidadosamente cada uno de los ámbitos de su vida con el fin de ver qué problemas necesitan una solución más urgente.

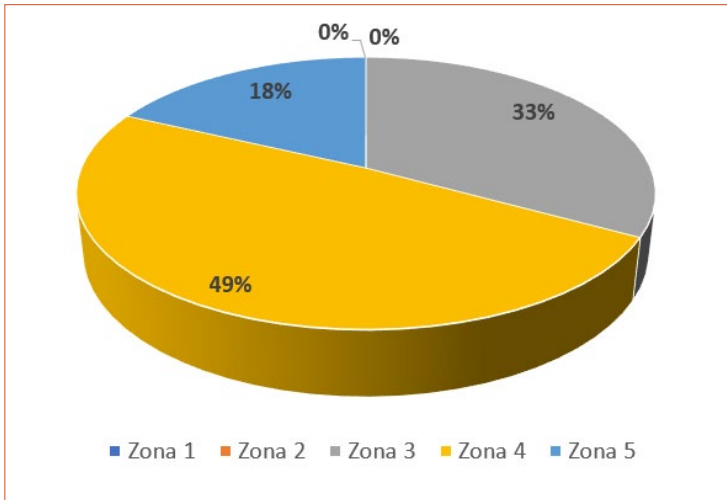
E. Dimensión de relaciones

TABLA 12. Nivel de estrés de las relaciones de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes

Relaciones		
Zonas	fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	0	0
Zona 3	56	33

Zona 4	84	49
Zona 5	30	18
Total	170	100

FIGURA 10. Zonas del estrés de la dimensión relaciones



Considerando la Tabla 12 y Figura 10, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial la dimensión relaciones el 33,49% y 18% se ubican en la zona 3, zona 4 y zona 5; donde la mayoría se sitúan en la zona 4, las que o de evitar complicaciones en el aparato digestivo y en el circulatorio, también existen estudiantes que están en la zona 5, siendo personas con múltiples problemas que requieren atención inmediata.

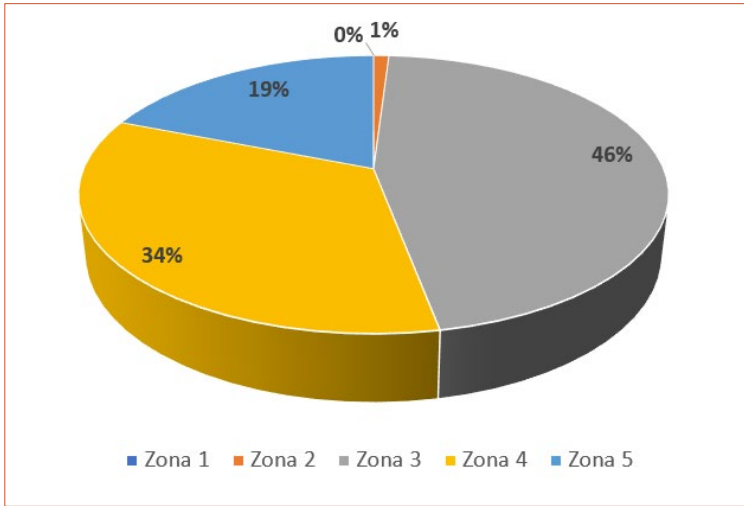
F. Dimensión de personalidad

TABLA 13. Nivel de estrés de la personalidad de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes

Personalidad		
Zonas	fi	%
Zona 1	0	0
Zona 2	1	1
Zona 3	79	46

Zona 4	57	34
Zona 5	33	19
Total	170	100

FIGURA 11. Zonas del estrés de la dimensión personalidad



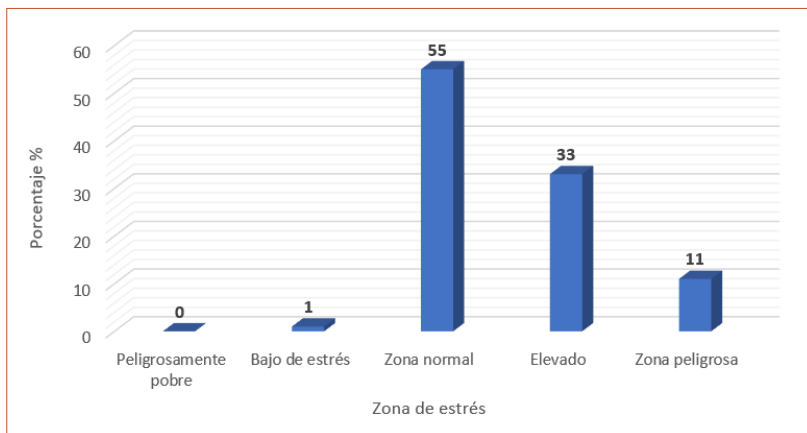
Teniendo en cuenta la Tabla 13 y Figura 11, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la dimensión personalidad el 1,46%, 34% y 19% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5; donde la mayoría se encuentra en la zona 3 o zona normal del estrés; sin embargo, hay estudiantes que están en la zona 4 y zona 5, es decir, presentan un estrés elevado, donde se deben prevenir trastornos psicológicos y están en una zona en la cual deben buscar ayuda, en vista de que hay situaciones que no se puede afrontar por sí solo.

G. Nivel de estrés general

TABLA 14. Nivel de estrés general de las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, según zonas y porcentajes

Zonas	Puntaje general		
	Características	fi	%
Zona 1	Peligrosamente pobre	0	0
Zona 2	Bajo de estrés	1	1
Zona 3	Zona normal	94	55
Zona 4	Elevado	56	33
Zona 5	Zona peligrosa	19	11
Total		170	100

FIGURA 12. Zonas del estrés general



Observando la Tabla 14 y Figura 12, las estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en términos generales sobre el nivel de estrés el 1,55%, 33% y 11% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5; en la cual, el mayor porcentaje se sitúa en la zona 3 o zona normal del estrés, además existen estudiantes que están en la zona 4, presentando un estrés elevado; y en la zona 5, que es una zona peligrosa en la que requieren atención inmediata.

III. DISCUSIÓN

Al observar los resultados, en lo intrapersonal, los estudiantes se sienten bien consigo mismos, y positivos con respecto a lo que están haciendo con su vida; en relación al autoconcepto, en su mayoría tienden a aceptarse y respetarse entre ellos; en cuanto a la autorrealización, saben cuáles son sus metas; mientras que en la asertividad, tienen dificultades en expresar sus sentimientos, pensamientos y creencias.

Teniendo en cuenta en lo interpersonal, se observa que los estudiantes son buenas personas, responsables y confiables, que poseen buenas habilidades sociales; es decir, que comprenden, interactúan y se relacionan muy bien con los demás. En cuanto a la responsabilidad social, los estudiantes son personas confiables y actúan de forma responsable; por otra parte, no siempre se preocupan e interesan por los demás, es decir, tienen dificultades al practicar la empatía.

Respecto a la adaptabilidad se necesita mejorar, ya que los estudiantes no son tan flexibles, realistas, efectivos para entender situaciones problemáticas y presentan dificultades para llegar a soluciones adecuadas. Teniendo en cuenta la flexibilidad, no pueden adecuar sus emociones, sentimientos, pensamientos y comportamientos a situaciones y condiciones cambiantes. Los estudiantes evitan resolver los problemas y buscar soluciones.

Respecto al manejo del estrés, se necesita mejorar para que los estudiantes puedan ser capaces de resistir el estrés sin “desmoronarse” o perder el control. Teniendo en cuenta la tolerancia al estrés, presentan dificultades para resistir los eventos adversos y las situaciones estresantes sin desmoronarse.

Sobre el estado de ánimo, se necesita mejorar para que los estudiantes sean personas alegres, positivas y optimistas y que sepan el cómo disfrutar de la vida. En cuanto al optimismo, se debe mejorar para que busquen el lado más provechoso de la vida y mantener una actitud positiva, aun cuando existan adversidades.

La dificultad de expresar sus sentimientos, pensamientos, dificultad de resolver problemas, dificultad de resistir eventos adversos, poco optimismo y poco positivismo, son características que no ayudan al manejo del estrés por la situación de emergencia sanitaria causada por COVID-19. Fortalecerse pues, es una necesidad clara en la formación profesional.

Sin embargo, en el componente interpersonal se evidencia puntuación entre rangos. Por lo tanto, para superar el problema de per-

turbación académica persistente y, en consecuencia, resulta necesario analizar la planificación curricular de estos cursos.

Por otro lado, es fundamental el apoyo familiar, la ayuda del profesor, los problemas de ajuste a la escuela. Otro resultado es, que a medida que las obligaciones y estrés relacionados a la pandemia por COVID-19 van evolucionando, un aumento en la calma y el bienestar emocional se suscitan.

Los resultados tomados por medio del inventario del estrés, en dimensiones en estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo u ocupación, relaciones y de personalidad, en cuanto a la dimensión estilo de vida, el 1,56%, 31% y 12% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5, donde la mayoría se encuentra en la zona 3 o zona normal del estrés; pero existen estudiantes que están en la zona 4 y zona 5, es decir, presentan un estrés elevado y están en una zona peligrosa. El estrés es el aspecto más estudiado en relación con cuestiones como el estigma social, el profesionalismo, la intención de cuidar, el *burnout*, los conflictos éticos, la ansiedad, la depresión o la culpa.

En la dimensión ambiente, el 55%, 26% y 15% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5, donde la mayoría se encuentra en la zona 3 o zona normal del estrés; sin embargo, hay estudiantes que están en la zona 4 y zona 5, es decir, están recibiendo un aviso de peligro y están en el grupo de personas muy estresadas.

En la dimensión síntomas, el 36%, 34% y 31% se localizan en la zona 3, zona 4 y zona 5, donde la mayoría o la misma cantidad se encuentran en la zona 3 o zona normal del estrés; también hay estudiantes que están en la zona 4 y zona 5, en ese sentido, deben buscar soluciones a sus problemas y requieren una atención inmediata. En consecuencia, se debe de realizar la psicoterapia para trabajar directamente la modificación inicial de patrones conductuales, habilidades cognitivas y estrategias de afrontamiento efectivas. La propuesta es realizar actividades deportivas que disminuyen el estrés, actividades de relajación de fácil manejo, aprender a disfrutar de la vida.

En la dimensión empleo u ocupación, el 2,28%, 59% y 11% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5, donde la mayoría se localiza en la zona 4 de estrés elevado, por lo que deben analizar con cuidado cada uno de los ámbitos de su vida con el fin de observar qué problemas necesitan de ayuda profesional. Los estudios muestran que los docentes con alta inteligencia emocional muestran mayor reconocimiento de la importancia de las dimensiones de la misma, esto se debe de tomar en cuenta.

En la dimensión de relaciones, el 33,49% y 18% se ubican en la zona 3, zona 4 y zona 5, donde la mayoría se sitúan en la zona 4; también existen estudiantes que están en la zona 5, se sienten molestos, siendo personas con múltiples problemas que requieren atención inmediata.

En la dimensión de personalidad, el 1,46%, 34% y 19% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5, donde la mayoría se encuentra en la zona 3 o zona normal del estrés; sin embargo, existen estudiantes que están en la zona 4 y zona 5, es decir, presentan un estrés elevado, donde se deben prevenir los trastornos psicológicos y están en una zona en la cual deben buscar ayuda en vista de que hay situaciones que no se pueden afrontar por sí solo, sino con la ayuda de especialistas.

En términos generales, sobre el nivel de estrés, el 1,55%, 33% y 11% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5, donde el mayor porcentaje está en la zona 3 o zona normal del estrés; pero existen estudiantes que están en la zona 4 presentando un estrés elevado y en la zona 5 que es una zona peligrosa, en la que requieren atención inmediata por el departamento psicopedagógico. Entonces, se debe apoyar o crear programas para la disminución de la angustia, al considerarlo como un resultado de la incapacidad del individuo frente a las demandas del ambiente, mientras que la ansiedad es destacable al entenderla como una reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional.

CONCLUSIONES

1. De acuerdo a la prueba de hipótesis, se tiene que $X_2 c = 45,340 > X_2 2 = 26,3$; donde se acepta la hipótesis alterna. En ese sentido, se afirma que existe una relación directa entre la gestión emocional y el nivel de estrés en estudiantes del programa de Educación Inicial. Lo que significa que, a mejor manejo de inteligencia emocional, buen manejo del estrés.
2. La gestión emocional obtenida por los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en el componente intrapersonal e interpersonal es de 140 y 112 puntos, lo cual implica que tienen una buena capacidad emocional; mientras que en la adaptabilidad, estado de ánimo y manejo de estrés, obtienen 85, 64 y 59 puntos, lo que indica que necesitan mejorar su capacidad emocional. Los

estudiantes tienen buena gestión emocional en lo intrapersonal e interpersonal, y en cuanto a adaptabilidad, estado de ánimo y manejo de estrés, se necesita atención para proteger la salud mental.

3. Los estudiantes del programa de Educación Inicial en cuanto a nivel estrés, en términos generales, el 1%, 55%, 33% y 11% se ubican en la zona 2, zona 3, zona 4 y zona 5, donde se observa que el mayor porcentaje se sitúa en la zona 3 o zona normal del estrés, sin embargo, hay estudiantes que están en la zona 4, presentando un estrés elevado y también en la zona 5, que es una zona peligrosa en la que se requiere atención inmediata.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la coordinación de tutoría a seguir fortaleciendo la inteligencia emocional por medio de talleres estructurados para fortalecer los componentes donde no se tienen buenos resultados.
2. A la coordinación de tutoría de la Escuela Profesional de Educación Inicial, promover y realizar talleres en los aspectos de adaptabilidad, estado de ánimo y manejo de estrés, donde según resultados, se necesita mejorar estas capacidades emocionales.
3. Se recomienda realizar talleres desde la coordinación de tutoría para mejorar el manejo del estrés a un nivel óptimo, puesto que hay un porcentaje de estudiantes que se ubican en la zona 4, presentando un estrés elevado, y también en la zona 5, que es una zona peligrosa, se debe promover la atención inmediata como medio para mejorar la salud mental.

REFERENCIAS

- ANTONIO-AGIRRE, IRATXE; LOREA AZPIAZU IZAGUIRRE, IGOR ESNAOLA ECHÁNIZ y MARTA SARASA MAYA. “Capacidad predictiva del autoconcepto y la inteligencia emocional en el ajuste escolar autopercebido”, *Bordón. Revista de Pedagogía*, vol. 67, n.º 4, 2015, pp. 9 a 25, disponible en [<https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/Bordon.2015.67401>].
- ARIAS MARTÍNEZ, ARIADNA; ANTONIO TENA SUCK, TERESA FERNÁNDEZ DE JUAN y CELIA MANCILLAS. “Regulación emocional en adolescentes institucionalizados de la Ciudad de México: un estudio piloto”, *Revista de Psicoterapia*, vol. 32, n.º 120, 2021, pp. 15 a 36.
- BAR-ON, REUVEN. “Development of the BarOn EQ-I: A measure of emotional and social intelligence”, en AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. *105th Annual Convention: August 15 – 19, 1997*, Chicago, Illinois, 1997.
- BAR-ON, REUVEN y JAMES D. A. PARKER. *Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes (7 a 18 años)*, Madrid, TEA Ediciones, 2018.
- BARRIGA CÓRDOBA, LUIS HAROLD. *Análisis de la empatía y el comportamiento prosocial en los ciclos 4-5 en la Institución Educativa Distrital San José de Castilla, jornada tarde*, Bogotá, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2016, disponible en [<https://libroelectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/96>].
- BERMEJO MARTINS, ELENA; ELKIN O. LUIS, PABLO FERNÁNDEZ BERROCAL, MARTÍN MARTÍNEZ y AINIZE SARRIONANDIA. “The role of emotional intelligence and self-care in the stress perception during COVID-19 outbreak: An intercultural moderated mediation analysis”, *Personality and Individual Differences*, vol. 177, 2021, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921000544>].

- BERMÚDEZ VARGAS, KATTERIN; PRISCILA CCANCCE GASTELÚ e ISAAC CONDE RODRÍGUEZ. “Rasgos de personalidad y asertividad en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud”, *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, vol. 10, n.º 1, 2017, pp. 22 a 28, disponible en [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/217].
- BERMÚDEZ, MARÍA PAZ; I. TEVA ÁLVAREZ y ANA SÁNCHEZ. “Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico”, *Universitas Psychologica*, vol. 2, n.º 1, 2003, pp. 27 a 32, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/647/64720105.pdf>].
- BISQUERRA ALZINA, RAFAEL. “La educación emocional en la formación del profesorado”, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 19, n.º 3, 2005, pp. 95 a 114, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>].
- BRITO BRITO, PEDRO RUYMÁN; DOMINGO ÁNGEL FERNÁNDEZ GUTIÉRREZ y LETICIA CUÉLLAR PÓMPA. “Manejo emocional de la crisis sanitaria ante el coronavirus: una revisión narrativa”, *Enfermería Clínica*, vol. 31, n.º S1, 2021, disponible en [<https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-manejo-emocional-crisis-sanitaria-ante-S1130862120303077>].
- BUENO LUGO, ANDRÉS FELIPE. “La inteligencia emocional: exposición teórica de los modelos fundantes”, *Revista Seres y Saberes*, n.º 6, 2019, pp. 57 a 62, disponible en [<https://revistas.ut.edu.co/index.php/SyS/article/view/1816>].
- CALDERA MONTES, JUAN FRANCISCO; OSCAR ULISES REYNOSO GONZÁLEZ, NEISMY JANETTE GÓMEZ COVARRUBIA, OLGA MORA GARCÍA y BRENDA BIANEY ANAYA GONZÁLEZ. “Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres”, *Ansiedad y Estrés*, vol. 23, n.º 1, 2017, pp. 20 a 26, disponible en [<https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-modelo-explicativo-predictivo-respuestas-estres-S1134793716300379>].

- CASTILLO PIMIENTA, CARLOS; TOMÁS CHACÓN DE LA CRUZ y GABRIELA DÍAZ VÉLIZ. “Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud”, *Investigación en Educación Médica*, vol. 5, n.º 20, 2016, pp. 230 a 237, disponible en [<http://riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/271>].
- CAZALLA LUNA, NEREA; FRANCISCA ORTEGA ÁLVAREZ y DAVID MOLERO. “Autoconcepto e inteligencia emocional de docentes en prácticas”, *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, n.º 14, 2015, pp. 151 a 164, disponible en [<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/2508>].
- CEJUDO, JAVIER y MARÍA LUZ LÓPEZ DELGADO. “Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros”, *Psicología Educativa*, vol. 23, n.º 1, 2017, pp. 29 a 36, disponible en [<https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2016.11.001>].
- CHAIJ, ENRIQUE. *Cómo vencer los temores y fortalecer la salud emocional*, Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 2015.
- CONANGLA I MARÍN, MARIA MERCÈ y JAUME SOLER I LLEONART. *Ecología emocional: el arte de transformar positivamente las emociones*, Barcelona, Amat, 2015.
- COOPER, ROBERT K. y AYMAN SAWAF. *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*, Bogotá, Norma, 1998.
- CORONEL CAPACYACHI, ELIZABETH y FERNANDO ÑAUPARI RAFAEL. “Relación entre inteligencia emocional y desempeño docente en aula en la Universidad Continental de Huancayo”, *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, vol. 1, n.º 1, 2011, pp. 27 a 32, disponible en [<http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/19>].
- DOMÍNGUEZ MEZA, ALEXIS ELOY. *Capital cultural de los padres de familia y rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Distrital El Pueblo*, Bogotá, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2018, disponible en [<https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/137>].

- EXPÓSITO, CRISTIÁN DAVID y ROXANA GRACIELA MARSOLLIER.
“Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina”, *Educación y Humanismo*, vol. 22, n.º 39, 2020, pp. 1 a 22, disponible en [<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/4214>].
- EXTREMERA PACHECO, NATALIO y PABLO FERNÁNDEZ BERROCAL.
“Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios”, *Clínica y Salud*, vol. 15, n.º 2, 2004, pp. 117 a 137, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>].
- FERNÁNDEZ RUIZ, BRUNO. “Innovación educativa mediante la gestión emocional”, *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, vol. 25, n.º 3, 2020, pp. 41 a 56, disponible en [<https://www.revistaccinformacion.net/index.php/rcci/article/view/104>].
- FESSELL, DAVID y CARY CHERNISS. “Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) y más allá: microprácticas para la prevención del agotamiento emocional y promover el bienestar emocional”, *Journal of the American College of Radiology*, vol. 17, n.º 7, 2020, pp. 37 a 39, disponible en [[https://www.jacr.org/article/S1546-1440\(20\)30412-9/fulltext](https://www.jacr.org/article/S1546-1440(20)30412-9/fulltext)].
- FOTOPOULOU, ELENI; ANASTASIOS ZAFEIROPOULOS y SYMEON PAPAVALASSIOU. “EmoSocio: An open access sociometry-enriched Emotional Intelligence model”, *Current Research in Behavioral Sciences*, vol. 2, 2021, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666518221000024?via%3Dihub>].
- GARCÍA ECHEVERRI, MABEL; PAOLA ANDREA HURTADO OLAYA, DARLEY MARÍA QUINTERO PATIÑO, DIEGO ANDRÉS RIVERA PORRAS y YAN CARLOS UREÑA VILLAMIZAR. “La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional”, *Revista Espacios*, vol. 39, n.º 49, 2018, disponible en [<https://www.revistaespacios.com/a18v39n49/18394908.html>].

- GARCÍA FERNÁNDEZ, MARIANO y SARA ISABEL GIMÉNEZ MAS. “La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador”, *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, vol. 3, n.º 6, 2010, pp. 43 a 52, disponible en [<https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/909>].
- GARCÍA PEÑALVO, FRANCISCO JOSÉ; ALFREDO CORELL, VÍCTOR ABELLA GARCÍA y MARIO GRANDE. “La evaluación online en la educación superior en tiempos de la COVID-19”, *Education in the Knowledge Society*, vol. 21, 2020, pp. 1 a 17, disponible en [<https://revistas.usal.es/tres/index.php/eks/article/view/eks20202112/0>].
- GOLEMAN, DANIEL. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*, Nueva York, Random House Publishing Group, 1995.
- GÓMEZ GALINDO, WILFREDO; JHON RICHARD OROSCO FABIAN y EDWIN SALGADO SAMANIEGO. *Aprender a formar mejores ciudadanos: adaptabilidad de las habilidades socioemocionales en la currícula escolar*, Bogotá, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios – ILAE–, 2022, disponible en [<https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/361>].
- GÓMEZ MAQUEO, EMILIA LUCIO y MARÍA TERESA MONJARÁS RODRÍGUEZ. “Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares”, *Ansiedad y Estrés*, vol. 26, n.º 1, 2020, pp. 20 a 26.
- GÓMEZ NÚÑEZ, MARÍA ISABEL; JOSÉ MANUEL GARCÍA FERNÁNDEZ, MARÍA VICENT, RICARDO SANMARTÍN, CAROLINA GONZÁLVEZ, DAVID APARISI SIERRA y CÁNDIDO J. INGLÉS. “Influencia del rechazo escolar sobre la alta ansiedad ante el castigo escolar en educación primaria”, *European Journal of Education and Psychology*, vol. 10, n.º 2, 2017, pp. 68 a 74, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899217300120?via%3Dihub>].

GONZÁLEZ CABANACH, RAMÓN; ANTONIO SOUTO-GESTAL y RAMÓN FERNÁNDEZ CERVANTES. “Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia”, *European Journal of Education and Psychology*, vol. 10, n.º 2, 2017, pp. 57 a 67, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899217300119?via%3Dihub>].

GONZÁLEZ CABANACH, RAMÓN; ANTONIO SOUTO-GESTAL y VICTORIA FRANCO. “Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios”, *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, vol. 7, n.º 2, 2016, pp. 41 a 50, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300138?via%3Dihub>].

GONZÁLEZ RAMÍREZ, MÓNICA TERESA; RENÉ LANDERO HERNÁNDEZ y LUCÍA DEL CARMEN QUEZADA BERUMEN. “Escala de tolerancia al estrés: propiedades psicométricas en muestra mexicana y relación con estrés percibido y edad”, *Ansiedad y Estrés*, vol. 25, n.º 2, 2019, pp. 79 a 84, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/S113479371930048X?via%3Dihub>].

GUTIÉRREZ GARCÍA, ERIC ARTHUR; CHRISTIAN AMADOR GUTIÉRREZ GARCÍA y ARTURO GUTIÉRREZ BADAJOZ. *Aplicación del programa de inteligencia emocional para mejorar la convivencia en niños de primaria*, Bogotá, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios – ILAE–, 2021, disponible en [<https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/258>].

HEREDERO, ELADIO SEBASTIÁN y MARÍA DEL PILAR GARRIDO CEBALLOS. “Desarrollo de la inteligencia interpersonal e intrapersonal en educación primaria a partir del uso de tecnologías de información y comunicación: estudio de casos”, *Notandum*, n.ºs 44-45, 2017, pp. 175 a 188, disponible en [<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/notandum/article/view/59988>].

HERNÁNDEZ SAMPIERI, ROBERTO; CARLOS FERNÁNDEZ COLLADO y MARÍA DEL PILAR BAPTISTA LUCIO. *Metodología de la investigación*, 6.ª ed., México, D. F., McGraw-Hill, 2014.

- IGLESIAS, S. L.; H. GRANCHETTI, S. AZZARA, M. CARPINETA, M. PAPPALARDO, J. C. ARGIBAY y E. LAGOMARSINO. "Evaluación de un programa piloto de promoción de salud y prevención del estrés dirigido a estudiantes y profesionales de las carreras de Farmacia y Bioquímica", *Revista de Calidad Asistencial*, vol. 29, n.º 3, 2014, pp. 165 a 171, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134282X14000207?via%3Dihub>].
- LOZANO MANZANO, ELÍSABET. "Inteligencias múltiples en el aula" (tesis de maestría), Murcia, Universidad de Murcia, 2008, disponible en [https://www.um.es/c/document_library/get_file?uuid=e3820c1f-9b71-4c47-befc-687d12f4f25c&groupId=299436].
- MARGETIĆ, BRANIMIR; TINA PERAIĆ, KRISTINA STOJANOVIĆ y DRAGUTIN IVANEC. "Predictors of emotional distress during the COVID-19 pandemic; a Croatian study", *Personality and Individual Differences*, vol. 175, 2021, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921000660?via%3Dihub>].
- MASLOW, ABRAHAM HAROLD. *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*, Barcelona, Edit. Kairós, 2016.
- MATURANA H., ALEJANDRO y ANA VARGAS S. "El estrés escolar", *Revista Médica Clínica Las Condes*, vol. 26, n.º 1, 2015, pp. 34 a 41, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073?via%3Dihub>].
- MAYER, JOHN. *Unidad de conocimiento. La inteligencia emocional*, s. l., Fundació per a la motivació dels recursos humans, julio de 2006, disponible en [https://factorhumana.org/attachments_secure/article/8301/IE_cast.pdf].
- MAYER, JOHN D.; MARIA DI PAOLO y PETER SALOVEY. "Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence", *Journal of Personality Assessment*, vol. 54, n.º 3-4, 1990, pp. 772 a 781.
- MELGOSA, JULIÁN. *¡Sin estrés!*, Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 1995.

- MELGOSA, JULIÁN. *Mente positiva: cómo alcanzar la salud y el bienestar emocional*, Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 2019.
- MISHRA, LOKANATH; TUSHAR GUPTA y ABHA SHREE. “Online teaching-learning in higher education during lockdown period of COVID-19 pandemic”, *International Journal of Educational Research Open*, vol. 1, 2020, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666374020300121?via%3Dihub>].
- MORALES RODRÍGUEZ, FRANCISCO MANUEL. “Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional”, *European Journal of Education and Psychology*, vol. 10, n.º 2, 2017, pp. 41 a 48, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899217300090?via%3Dihub>].
- PAMPLONA ROGER, JORGE y MARCELLO NIEK M. LEAL. *21 días para cambiar: cómo desarrollar hábitos saludables y mejorar tu calidad de vida*, Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 2020.
- PINAZO-HERNANDIS, SACRAMENTO. “Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos”, *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, vol. 55, n.º 5, 2020, pp. 249 a 252, disponible en [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X20300664?via%3Dihub>].
- PUIGBÓ, JÚLIA; SÍLVIA EDO, TATIANA ROVIRA, JOAQUÍN T. LIMONERO y JORDI FERNÁNDEZ CASTRO. “Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano”, *Ansiedad y Estrés*, vol. 25, n.º 1, 2019, pp. 1 a 6.
- PUJADAS SÁNCHEZ, MARÍA DOLORES; FRANCISCO JAVIER PÉREZ PAREJA y PATRICIA GARCÍA PAZO. “Estrés y control percibido en trabajadores de emergencias”, *Ansiedad y Estrés*, vol. 26, n.º 1, 2020, pp. 52 a 58.

- ROCHA MONGUÍ, ADRIANA. *Características de las prácticas educativas de los docentes de aula regular frente a las necesidades educativas transitorias –NET–*, Bogotá, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2018, disponible en [<https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/145>].
- SÁNCHEZ QUEIJA, INMACULADA; ALFREDO OLIVA y ÁGUEDA PARRA. “Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia”, *Revista de Psicología Social*, vol. 21, n.º 3, 2006, pp. 259 a 271, disponible en [<https://personal.us.es/oliva/prosocial.pdf>].
- SIERRA, JUAN CARLOS; VIRGILIO ORTEGA e IHAB ZUBEIDAT. “Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”, *Revista Mal-estar E Subjetividade*, vol. 3, n.º 1, 2003, pp. 10 a 59, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>].
- SUCARI, WILSON; PATTY AZA, JULISSA ANAYA y JULIA GARCÍA. “Participación familiar en la educación escolar peruana”, *Revista Innova Educación*, vol. 1, n.º 1, 2019, pp. 6 a 18, disponible en [<https://www.revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/1>].
- UGARRIZA, NELLY. “La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana”, *Persona*, n.º 4, 2001, pp. 129 a 160, disponible en [<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>].
- VALLAËYS, FRANÇOIS. “Qué es la Responsabilidad Social Universitaria”, 2015, disponible en [http://portal.ucv.ve/uploads/media/Responsabilidad_Social_Universitaria_Francois_Vallaes.pdf].
- VÍLCHEZ GALARZA, NILTON DAVID. *Actitud hacia el aprendizaje y depresión en los estudiantes del nivel secundario*, Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–, 2022, disponible en [<https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/book/301>].
- YAMAMOTO, JORGE. *La gran estafa de la felicidad*, Lima, Paidós, 2019.

I. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Titulo: Gestión emocional y estrés en la educación virtual en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno 2021.

II. CUESTIONARIO DE ICE BARON

<p>Problema de investigación</p>	<p><i>Problema general</i></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la gestión emocional y el estrés en la educación virtual en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la Universidad Nacional del Altiplano Puno en el año 2021?</p> <p><i>Problemas específicos</i></p> <p>¿Cuáles son los componentes de la inteligencia emocional que predomina en la educación virtual en estudiantes de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés según zonas y porcentajes en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial?</p>
<p>Objetivos</p>	<p><i>Objetivo general</i></p> <p>Analizar la relación que existe entre la gestión emocional y el estrés en la educación virtual en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2021.</p> <p><i>Objetivos específicos</i></p> <p>Evaluar la inteligencia emocional tomando en cuenta sus componentes en la educación virtual en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial.</p> <p>Evaluar los niveles de estrés según zonas y porcentajes en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial.</p>

Hipótesis	<p><i>Hipótesis general</i></p> <p>La gestión emocional está relacionada de manera directa con el estrés en la educación virtual en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial en la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2021.</p> <p><i>Hipótesis específicas</i></p> <p>Los componentes de la inteligencia emocional no son gestionados de manera adecuada en la educación virtual en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial.</p> <p>Los niveles de estrés son altos en la educación virtual en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial</p>
Variables	<p>V1- Gestión emocional</p> <p>V2 - Estrés</p>
Dimensiones	<p>Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo del estrés, Estado de ánimo, Estilo de vida, Ambiente, Ocupación, Relaciones sociales, Personalidad.</p>
Metodología	<p>Enfoque cuantitativo</p> <p>Tipo y diseño: descriptivo correlacional</p>
Técnica / Instrumento	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionarios aplicados en Google Form</p> <p>130 preguntas del ICE de Baron</p> <p>96 preguntas sobre estrés</p>

Enlaces	
Cuestionario de ICE Baron	[https://forms.gle/wC5WyKrnHKzrDTfq8]
Cuestionario sobre nivel de estrés	[https://forms.gle/CbFKYpWwkkJtkDXm7]



Editado por el Instituto Latinoamericano de Altos Estudios –ILAE–,
en noviembre de 2023

Se compuso en caracteres Minion Pro de 11 y 9 pts.

Bogotá, Colombia