

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL
CUSCO**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 56119 DE
PABELLONES, CANAS, CUSCO, 2022**

Presentada por:

Bach. Maruja Huillca Layme

Bach. Norma Huillca Layme

Para optar al Título Profesional de Licenciada en
Educación: Especialidad Educación Primaria

ASESORA: Dra. Nieves Arias Muñoz

CUSCO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

Dedico a Dios por haberme dado una madre ejemplar, que me enseñó los buenos valores y la fortaleza de seguir adelante.

Dedico este trabajo con mucho cariño a mi madre, Melchora Layme Alvarez, por su entrega y sacrificio durante mi formación profesional, a mis queridos hermanos, Raúl, Maruja, Yeni, Blanca, Guido y Saul por estar a mi lado en los momentos más adversos de mi vida. Para mi hija Jazmín Alondra y mi pareja Miltran por confiar en mí y apoyarme siempre.

A mis padres políticos Gerardo y Maura por el apoyo incondicional; y a todas las personas que han confiado en mí.

Norma

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mi amada madre por su sacrificio de siempre,

Y por creer en mi capacidad,

aunque hemos pasado momentos muy difíciles siempre ha estado brindándome comprensión, aliento y apoyo.

A mis hermanos por ser fuente de motivación

Me dieron fortaleza durante los días de flaqueza:

A todos ellos, con agradecimiento,

Maruja

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por darnos la fortaleza que necesitamos para seguir con fuerza en el camino de la vida. Con mucho afecto, a todos nuestros docentes de la Escuela profesional de Educación Inicial Filial Canas. A nuestra asesora Dra. Nieves Arias Muñoz. Y a todas las personas que nos apoyaron en la realización del presente trabajo y en especial al director, docentes, padres de familia de los niños y niñas de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones Canas, Cusco, quienes nos apoyaron en todo momento e hicieron posible la realización de este trabajo.

Maruja y Norma

ÍNDICE

DEDICATORIA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vii
PRESENTACIÓN	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Delimitación del problema	1
1.1.1. Área y línea de investigación	1
1.1.2. Área geográfica	1
1.2. Descripción del problema	1
1.3. Formulación del problema	3
1.3.1. Problema general	3
1.3.2. Problemas específicos.....	3
1.4. Formulación de objetivos.....	3
1.4.1. Objetivo general	3
1.4.2. Objetivos específicos	4
1.5. Hipótesis	4
1.5.1. Hipótesis general	4
1.5.2. Hipótesis específicas.....	4
1.6. Justificación de la investigación.....	5
1.6.1. Justificación normativo legal	5
1.6.2. Justificación pedagógica	7
1.6.3. Justificación por pertinencia.....	7
1.6.4. Justificación teórica	7
1.6.5. Justificación práctica	8
1.6.6. Justificación metodológica.....	8
1.7. Limitaciones de la investigación	8
CAPÍTULO II	9
MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL	9
2.1. Estado del arte.....	9

2.1.1. Antecedente internacional.....	9
2.1.2. Antecedente nacional.....	11
2.1.3. Antecedente local	13
2.2. Marco teórico	16
2.2.1. Estrés	16
2.2.1.1. Fases.....	17
2.2.1.2. Tipos.....	18
2.2.1.2.1. Estrés negativo.....	21
2.2.1.3. Respuestas fisiológicas.....	23
2.2.1.4. Recursos personales y sociales frente al estrés	24
2.2.2. Inteligencia emocional.....	26
2.2.2.1. Perspectiva de diversos autores.....	27
2.2.2.2. Importancia de la Inteligencia emocional en las escuelas	30
2.2.2.2.1. Emociones y estilos de aprendizaje	30
2.2.2.3. Rol del docente en la Inteligencia Emocional.....	32
2.3. Marco conceptual	36
CAPÍTULO III.....	38
MARCO METODOLÓGICO.....	38
3.1. Enfoque de investigación.....	38
3.2. Tipo de investigación.....	38
3.3. Nivel y diseño de investigación.....	38
3.4. Diseño de prueba de hipótesis	38
3.5. Población y muestra.....	39
3.5.1. Población.....	39
3.5.2. Muestra	40
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.6.1. Técnica de procesamiento de datos	42
3.7. Operacionalización de variables.....	42
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	43
4.1. Descriptivos socio- demográficos	43
4.2. Variable Stress Académico y sus dimensiones	44
4.2.1. Dimensión Le ponen nervioso	44
4.2.2. Dimensión Reacciones físicas	49
4.2.3. Dimensión Reacciones psicológicas	52
4.2.4. Dimensión Reacciones comportamentales	55

4.3. Variable Inteligencia emocional.....	58
4.3.1. Dimensión 1: Autoconocimiento	58
4.3.2. Dimensión 2: Motivación y autoestima	62
4.3.3. Dimensión 2: Autorregulación emocional.....	65
4.4. Prueba de hipótesis General.....	68
4.5. Prueba de hipótesis específicos	71
4.6. Discusión de resultados	75
Recomendaciones	78
Bibliografía	79
ANEXO.....	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población de la institución educativa N° 56119 de Pabellones	39
Tabla 2	Muestra de los estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones	40
Tabla 3	Edad de los estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones	43
Tabla 4	Sexo de los estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones	43
Tabla 5	Grado de los estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones.....	44
Tabla 6	La competencia con los compañeros del grupo.....	44
Tabla 7	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	45
Tabla 8	La personalidad y el carácter del profesor	45
Tabla 9	Las evaluaciones que aplican los profesores.....	46
Tabla 10	Los trabajos que dan los maestros son difíciles.....	46
Tabla 11	No entender los temas que se trabajan en la clase	47
Tabla 12	Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.).....	47
Tabla 13	Tiempo limitado para hacer el trabajo	48
Tabla 14	Resumen de la Dimensión 1: Le ponen nervioso(a)	48
Tabla 15	Inquietud (incapacidad de estar tranquilo)	49
Tabla 16	Sentimientos de tristeza (decaído)	49
Tabla 17	Ansiedad, angustia o desesperación.....	50
Tabla 18	Problemas de concentración.....	50
Tabla 19	Aumento de irritabilidad	51
Tabla 20	Resumen de la Dimensión 2: Reacciones físicas.....	51
Tabla 21	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla)	52
Tabla 22	Fatiga crónica (cansancio permanente).....	52
Tabla 23	Dolores de cabeza o migrañas	53
Tabla 24	Problemas de digestión, dolor abdominal	53
Tabla 25	Rascarse la cabeza, morderse las uñas	54
Tabla 26	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	54
Tabla 27	Resumen de la Dimensión 3: Reacciones Psicológicas	55
Tabla 28	Tendencia al conflicto o a discutir.....	55
Tabla 29	Aislamiento de los demás	56
Tabla 30	Desgano para ir a la escuela	56
Tabla 31	Aumento o reducción del consumo de alimentos	57
Tabla 32	Resumen de la Dimensión 4: Reacciones comportamentales	57
Tabla 33	Variable 1: Stress Académico	58
Tabla 34	Me gusta divertirme.....	58
Tabla 35	Soy feliz	59
Tabla 36	Me importa lo que les sucede a las personas.....	59
Tabla 37	Me gustan todas las personas que conozco	60
Tabla 38	Me siento seguro(a) de mis mismo(a).....	60
Tabla 39	Pienso bien de todas las personas	60
Tabla 40	Espero lo mejor de las personas	61
Tabla 41	Tener amigos es importante	61

Tabla 42	Resumen de la Dimensión 1: Autoconocimiento	62
Tabla 43	Soy muy bueno(a) para comprender como la gente se siente.....	62
Tabla 44	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto	63
Tabla 45	Es fácil decirle a la gente cómo me siento	63
Tabla 46	Sé cómo se sienten las personas	64
Tabla 47	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles	64
Tabla 48	Pienso que las cosas que hago salen bien.....	64
Tabla 49	Resumen de la Dimensión 2: Motivación y empatía	65
Tabla 50	Me es difícil controlar mi cólera.....	65
Tabla 51	Soy capaz de respetar a los demás	66
Tabla 52	Sé como mantenerme tranquilo en el aula	66
Tabla 53	Me molesto demasiado de cualquier cosa	66
Tabla 54	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.....	67
Tabla 55	Puedo hablar fácilmente de mis sentimientos	67
Tabla 56	Resumen de la Dimensión 3: Autorregulación emocional	68
Tabla 57	Variable 2: Inteligencia emocional.....	68

PRESENTACIÓN

Señor Decano de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Dr. Leonardo Chile Letona y Señores docentes integrantes del Jurado.

De conformidad a lo establecido en el Reglamento de Grados y Títulos vigentes de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, presento el trabajo de tesis titulado: “Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones, Canas, Cusco, 2022”, para optar al título profesional de Licenciado en Educación, especialidad de Educación Primaria.

Producto de la pandemia del Covid 19, las personas en general han sufrido un shock emocional, el mismo que ha hecho que pasen por un proceso de diferentes sentimientos y emociones encontradas, de saber nos saber qué hacer, ante este problema de salud que ha conmocionado a todo el mundo. Y a la fecha, este fenómeno ha sido difícil de superar y ha dejado rezagos en la salud emocional de las personas, especialmente en los niños y adolescentes los cuales presentan diversas dificultades en su desarrollo emocional y psicológico. Este trabajo aportará en el conocimiento de los padres de familia, de los docentes y de la comunidad en general.

Por ello, el propósito de la presente investigación es describir cómo se relaciona el el stress académico con la inteligencia emocional de los niños de la institución educativa de Pabellones.

Las tesis

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se sustenta en el estudio de Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones, Canas, Cusco, 2022. Ya que esta pandemia ha sacudido con fuerza la salud física, emocional y psicológica de las personas, especialmente de los más vulnerables como son los niños y adolescentes que en la etapa escolar han perdido el interés, las ganas de realizar trabajos escolares. Por ello decidimos realizar esta investigación para saber la relación que existe entre el stress académico y la inteligencia emocional de los niños de la institución educativa de Pabellones, por lo que el trabajo de investigación es descriptivo correlacional. El mismo que está dividido de la siguiente manera:

Capítulo I: Corresponde al planteamiento del problema, donde se describe la realidad problemática, delimitación de la investigación, los problemas de investigación, los objetivos, hipótesis de la investigación y justificación.

Capítulo II: Que está referido a los antecedentes de la investigación, marco teórico de las variables en estudio y la definición de términos básicos.

Capítulo III: Establece la metodología de la investigación, así como el tipo, población, muestra, diseño de prueba de hipótesis, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas de procesamiento de datos, así como la matriz de consistencia.

Capítulo IV: Donde se muestra la presentación, el análisis e interpretación de los resultados. Seguidamente las conclusiones y las sugerencias.

Finalmente se considera que la realización del presente trabajo de investigación permitirá tener una mejor visión de la problemática.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Delimitación del problema

1.1.1. Área y línea de investigación

El presente tema de investigación está enmarcado dentro del área Educación primaria y como línea de investigación Desarrollo de capacidades cognitivas, físicas, psicosociales, emocionales y del lenguaje en la educación Primaria (Investigación, 2018), ya que nuestro estudio va a tratar sobre el estrés académico y la inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativas N° 56119 de Pabellones, Canas, Cusco 2022.

1.1.2. Área geográfica

El presente trabajo de investigación se realizará en la Institución Educativa 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca, Canas-Cusco, 2022. Esta institución educativa primaria que está ubicada en el centro poblado de Pabellones y con población mixta.

La comunidad de Pabellones se encuentra a pie de carretera entre la ciudad de Pampamarca y la capital de provincia Yanaoca, y se encuentra aproximadamente a 3,400 m s.n.m. la institución educativa cuenta con una infraestructura moderna. La comunidad es un poblado que mayormente se dedica a la agricultura, a la ganadería y al comercio. La mayoría de los pobladores tienen como lengua materna el quechua, pero hablan castellano.

1.2. Descripción del problema

Debido a la Pandemia del Covid 19, las familias enteras han pasado de un ciclo de tradicional tranquilidad a una etapa de incertidumbre, depresión y angustia. Lo que ha afectado mucho en la inteligencia emocional de los niños, los mismos que han presentado de igual forma, estrés académico por la forma no presencial de trabajar y el momento en el que viven.

El tema de la inteligencia emocional en la escuela ha sido una constante preocupación en estos dos últimos años; debido a que estamos atravesando por problemas económicos, sociales, psicológicos a raíz de la presencia del Covid 19. Motivo por el que, los estudiantes, sobre todo de zonas rurales como es la escuela de Pabellones han atravesado por diferentes problemas arriba indicados, pero lo que más les afectó es el factor psicológico. Así como, este problema se ha desarrollado en todo el país complicando la vida de las personas en los diferentes factores como la economía, la salud y sobre todo la escuela. Se aprendió a vivir en confinamiento, aprender en confinamiento, lo que ha producido los problemas psicológicos y de estrés en los estudiantes.

La niñez es una etapa crucial y compleja del desarrollo humano, un periodo en el que se estructuran las propias cogniciones y percepciones de sí mismo y del entorno. Es un momento en el que el estudiante comienza a asumir nuevas responsabilidades y se lucha por alcanzar autonomía. En este sentido se considera que la niñez es una etapa del desarrollo humano que “tiene lugar entre los 7 a 11 años aproximadamente, considerándolo un periodo caracterizado por un ritmo acelerado de crecimiento y cambios asociados y condicionados a procesos biológicos, afectivos y psicológicos” (OMS, 2020).

Los niños de la institución educativa de N° 56119, han manifestado expresiones de alto estrés en su trabajo académico, primero por no haber entendido bien el proceso de interaprendizaje a distancia. Por otra parte, por no contar con los instrumentos necesarios para interactuar en la clase. O si es que tenían tuvieron que compartir con sus hermanos o no había señal para estar atentos a las sesiones. Todo ello hizo que su inteligencia emocional se vea afectada.

Por ello este proyecto de investigación tiene como propósito determinar la relación que existe entre la el estrés académico y la inteligencia emocional de los niños de la

institución educativa N°56119 de Pabellones. La misma que redundará en el reconocimiento de la realidad social del medio y las propuestas de solución que se generen a partir de ellas.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el estrés académico y la inteligencia emocional de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca-Canas-Cusco 2022?

1.3.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022?
- b) ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la motivación y empatía de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022?
- c) ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y autorregulación de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Establecer la relación que existe entre el estrés académico y la inteligencia emocional de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Especificar la relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022.
- b) Describir la relación que existe entre el estrés académico y la motivación y empatía de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022.
- c) Analizar la relación que existe entre el estrés académico y la autorregulación de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

La relación que existe entre el estrés académico y la inteligencia emocional de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca-Canas-Cusco 2022, es significativo.

1.5.2. Hipótesis específicas

- a) La relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022, es significativo.
- b) La relación que existe entre el estrés académico y la motivación y empatía de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022, es significativo.

- c) La relación que existe entre el estrés académico y la autorregulación de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022, es significativo.

1.6. Justificación de la investigación

1.6.1. Justificación normativo legal

Esta investigación tiene carácter legal de acuerdo al cumplimiento de las normas legales como

A.- Ley universitaria 30220

Artículo 7. Funciones de la universidad

Son funciones de la universidad: La Formación profesional. La Investigación. La Extensión cultural y proyección social. La Educación continua. Contribuir al desarrollo humano.

B.- Estatuto de la Unsaac

Artículo 2. Definición de la Unsaac

La Unsaac es una comunidad académica orientada a la investigación y a la enseñanza, que brinda una formación científica, tecnológica y humanística con una clara conciencia de nuestra región y país como realidad multicultural. Adopta el concepto de educación como derecho fundamental y servicio público esencial.

Artículo 129. Investigación

La investigación constituye una función esencial y obligatoria de la UNSAAC, que la fomenta y realiza, respondiendo a través de la producción de conocimiento y desarrollo de tecnologías a las necesidades de la sociedad, con especial énfasis en la realidad regional y nacional. Los docentes ordinarios y extraordinarios, docentes cesantes y jubilados,

investigadores externos, estudiantes y graduados participan en la actividad investigadora en la Unsaac y en redes de investigación nacional o internacional.

C.- Reglamento de Grados y Títulos de la EPE Educación

Artículo 18°.-Titulación con tesis. La tesis es el trabajo de investigación desarrollado, dentro de las distintas áreas del conocimiento de la Escuela Profesional de Educación, donde el Bachiller en Educación cursó estudios de formación profesional. Debe tener la calidad de investigación que constituya aporte al desarrollo local, regional o nacional, según la naturaleza de la ciencia o disciplina de que se trate. Trabajo que debe ser sustentado en acto público; previa la certificación de originalidad.

Artículo 32°.- De la difusión y publicación de la tesis. La presentación de los trabajos de tesis se realiza de acuerdo al Manual de publicaciones de la American Psychological Association (APA) o Vancouver, u otro sistema académico de redacción actual. Las tesis en formato digital, formarán parte del repositorio institucional, quienes garantizarán la conservación de estos archivos digitales, con la finalidad de incrementar la visibilidad de sus contenidos.

Al entregar la versión final de la tesis, el autor o autores deben completar y firmar el formato de autorización para publicación de tesis electrónicas en el repositorio institucional. La recepción de esta versión final es requisito para la entrega del título correspondiente.

La difusión y publicación de las tesis conducentes a la obtención de grados y títulos estará en concordancia al reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación y Proyectos (RENATI), y la Directiva correspondiente.

Comentario:

La exigencia del cumplimiento de las normas establecidas por la Unsaac, conllevan a mencionarlos de acuerdo con la necesidad de la investigación, en este caso la investigación responde a los fundamentos legales del Estatuto Universitario, como son sus fines, el fomento de la investigación como función esencial y obligatoria de a Unsaac, los principios en los cuales se apoya buscando la viabilidad de la investigación, pertinencia y originalidad que responden éticamente a la necesidad de la investigación y el aporte científico teórico de la realidad de la provincia de Canas, cuya capital es Yanaoca. Considerando las disposiciones del Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación.

1.6.2. Justificación pedagógica

Se observa que los problemas emocionales de los estudiantes por el tema de la pandemia y otros, les han causado estrés, por lo que los docentes deben tomar estos como ejes transversales y buscar asistencia del comité de tutoría. Necesitamos estudiantes que tengan salud mental el mismo que se puede trabajar desde las sesiones de aprendizaje.

1.6.3. Justificación por pertinencia

El contexto actual de la sociedad que se configura muy problemática a raíz de la presencia de la pandemia Covid 19 y los problemas socio económicos, por el que el estudiante necesita atención en su salud emocional; por lo que esta investigación tendrá impacto social.

1.6.4. Justificación teórica

Se justifica, ya que la teoría utilizada será de mucha utilidad para docentes y estudiantes que no estén muy involucrados en el conocimiento de la terminología como el

estrés académico y la inteligencia emocional. Muchos docentes, estudiantes y padres de familia solo relacionan el concepto de inteligencia emocional diversos aspectos de la vida del niño, pero no se conoce el verdadero significado de dichos términos.

1.6.5. Justificación práctica

El presente trabajo de investigación se realizó para conocer más sobre el estrés académico y su relación con la inteligencia emocional, en el marco de esta pandemia del Covid 19, en la institución educativa en referencia. El mismo que permitirá ampliar los conocimientos sobre el tema; asimismo, utilizar esa información para poner en práctica todo lo conocido durante la etapa de obtención del conocimiento para el conocimiento de los interesados e involucrados.

1.6.6. Justificación metodológica

El estrés académico y la inteligencia emocional son temas de preocupación coyuntural, por lo que realizar esta investigación. Por ello, es importante que en el proceso de investigación se aplique la encuesta como instrumento de recojo de datos para saber de qué manera se presenta el estrés académico y cómo se ve afectada la inteligencia emocional en los estudiantes y tener los insumos necesarios para conocer científicamente dicha problemática.

1.7. Limitaciones de la investigación

En la realización del presente estudio de investigación, las investigadoras tienen como principal limitación, la presencia latente del COVID 19 y la incertidumbre aun de lo que pasará a futuro. Por el que hemos decidido realizar este estudio correlacional para no tener mucho contacto con los estudiantes, Además, esta situación nos limita el acceso a las bibliotecas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

2.1. Estado del arte

Se ha recopilado e investigado diferentes estudios, los cuales fueron tomados en cuenta para la realización del presente trabajo.

2.1.1. Antecedente internacional

Pilar y Martos (2020) realizan el estudio denominado “Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes”, trabajo realizado para lograr el grado de Maestría en la Universidad de Jaén, España. Cuyo propósito fue estudiar la influencia del género en el vínculo entre el estrés académico, inteligencia emocional y satisfacción con la vida, para cuyo efecto realizaron la investigación descriptiva correlacional. La población de dicho estudio fue compuesta por un total de 333 alumnos quienes cursaban secundaria y cuyas edades variaron entre los 12 y los 16 años. Como resultados se obtuvo que existe diferencias estadísticamente importantes en cuanto a la relación del género todas las dimensiones comprometidas de la inteligencia emocional, en dos dimensiones del burnout y en la satisfacción de vida, mostrando que las mujeres poseen mayor cantidad de habilidades para percibir, asimilar y regular las emociones, mayor desgaste emocional y menor satisfacción con la vida. Así mismo, se mostró que a mayor inteligencia emocional el estudiante presenta menor nivel de estrés académico y mayor satisfacción de vida. Sin embargo, estas relaciones tuvieron como intermediario el género, por consiguiente, es factor “cuidador” de la inteligencia emocional frente al estrés es mas fuerte en mujeres, mientras que en los varones la inteligencia emocional se presenta como un benefactor en su satisfacción de vida. Se concluyó, entonces, que la inteligencia

emocional es un recurso que poseen las mujeres, en su mayoría, como protección frente al estrés académico y en los varones, en su mayoría, mejora su satisfacción frente a la vida.

Por otro lado, Orozco et al, (2021), presentan el artículo de investigación titulado “Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios” que está publicado en la Revista de semilleros Carta de Psicología de la PUCP, el trabajo original se encuentra en el repositorio de la Pontificia Universidad la Católica del Perú. Este estudio tuvo como principal objetivo hallar el nexo ente el estrés, la inteligencia emocional y el producto académico en alumnos universitarios, con la finalidad de mostrar las diferencias, en caso las haya, entre varones y mujeres frente a las variables mencionadas. El estudio estuvo compuesto por un total de 40 estudiantes y tuvo un diseño descriptivo correlacional. Se utilizaron un total de tres instrumentos: Perfil de estrés de Nowack, El test de lectura de la mente en los ojos y las calificaciones obtenidas por los estudiantes. Para la calificación se utilizó la correlación de Spearman y la “U” de Mann- Whitney los cuales indicaron baja relación entre las variables estudiadas, no obstante, se encontró diferencias en cuanto al sexo dentro de la variable estrés. En mujeres se encontró que poseían mayor nivel de estrés demostrando, así, que la falta de estrategias de afrontamiento están relacionadas con la inteligencia emocional, lo cual, en definitivo, puede influir de forma negativa en el rendimiento académico.

Por su parte, Velázquez (2020) realiza la investigación nombrada “Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por Covid-19”, cuyo artículo tuvo como propósito principal demostrar que el stress académico se ha incrementado por diferentes factores relacionados al confinamiento. Para ello se realizó un estudio correlacional descriptivo. Se utilizaron para la investigación dos instrumentos: La escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) y el cuestionario de percepción del estrés académico en

estudiantes universitarios asociado a la COVID-19. Los resultados obtenidos señalan que los estudiantes disminuyeron la motivación al igual que su rendimiento académico a la par que incrementaron su ansiedad y sus problemas familiares, esto ocurrió principalmente en estudiantes con bajos recursos económicos, tomando en cuenta que la evaluación se dio en una universidad pública ubicada en la zona sur de México. Como conclusión se obtiene un análisis abriendo debate, dentro de la comunidad, sobre el impacto que esta enfermedad tuvo no solo en el cuerpo de los jóvenes, sino también en la salud mental de los jóvenes, así como de los profesores y por consiguiente de las familias mexicanas y alrededor del mundo, también nace la pregunta sobre los nuevos desafíos que la educación superior debe enfrentar para solucionar problemas actuales frente al futuro.

2.1.2. Antecedente nacional

Quillano y Quillano (2020) en su artículo científico denominado “Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería” el objetivo principal de la investigación fue distinguir el nexo entre inteligencia emocional y estrés académico de los alumnos cursantes de la carrera de enfermería. La investigación fue un estudio ex post facto, de carácter descriptivo y transversal, y como ya se ha mencionado se realizó en la carrera de Enfermería de una Universidad peruana, se tomó como población a un total de 320 alumnos de enfermería quienes estaban matriculados en el VII semestre de los cuales 30 fueron la muestra por medio de la elección no probabilística, cabe resaltar, que todos los participantes dieron su consentimiento para ser partícipes en el estudio. Se utilizó un total de dos herramientas para recopilar la información necesaria, uno realizado por las mismas investigadoras el cual se validó en Perú y producido a través de Bar-On, el siguiente instrumento es el Inventario SISCO para medir el estrés académico. Así mismo, para calificar estas pruebas se utilizó el alfa de Cronbach, análisis descriptivo en tablas de

distribución de frecuencias, medidas de tendencia central y dispersión; por otro lado, se empleó el Chi cuadrado para encontrar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico. Vale recalcar que la investigación fue aprobada por el comité de ética del instituto de investigación de la facultad de enfermería, siguiendo todos los parámetros éticos exigidos. Como resultados se obtuvo que los alumnos tienen escasa inteligencia emocional siendo las dimensiones “Interpersonal y Adaptabilidad”, “Inteligencia interpersonal” y “Estado de ánimo genera” las más trabajadas. De igual forma, también se demostró que la Inteligencia emocional poseen nexos con episodios de estrés en estudiantes que alguna vez lo padecieron.

Igualmente, Montenegro (2020) en su estudio publicado en el artículo titulado “La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios” tuvo como principal objetivo detallar el papel de la inteligencia emocional como factor protector frente a la ansiedad, depresión, estrés académico y burnout académico en estudiantes universitarios. Para ello realizaron un estudio correlacional utilizando como técnica de recojo de datos la encuesta a una muestra de 332 alumnos tanto mujeres como varones. Como bases teóricas se tomó a Chust-Hernandez (2019) quien menciona que la inteligencia emocional proporciona mayor capacidad de afrontamiento a las personas frente al estrés académico, idea que fue apoyada por Puigbó et. Al. (2019). Como resultado se obtuvo que efectivamente existe relación entre la inteligencia emocional como factor protector frente a la ansiedad, depresión, estrés académico y burnout académico que definitivamente dañan el desarrollo personal.

Por otro lado, Céspedes et al,(2019) realizan el estudio “Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú”, para optar al grado de Magister de la universidad del mismo

nombre, el objetivo de esta investigación fue examinar la existencia de la relación entre la inteligencia emocional y niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Medicina Humana en la Universidad ya nombrada, por lo cual la investigación fue de metodología descriptiva transversal, y contó con la participación de un total de 271 alumnos matriculados en la carrera sin distinción de la cantidad de semestres ya cursados, así mismo, se utilizó como instrumento el inventario de inteligencia emocional Bar-On y SISCO (inventario para estrés académico). Tras la aplicación de ambos test los investigadores encontraron diversos resultados, entre los cuales resalta que la inteligencia intrapersonal tuvo un porcentaje de 47,6% calificado como muy bajo, la inteligencia interpersonal calificada como promedio con un porcentaje de 47,6%, la adaptabilidad fue muy baja con un promedio de 37,1% así como el manejo de estrés calificada con 51,2%, y el estado de ánimo en general fue calificado como promedio con 34,7%; no obstante, no se halló nexos entre la inteligencia emocional y estrés académico.

2.1.3. Antecedente local

Rojas (2019) en su trabajo de tesis sobre “La inteligencia emocional y la convivencia en el salón de clases en los alumnos del cuarto grado de primaria del colegio Arquidiocesano San Antonio Abad- Cusco”, estudio que realizó para optar al grado de Maestra en la Universidad Cesar Vallejo. Tuvo como objetivo general Determinar cómo se relaciona la Inteligencia Emocional y la convivencia en el aula de los estudiantes de la institución en mención. La presente investigación, corresponde a una investigación descriptiva correlacional en la que se tuvo como población muestra a 28 estudiantes del cuarto grado de educación primaria del Colegio Arquidiocesano. Como instrumento se utilizó el Inventario emocional de Baron Ice: NA- Completa para medir la inteligencia emocional y para medir la convivencia en el salón se utilizó una encuesta de convivencia en el aula, para medir ambas

pruebas se utilizó la estadística inferencial y la sistematización de datos. Así mismo, para validar la hipótesis propuesta se utilizó la estadística no paramétrica Chi cuadrado de independencia, también se hizo uso del coeficiente Tau B de Kendall y así definir la correlación entre las variables estudiadas, así como sus dimensiones. Para lo referente a la estadística se utilizó el recurso informático SPSS V22 con lo cual se determinó que sí existe relación entre la inteligencia emocional y la convivencia en el aula, esto se demuestra con los siguientes resultados: La tabla número 21 muestra un valor de chi cuadrado experimental= 19.091 el cual es mayor que el chi cuadrado teórico = 3.84, lo que demuestra que la relación entre las variables es alta. Estos resultados demuestran que a mayor desarrollo de la inteligencia emocional existe una buena convivencia escolar.

Carrasco (2021) realiza la investigación denominada “Influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto año de secundaria en el área de inglés en la institución educativa mixta Jorge Chávez Chaparro, Cusco- 2019” para optar al título de Segunda especialidad en Didáctica en inglés, esta investigación se realizó con el objetivo de detallar el influjo entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en el área de inglés de los estudiantes ya mencionados. El estudio fue no experimental con diseño descriptivo, siendo la muestra un total de 65 estudiantes cursantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa mixta Jorge Chavez Chaparro. La investigación es de enfoque cuantitativo debido a que mide las variables dentro de la inteligencia emocional y rendimiento académico dentro del curso de inglés haciendo uso de datos estadísticos. Como instrumento se utilizó el test Bar-On en su forma larga para medir la inteligencia emocional, el test posee las dimensiones “Intrapersonal”, “Interpersonal” “Adaptabilidad”, “Gestión del estrés” y “Estado de ánimo en general”. Como instrumento para medir el rendimiento académico se hizo uso de las notas enunciadas por el SIAGIE. Como resultado se obtuvo que existe relación medida entre ambas variables: Inteligencia

emocional y rendimiento académico, esto se ve demostrado por medio del coeficiente de Pearson con un $r = 0,353$ con un índice significativo de 0,004. Como recomendación la autora aconseja la aplicación de talleres para mejorar la inteligencia emocional en los alumnos, ya que existen factores dentro de la inteligencia emocional que favorecen o no la educación, tal como el manejo de estrés; y con la realización de estas actividades se promovería la mejora de la convivencia en el aula.

Por su parte, Samaniego (2021) en su estudio nombrado “Inteligencia emocional y depresión en el contexto del confinamiento en los estudiantes del Instituto Latino de Cusco, 2020” trabajo realizado para optar el título profesional de Licenciado en la Universidad Continental, el cual tuvo como principal objetivo reconocer la existencia entre la inteligencia emocional y depresión dentro del contexto del confinamiento en los estudiantes del Instituto Latino de Cusco, 2020. La investigación es de tipo descriptivo, correlacional y no experimental con un enfoque cuantitativo. Al igual que en las anteriores investigaciones se utilizó el inventario Bar-On para calificar la inteligencia emocional y para medir el nivel de depresión en los estudiantes se utilizó el inventario de Beck. La muestra estuvo compuesta por un total de 51 estudiantes tanto varones como mujeres entre las edades de 17 a 32 años, sin embargo, por motivos del confinamiento, se aplicó ambos test de forma virtual. Como resultados en cuanto a inteligencia emocional el 3,9% de los estudiantes presentó nivel de emoción muy alta, 15,7% moderada, 58,8% adecuada, 17,6% debajo, un 3,9% por encima del promedio y 3,9% muy debajo del promedio. Respecto a los niveles de depresión 3,9% demostró depresión grave, 11,8% depresión moderada, 11,8% depresión intermitente, 23,5% depresión leve y un 49% un promedio normal. Por consiguiente, y por medio de los resultados obtenidos se demuestra que sí existe un nexo importante entre inteligencia emocional y depresión dentro del contexto del confinamiento.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Estrés

La palabra estrés o tensión nerviosa, viene del inglés "stress" que significa presión y éste del latín "strictus", el mismo que derivó en la palabra estricto. El término estrés fue empleado en inglés como stresses, en el año 1935 por el fisiólogo estadounidense Walter B. Cannon (1871-1945) y en 1950 por el médico y endocrinólogo austriaco Hans Selye (1907-1982). En ambos casos, con la idea de un estado de homeostasis; es decir, un complicado equilibrio dinámico del organismo, en peligro de perderse (Pérez et al, 2003)

Desde entonces, comenzó a generalizarse el vocablo con ese sentido, ya que *stresse* se encuentra documentado ya en inglés medieval procedente del latín, pero a través del francés antiguo *estresse* o *destresse*. Debe aclararse además que el término ya aparece en escritos de los alrededores del siglo XIV (1303), con el siguiente significado: dificultad, aflicción, adversidad o fuerza ejercida sobre alguien para obligarlo a hacer algo o extorsionarlo. En 1545 se documenta ya con el sentido de estar sometido a gran tensión física o mental. Desde entonces, poseía una implicación más o menos equivalente (Carlson, 2018, p.12).

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Al respecto señalan (Martínez & Díaz, 2007): “el problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas” (p. 12).

Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés. Quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio.

Posteriormente, el concepto de estrés evoluciona, por consiguiente, este nace o se origina a partir de un o unos estímulos ambientales los cuales causan preocupación en el individuo y así éstos se interiorizan y se muestran como una respuesta biológica, la cual es agresiva para el individuo quien la padece, es decir el sujeto experimentará dolores de cabeza, dolores estomacales, falta de claridad en el pensamiento, inconsistencia en el apetito y sueño, etc. No obstante, el estrés puede ser catalogada por efectos positivos o negativos en el sujeto: Eutrés y distrés. En suma, el estrés viene a ser la contestación inespecífica del organismo a un estímulo demandante. (Barrio et al, 2006)

2.2.1.1. Fases

La respuesta que nuestro cuerpo o pensamiento presenta ante el estrés necesariamente no es malo, sino lo es cuando estas respuestas exceden en intensidad, frecuencia o tiempo. Para darnos una guía sobre el proceso de estrés en una persona, se propone tres frases por las cuales el organismo pasa para adaptarse a este nuevo estímulo demandante, estas fases fueron denominadas “Síndrome general de adaptación”.

1. **Fase de reacción de alarma:** Cuando un estímulo estresante aparece el cuerpo inmediatamente reacciona, ya sea para escapar o atacar a este estímulo. El cuerpo, entonces, reacciona con taquicardia, sudoración excesiva en las manos o rostro, coloración en el rostro, tensión muscular, incremento de frecuencia respiratoria, resequedad en la boca, pupilas dilatadas, aumento de la presión arterial, etc. Sin embargo, la respuesta fisiológica no es la única en aparecer, también lo responde la

activación psicológica, la cual incrementa la capacidad de concentración y atención. Esta fase no genera algún perjuicio siempre y cuando el sujeto del tiempo debido al cuerpo y mente de recuperarse.

2. **Fase de resistencia:** Esta fase aparece cuando el tiempo de recuperación post a la fase de reacción no sucede, es decir no se da tiempo al cuerpo y a la mente a volver al equilibrio que poseía antes de experimentar los cambios producidos por la fase de reacción de alarma. Es en esta fase cuando aparecen los primeros síntomas del estrés.
3. **Fase de agotamiento:** El sujeto posee energía la cual la utiliza para realizar sus actividades cotidianas, tales como caminar, pensar, dormir, etc. sin embargo cuando se enfrenta a la fase de reacción de alarma las respuestas que el cuerpo tiene consume mayor energía que las necesitadas para la cotidianidad. Es así que el cuerpo al no tener un tiempo de descanso entra en estrés y la energía del sujeto disminuya causando que las capacidades de resistencia que tiene se superen, el organismo se agote y aparezcan alteraciones psicósomáticas (Reguera, 2018).

2.2.1.2. Tipos

A. **Eutrés:** El eutrés es denominado un estrés positivo, sin embargo, después de lo expuesto nace la duda de cómo el estrés puede ser positivo, bien, como se ha mencionado, el estrés es una respuesta tras un estímulo demandante, el cual también puede ser un contexto de peligro, es así que el eutrés es un estrés positivo, puesto que evita que la persona sufra alguna lesión, además el tiempo por el cual el sujeto posee estas respuestas fisiológicas son cortas puesto que el estímulo que la precede también demanda una respuesta corta. Por ejemplo, cuando un piloto que tiene que llevar a toda su tripulación sanos y salvos de un punto a otro atravesando una tormenta, o un artista que está a punto de presentarse ante cientos de personas, como se observa, el estrés desaparece cuando el piloto llega a tierra o

cuando el artista termina su presentación. Entonces este tipo de estrés se presenta de forma corta y de forma ocasional. Así mismo, las consecuencias que trae el eutrés son beneficiosas, en el caso del piloto le ayuda a mantenerse atento a la situación, la musculatura se prepara para reaccionar rápidamente, la adrenalina aumenta, así como la fuerza; en el caso del artista le ayuda a concentrarse en su presentación, incrementa el ritmo cardíaco, incrementa la competitividad, así como la lucha por el objetivo. Como se deduce el eutrés ayuda al ser humano a mantenerse con vida, es una acción innata que se hereda entre generación para perpetuar la especie. Sin embargo, este tipo de estrés también aparece en la cotidianidad, aunque por tiempos cortos, por ejemplo, cuando un estudiante debe presentar un trabajo en corto plazo aparece el eutrés, entonces, el eutrés ayuda al sujeto a mantener el ritmo bajo presión. Existen estudios que concluyen que el eutrés es beneficiosos para el sujeto, ya que provoca rapidez, mantiene la estimulación activa, los músculos se fortalecen, el pensamiento se agudiza e incluso ayuda a combatir las infecciones. Todo esto porque el cuerpo produce las siguientes sustancias.

- **Adrenalina y noradrenalina:** Estas se encargan de promover en el cuerpo vitalidad y energía para realizar acciones de forma rápida.
- **Dopamina:** Esta es la conocida hormona de la felicidad, la cual nos proporciona placer y ayuda al sujeto a enfocarse en su objetivo para el logro de este.
- **Serotonina:** Esta hormona es necesaria para que las células nerviosas funcionen al igual que el cerebro, también estimula al sujeto, le da confianza para que este logre sus objetivos.
- **Neuropéptidos:** La función de los neuropéptidos es regular el estado de ánimo, así como las emociones, así mismo funcionan como reguladores ante el estrés negativo.

B. Distrés: Al contrario de eutrés, el distrés es la otra cara de la moneda, sucede cuando el sujeto no piensa y siente que no posee las herramientas necesarias para afrontar la situación por la que atraviesa, así como siente que no es capaz de resolverla, por lo que ve la solución casi imposible. Esto produce en el sujeto que los niveles de cortisol aumenten lo cual es perjudicial para el cuerpo del ser humano, entre los síntomas tenemos:

- **Psicológico:** Los síntomas psicológicos pueden variar en el grado intensidad con los que se presentan, entre ellos encontramos la falta de concentración, sentimiento de no ser capaz de tomar una decisión, falta de iniciativa, miedo exagerado, incomodidad constante, irritabilidad, frustración, falta de memoria, ansiedad, negativismos, desesperanza y desesperación.
- **Físicos:** Estos síntomas se presentan a cualquier hora del día, ya sea cuando el sujeto se enfrenta a la situación estresante o cuando está con amistades o en actividades que le pueden ser satisfactorias, al igual que los síntomas psicológicos estos pueden variar en el grado de intensidad. Como síntomas físicos tenemos las neuralgias, presión en el pecho, temblor de las extremidades, dificultad para conciliar el sueño, disminución del lívido, incremento de peso, irritaciones en la piel, dolor en la columna, incremento de la presión arterial, taquicardias, problemas respiratorios, trastornos intestinales, tales como flatulencias, náuseas, diarreas, reflujo, o incluso gastritis.
- **Conductuales:** Estas se producen después de los síntomas psicológicos y físicos. Se presentan como conductas impulsivas lo que puede conllevar a la adicción, así como se incrementan actitudes compulsivas. El pensar que no es capaz de realizar una acción produce que el sujeto no realice sus actividades o sus responsabilidades, así mismo se aísla socialmente. Sin embargo, la consecuencia más importante es que la depresión sistema inmunológico, eso produce que el sujeto se vea más susceptible a

desarrollar enfermedades desde la más pequeña, como un resfriado común a una enfermedad crónica.

2.2.1.2.1. Estrés negativo

El ser humano tiene gran poder sobre sí mismo a través de sus pensamientos y actitudes, así como puede caer en el estrés negativo, también puede superarlo o evitarlo, el equilibrio emocional de una persona depende en su mayoría de sí mismo, si bien es cierto que las circunstancias que lo rodean afectan a las emociones, pensamientos y su auto percepción, estos pensamientos negativos se pueden modificar para así mejorar sus emociones y su percepción propia. Las principales causas para caer en el estrés negativos son:

- **Procrastinación:** La procrastinación es el acto de postergar tareas importantes o reemplazarlas por otras satisfactorias o irrelevantes, en ocasiones esto sucede porque el sujeto no se cree capaz de realizar la actividad. Sin embargo, la única consecuencia que trae la procrastinación es acumular tareas y quedarse sin tiempo para ejecutarlas, acompañado de la preocupación por realizar la actividad importante mientras se ejecutan las placenteras, con lo cual tampoco se disfrutará en su totalidad la actividad placentera. Cuando esta conducta es repetitiva el sujeto cae en el estrés de no poder ejecutar las tareas y sentirse incapaz de realizarlas.
- **Sobre pensamiento:** Como dice el nombre, el sobre pensamiento es pensar en exceso, usualmente en las preocupaciones que un sujeto tiene, y sin darse cuenta, en vez de encontrar una solución la persona encuentra motivos para alimentar el problema. Sin embargo, esto no sucede de forma consciente, al contrario, estas ideas aparecen de forma natural sin que el sujeto se dé cuenta que está cayendo en el sobre pensamiento, así mismo, posee una carga emocional de pensamientos recurrentes

como “Es difícil”, “No puedo” y similares. Así también, es que estos pensamientos aparecen no solo cuando la persona está frente al problema, sino también cuando este se encuentra con su familia o en diversos contextos.

- **Multitareas:** El cerebro tiene la capacidad de realizar diferentes tareas en simultáneo, por ejemplo, una persona puede escuchar música mientras cocina, conducir a la par que conversa con un familiar, etc. Sin embargo, estas son tareas que no requieren de una atención sostenida y concentración en su totalidad, es decir son actividades que se realizan de forma automática, ya sea porque se tienen bien practicadas o se hacen de forma natural, tal como lo es el escuchar música o conversar con alguien. Sin embargo, muchas personas, en especial las mujeres influenciadas por la sociedad, se convencen de que pueden realizar diferentes tareas las cuales requieren de nuestra total atención cada una, por ejemplo, una madre quien cuida a su hijo, mientras cocina y al mismo tiempo realiza un trabajo en su computadora, este es un error común y a lo único que conlleva es agotar el cerebro y por consiguiente nuestro cuerpo y no llegar a concretizar ninguna actividad satisfactoriamente.
- **Aislamiento social:** El ser humano por naturaleza es un ser social, es decir nutre y se nutre de la interacción con otros y esto funciona no solamente como un acto placentero, como el salir con amigos, sino también dentro de la educación. Cuando una persona tiene una preocupación puede estar en él o ella buscar ayuda en los demás, si bien es cierto, esta acción no llevará a solucionar su problema sí le causará alivio al sentirse acompañado y apoyado por otra persona, ya sea sus padres, hermanos, pareja, amigos, etc. (Lopez & Muñoz , 2017).

2.2.1.3. Respuestas fisiológicas

Para poder sobrellevar el estrés es necesario reconocer las formas en que el cuerpo reacciona a este. Como ya se ha mencionado el estrés es capaz de causar daños en el organismo como incrementar la presión, generar taquicardia, temblores en las extremidades, incapacidad de conciliar el sueño entre otras ya mencionadas. Cuando el sujeto se siente amenazado, ya sea esta sensación real o solo percibida, el organismo reacciona enviando esta señal de alerta al cerebro, específicamente a la amígdala. Esta parte del cerebro es la que se encarga de procesar las emociones, así como interpretar la información proveniente del exterior y enviar una señal de “distrés” al hipotálamo, también ubicado en el cerebro, cuando siente que la persona está bajo amenaza. El hipotálamo, a su vez, funciona como centro de comunicaciones entre el cuerpo y cerebro por medio del sistema nerviosos autónomo, y al mismo tiempo, regula la producción de hormonas pituitarias, con las cuales controla funciones automáticas del organismo como la respiración, el ritmo cardíaco, dilatación y contracción de vasos sanguíneos, presión arterias y la función de los bronquiolos. Entrando más a la parte teórica del organismo, el sistema nervioso autónomo se divide en dos componentes: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

- **Sistema nervioso simpático:** Está compuesta por un grupo de neuronas que se encuentran a lo largo de la médula espinal y es la que desata la respuesta de “Huída o lucha” el cual se activa cuando el sujeto se siente amenazado y le da la energía al organismo para poder responder ante el peligro. Es por este sistema por el cual aún el ser humano se mantiene con vida, puesto que sin este el cuerpo no hubiera estado preparado para reaccionar frente al peligro y en consecuencia hubiera muerto. El cuerpo reacciona, por medio del sistema nerviosos simpático, incrementando la frecuencia cardíaca, el flujo sanguíneo, la respiración, el metabolismo y la digestión.

- **Sistema nervioso parasimpático:** Así como el sistema nervioso simpático se encarga de activar al cuerpo y prepararlo para el peligro, el sistema parasimpático se encarga de frenar esta activación, entonces, se encarga de general la reacción de calma al cuerpo después de que haya pasado la situación de peligro, posteriormente a la activación del sistema simpático el cuerpo necesita regresar al estado de calma y reposo, el cual el sistema parasimpático lo proporciona (Moadel et al, 2018)

2.2.1.4. Recursos personales y sociales frente al estrés

El estrés nace a partir de la aparición de factores que le hacen pensar al sujeto que está en peligro o riesgo, sin embargo, un mismo estímulo puede causar diferente reacción en diferentes personas, debido a su experiencia de vida y herramientas que tenga para afrontar este problema, por ello es que se presenta en diferentes niveles en cada persona generando gran cantidad de problemas en la salud en unas y en otras no. Por consiguiente, el nivel de estrés que una persona presenta depende de cuatro factores: La percepción que posee el sujeto del estímulo estresante, la caja de herramientas que el sujeto posee para manejar la situación, la preparación que el sujeto ha adquirido por medio de la interacción social para solucionar sus problemas y por último, los patrones de conductor que lo influyen a la vez son aprobadas por la sociedad. Por consiguiente, la forma en que una persona percibe y se enfrenta la situación depende de sus habilidades, recursos, y capacidades, esto a nivel personal como social, implicando a su familia, amistades, pareja y personas que sean relevantes para este.

Para esclarecer la distinción de la adaptación del estrés entre una y otra persona se debe tener en cuenta dos factores: El afrontamiento frente al estrés y el apoyo social. Ambos factores están estrechamente relacionados y son intermediarios entre el efecto del estrés y el sujeto.

- **Afrontamiento frente al estrés:** Son las herramientas conductuales y cognitivas que el sujeto posee y emplea para poder mantenerse bien frente a las exigencias estresantes las cuales pueden causar malestar emocional. Son las acciones que el sujeto realiza por su propia iniciativa para minimizar el impacto que tienen los problemas en su vida, esto se realiza con el fin de cambiar la situación y volverla no estresante, reducir el nivel de estrés en la persona o reducir los síntomas que este provoca en la persona. Entonces, el afrontamiento frente al estrés va desde ejecutar acciones para encargarse del estímulo estresante o para calmar sus respuestas fisiológicas, físicas, psicológicas y sociales. De esta forma se puede deducir que el afrontamiento al estrés nos da un panorama sobre la adaptación que una persona tiene frente al estrés, así como su exposición a los estímulos estresores.

Los tipos de afrontamiento varían según cada persona, para unos puede ser dejar de pensar en el problema y ver una película para poder librar la mente de la tensión y luego volver a solucionar el problema más enfocado, para otros puede ser salir con amistades, etc. no obstante, también varía según las herramientas aprendidas a lo largo del tiempo las cuales le ayudan a solucionar el problema de forma rápida y eficaz, según sus experiencias previas y palabras de aliento que haya recibido en su vida, es así que algunas personas poseen mayor nivel de afrontamiento que otras personas. Estas personas con mayor nivel de afrontamiento a estrés poseen mayor locus de control percepción de control, autoeficacia, sentido del optimismo, mejor auto concepto, autoestima, etc.

- **Apoyo social:** El contexto y apoyo que se tenga del medio que le rodea al sujeto será de gran ayuda a que este maneje de mejor forma el estrés, así como puede ayudar a empeorarlo, por ejemplo, no es igual un señor quien ha perdido a su hijo y cuenta

con el soporte emocional de su pareja, hermanos, amigo, etc. en comparación de un señor quien ha perdido a su hijo y no cuenta con el soporte emocional de nadie. E incluso el mismo contexto en el que el sujeto puede ser un gran factor estresor, el caso, por ejemplo, de un niño cuyos padres están constantemente discutiendo, el infante, al exponerse constantemente a este ambiente será absorbido por el estrés y será complicado de que encuentre la forma con afrontarlo por sí solo. Entonces, podemos mencionar que el apoyo social es un recurso social para afrontar el estrés, el cual puede ser recibido por personas cercanas a la persona estresada o ser percibido por este como apoyo, es decir que la persona estresada se sienta apreciado, valorado o querido por otros, en especial por personas cercanas a él o ella (Sandín, 2003)

2.2.2. Inteligencia emocional

En sus inicios la inteligencia emocional se estudió como términos separados inteligencia y emoción para su posterior unión y conceptualarlo como uno solo “Inteligencia emocional” estudiada dentro de la psicología, entre los autores que lograron esta unión conceptual se encuentra Daniel Goleman quien hizo popular este término y lo definió como la inteligencia en reconocer sentimientos ajenos y propios, así como manejar los sentimientos de uno mismo, es el mismo autor quien afirma que la persona es de forma innata inteligente o hábil para manejar sus sentimientos. La investigación que realizó Goleman se respaldó biológicamente en el tronco encefálico el cual se encarga de regular las funciones vitales básicas, con lo que autor fundamenta su teoría de que el ser humano posee un centro emocional comprendido en el neocórtex, este es el encargado de diferenciarnos de los animales, pues aquí es por donde el humano logra el lenguaje, la imaginación y otros; también se fundamenta en la amígdala, la cual se encarga de segregar noradrenalina encargada de estimular los sentidos, y en el hipocampo. Apoyado en estas bases biológicas,

Goleman, también menciona que el ser humano posee cinco capacidades básicas: Descubrir sus emociones y sentimientos, reconocerlos, controlarlos, motivarse y gestionar sus relaciones interpersonales (Mendoza, 2019).

2.2.2.1. Perspectiva de diversos autores

Tras el concepto que brindó Goleman naces diversos autores con diversas perspectivas referentes a la inteligencia emocional, por lo que esta se ve conceptualizada desde diversas teorías. Sin embargo, los autores coinciden en tres perspectivas: habilidades, comportamiento e inteligencia. Estos son los tres modelos principales de la inteligencia emocional:

- **Modelo de las cuatro fases:** Se define como la capacidad para identificar las propias emociones, así como la de los demás así poder gestionar sus pensamientos y comportamientos de acuerdo a sus metas personales con sí mismo y con el ambiente que lo rodea. Esto se ve reflejado en la conexión que tienen las emociones y las experiencias en un mismo ser humano. En esta teoría, la finalidad es que el ser humano logre identificar y controlar sus emociones, sin embargo, para que esto se logre en necesario desarrollar la capacidad de razonar con las emociones. Esta teoría, como su nombre indica, desarrolla cuatro fases las cuales deben ser resultas por etapas, es decir para pasar a una segunda etapa en necesario que la primera etapa esté absuelta.

1. **Percepción e identificación emocional:** Este punto se ejecuta desde la primera infancia, puesto que en estas edades es cuando empezamos a conocer el mundo, nuestras emociones y sentimientos y, por medio de la interacción social, las emociones y sentimientos de otros, así el infante tiene la posibilidad de comparar entre sus emociones.

2. **Pensamiento:** Se refiere a la consciencia que el sujeto posee frente a sus emociones, es decir, si el sujeto es consciente de sus emociones estas podrán ser utilizadas para resolver problemas, accionar y tomar decisiones.
 3. **Razonamiento sobre las emociones:** En esta etapa rigen las experiencias vividas, es decir la respuesta de la sociedad ante el manejo y muestra de sus emociones y sentimientos, por lo que el contexto e influencia cultural juegan un papel importante en el sujeto.
 4. **Regulación de las emociones:** En esta última etapa el fin es que el sujeto sea capaz de manejar sus emociones y utilizarlas en su beneficio, para que pueda crecer y desarrollar su crecimiento personal, así como apoyar a los demás a hacerlo.
- **Modelo de las competencias emocionales:** Retomando al autor ya explicado, Goleman, define la inteligencia emocional como la capacidad que tiene el ser humano para reconocer sus sentimientos y emociones, así como manejarlos, motivarlo y ser regulador de estos para la interacción con otros. Este modelo de competencias emocionales, como se puede deducir, está compuesto por un grupo de competencias las cuales sirven de herramientas para el control de sus emociones. Esta teoría menciona de forma que estas capacidades no se quedan estáticas, sino que se pueden desarrollar dependiendo a la finalidad que la persona posea, es por eso que esta teoría se suele utilizar para capacitaciones dentro de empresas o instituciones; es por este motivo, que la teoría presente se considera una teoría mixta, puesto que incluye el factor cognitivo y procesos psicológicos, ambos le dan la particularidad de ser evolutiva. Goleman, en su libro “Inteligencia emocional” detalla estas habilidades:

1. Consciencia de las emociones propias de uno, sus expresiones y sobre uno mismo en sí
2. Auto regulación
3. Manejo de impulsos
4. Manejo de ansiedad
5. Posponer las gratificaciones
6. Regularizar el estado anímico
7. Motivación
8. Mantenerse optimista frente las frustraciones
9. Empatía
10. Confiar en los demás
11. Artes sociales

Sin embargo, también en esta lista de habilidades o capacidades también se pueden incluir cualquier habilidad que ayude al ser humano a relacionarse de forma sana con los demás y consigo mismo.

- **Modelo de la inteligencia emocional y social:** Es un grupo de capacidades y conocimientos, tanto personales como sociales, que influyen en nuestro actuar frente a las exigencias del medio que nos rodea. Esta teoría menciona también una diferencia entre los seres humanos y los animales: la consciencia de que tenemos consciencia, siguiendo esta frase, la teoría se basa en la capacidad del humano de ser consciente, quien es capaz de entender, manejar y expresar sus emociones, entonces

esta teoría menciona que tanto la inteligencia emocional como la inteligencia social están interrelacionadas por medio de los factores emocionales que los componen, así como las personales y sociales que permiten al ser humano adaptarse a su sociedad.

- **Teoría de inteligencias múltiples:** En un tiempo el pensamiento era que la inteligencia era una misma y que se podía medir de una misma forma a diversas personas, sin embargo, Gardner, (1995) propone la teoría de que en realidad el ser humano posee nueve tipos de inteligencia, y cada persona las posee nueve, una más desarrollada que la otra variando en cada persona, esto debido a la herencia, contexto sociocultural y su interacción con su medio ambiente, lo que significa que una nota escolar no significa que una persona sea más o menos inteligente, puesto que la inteligencia se puede desarrollar.

2.2.2.2. Importancia de la Inteligencia emocional en las escuelas

2.2.2.2.1. Emociones y estilos de aprendizaje

Como se ha detallado, la inteligencia es una capacidad que se puede desarrollar, sin embargo, esta capacidad se verá limitada si la persona no se encuentra emocionalmente estable, el docente es la persona quien no solo transmite la información, sino también es quien genera el espacio y ambiente para que el aprendizaje se efectúe. No obstante, no todo depende del o la docente, existen cuatro factores que facilitan el aprendizaje y estas dependen del estudiante.

- a) su motivación (donde se insertan los aspectos emocionales)
- b) sus capacidades cognitivas
- c) sus estilos de aprendizaje
- d) los objetivos curriculares a ser alcanzados.

Esto lleva a considerar la importancia de poder articular en el proceso de aprendizaje, las emociones de los y las educandos con sus estilos de aprendizaje, entendido este como la preferencia mostrada por el y la educando para abordar un aprendizaje, lo que corresponde a la manera dominante de aprender que manifiestan estos o estas , reflejando así las disposiciones personales que influyen o influyen en la habilidad para acceder a la información; a lo que habría que adicionar los estilos de enseñanza del profesor o profesora.

Si el o la docente logran hacer compatibles sus estilos de enseñanza y el estilo de aprendizaje de los y las estudiantes tomando en cuenta las emociones de ambos, probablemente el rendimiento académico de estos y estas será mayor, aspecto que redundará en la generación de más emociones positivas, que a su vez potencian un mayor aprendizaje, construyéndose un círculo virtuoso entre aprendizaje y emociones, de manera tal que el rendimiento académico vendrá por sí solo. De lo contrario, no lograr superar las diferencias entre los estilos de enseñanza del profesorado y los estilos de aprendizaje de los estudiantes, puede constituirse en fuente de conflicto, tensión y malos entendidos. De esta manera, el estilo de aprendizaje del profesor o profesora repercute en su manera de enseñar, ya que frecuentemente tienden a enseñar como a ellos les gustaría aprender , lo cual revela las emociones y sentimientos de los mismos, por lo que deben ser ellos quienes deben informarse sobre los estilos de aprendizaje de sus estudiantes y los mecanismos que posibiliten una educación emocional, en razón de potenciar el círculo virtuoso apuntado anteriormente ya que si los y las docentes ignoran los estilos de aprendizaje de los y las estudiantes, así como las emociones y los sentimientos de estos y estas, el resultado es tan perjudicial como el no dominar la disciplina que se enseña, o no contar con las técnicas y estrategias didácticas que motiven a los y las estudiantes, generándose entonces apatía, desinterés, reducción de la efectividad del planeamiento didáctico y de las estrategias metodológicas (Bonilla, 1998).

El conocer los estados emocionales de los y las estudiantes, así como sus estilos de aprendizaje, puede ayudar al profesor o profesora a organizar de manera más eficaz y eficiente el proceso de aprendizaje-enseñanza a implementar, y posibilita atender a los y las estudiantes de manera más personal, guiándolos en el contexto del aprendizaje; solo así es que el profesor o profesora realmente puede contribuir a que sus estudiantes se conviertan en los constructores de sus propios aprendizajes. Lo anterior permite considerar que los niveles de éxito y/o fracaso por parte de los y las estudiantes, en el aprendizaje de cualquier disciplina, podrían estar asociadas, entre otros aspectos a la concordancia/discrepancia entre los estilos de aprender/enseñar, que se dan entre los y las estudiantes y los y las docentes, así como en la comprensión de las emociones y los sentimientos de ambos y cómo éstos afectan directamente al proceso cognitivo; y no exclusivamente a las usuales debilidades que se apuntan en direcciones únicas, como lo son entre otras, estudiantes con bajos niveles de conocimiento, ausencia de conocimientos previos significativos, o bien profesores o profesoras incapaces de lograr una comunicación efectiva, por lo que se puede afirmar que, un educador emocionalmente inteligente y un clima favorable en el aula son factores esenciales para el aprendizaje. (García, 2004)

2.2.2.3. Rol del docente en la Inteligencia Emocional

Siendo la finalidad de la educación formar estudiantes emocionalmente competentes (capaces de reconocer y manejar sus emociones), y, por lo tanto, de relacionarse con los demás de forma adecuada y pacífica, surge el planteamiento de una educación emocional como forma de implicar al proceso educativo en la búsqueda de este logro.

La educación emocional comprende la promoción del desarrollo de las competencias emocionales antes planteadas, a través de una programación sistemática y progresiva, de

acuerdo a las edades de los alumnos que, idealmente, se traslapan con la currícula y acompañen al aprendizaje de conocimientos y habilidades. En los colegios, dicha aproximación se hace necesaria desde el nivel muy elemental hasta el egreso de los estudiantes; es decir, en todos los niveles de la educación y en todas las etapas de desarrollo.

Esta intervención, enfocada al desarrollo afectivo y mediada por la educación, ya no debe circunscribirse a actividades aisladas, como las realizadas en la “hora de tutoría”. Corresponde, más bien, al acto educativo en sí. Resulta transversal a la práctica docente, por lo que ya no son solo los tutores los encargados de trabajar los temas afectivos, sino también todos los maestros que interactúen con alumnos.

El docente emocionalmente inteligente es, entonces, el encargado de formar y educar al alumno en competencias como el conocimiento de sus propias emociones, el desarrollo del autocontrol y la capacidad de expresar sus sentimientos de forma adecuada a los demás.

Para que el profesor se encuentre preparado para asumir este reto, es necesario, en primer lugar, que piense en su propio desarrollo emocional: solo entonces estará apto para capacitarse y adquirir herramientas metodológicas que le permitan realizar esta labor. Se sabe que es imposible educar afectiva y moralmente a estudiantes si no se cuenta con una estructura de valores clara, además de un cierto dominio de las propias emociones.

El desarrollo de los recursos emocionales del docente debe ser el primer paso para emprender este cambio educativo. El maestro emocionalmente inteligente debe contar con los suficientes recursos emocionales que acompañen el desarrollo afectivo de sus alumnos. Con ello, establece un vínculo saludable y cercano con ellos, comprende sus estados emocionales, y les enseña a conocerse y a resolver los conflictos cotidianos de forma conciliadora y pacífica.

Vivas & Chacón, 2010, realizaron una investigación sobre las competencias socio-emocionales del docente, con el fin de sugerir un programa de formación del profesorado. A partir de información, recopilada en un conjunto de entrevistas a profundidad, plantea un modelo que identifica cuatro tipos de necesidades que los docentes entrevistados consideran como competencias pendientes de desarrollo:

- **Conocimientos sobre inteligencia emocional:** sobre las emociones y su relación con los procesos cognitivos, así como el papel que juega la I.E. en la adaptación y establecimiento interpersonal de las personas.
- **Habilidades interpersonales:** para identificar las emociones de sus alumnos, percibir sus estados de ánimo, escuchar, ser empático, tomar decisiones, resolver conflictos, tener liderazgo y habilidad para dirigir y persuadir, descubrir las fortalezas de los demás, y ser justo y equitativo.
- **Habilidades intrapersonales:** para controlar, manejar e interpretar las propias emociones, de modo que se pueda reaccionar de forma coherente con ellas.
- **Habilidades didácticas para la educación emocional:** nuevas competencias profesionales para un modelado más efectivo, para estimular el desarrollo armónico de los alumnos y atender los problemas emocionales; fomenta el desarrollo de competencias didácticas creativas que promuevan escuelas emocionalmente inteligentes, que construyan ambientes propicios y estimulantes para el desarrollo afectivo.

Por otra parte, es necesario recordar que las emociones juegan un papel central en las interacciones sociales, así como en el comportamiento en todos los entornos. Por ejemplo, en el aula, tanto el maestro como los estudiantes experimentan diversas emociones: alegría,

cólera, tristeza, miedo, vergüenza, impotencia, satisfacción, aburrimiento, etc. Es decir, el flujo de los afectos es constante y refleja el mundo interno de los estudiantes, así como su estado anímico y su disposición para el aprendizaje.

Un maestro emocionalmente inteligente debe percibir este movimiento afectivo para dirigirlo de forma provechosa para el aprendizaje, basándose en su capacidad interpersonal y liderazgo. Un maestro motivador, conciliador y con buen sentido del humor tendrá un impacto positivo en sus alumnos. Por el contrario, un maestro poco tolerante, rígido y con escaso manejo anímico puede afectar negativamente el clima del aula.

Definitivamente, convertirse en docentes emocionalmente inteligentes es un reto. No solo demanda espacios y tiempos de capacitación y trabajo; también implica un compromiso que trasciende el plano laboral, comprendiendo el plano afectivo y personal. El mundo interno del maestro se mueve: debe crecer como persona, conocerse a sí mismo, y enfrentar sus miedos y conflictos. Esta experiencia, en algunos casos, podría evaluarse como “amenazadora” y ser desarrollada con angustia, alimentando las resistencias. Pese a ello, resulta indispensable dar el primer paso.

En tal sentido, el objetivo de este taller ha sido generar un espacio que favorezca al desarrollo de las aptitudes emocionales en los docentes, condición necesaria para asumir con éxito el rol de modeladores de sus alumnos. Para llevar a cabo este objetivo, se ha fomentado a cada participante a mirarse sí mismo para adquirir herramientas que le permitan evaluarse e identificar el grado de desarrollo de cada una de sus competencias.

Posteriormente, deberá focalizar la mirada sobre aquel otro protagonista del aula: el alumno. Empleando diversos instrumentos, se logrará así una comprensión más profunda de los estudiantes: sus fortalezas y debilidades en términos de madurez emocional, tomando en cuenta las características derivadas del ciclo evolutivo y otras particularidades. Finalmente,

se han proporcionado estrategias que permitan la intervención oportuna, en función a las necesidades y características de cada contexto específico.

2.3. Marco conceptual

Estrés

El organismo, reacciona realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio, incrementando, activando o inhibiendo los estados emocionales

Estrés académico.

Es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta: cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza, 2008)

Manejo de estrés.

Es la capacidad para controlar y reducir la tensión que ocurre en distintas situaciones estresantes, a través de cambios emocionales y físicos.

Inteligencia Emocional.

Es un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos, enfrentar las demandas y presiones del medio. Así mismo Goleman, (1996) complementa que la Inteligencia emocional es como la efectividad con que percibimos, entendemos nuestras propias emociones, las de los demás y la eficacia

con la que podemos manejar nuestra conducta emocional. Mientras que Cooper & Sawaf, (1997) definen la inteligencia emocional como la aptitud para captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perspicacia de las emociones en tanto que fuente de energía humana, información de relaciones e influencias, lo cual enmarcada con la definición brindada por Bar-On define que la inteligencia emocional es aquella capacidad que nos permite adaptarnos nuestro entorno y controlar nuestras emociones.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de investigación

El enfoque de investigación de mixto, ya que en el proceso de recojo de datos y sistematización de los cuales nos ha salido tablas y figuras en números y porcentajes, se ha utilizado el enfoque cuantitativo. Y en la interpretación de tablas y algunos comentarios el enfoque cualitativo. Por lo que se ha utilizado el enfoque mixto (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014).

3.2. Tipo de investigación

En nuestro estudio solo se pretende incrementar la bibliografía de algunos términos científicos que utilizamos de acuerdo a nuestras variables de estudio. “Es la que no tiene propósitos aplicativos inmediatos, pues solo busca ampliar y profundizar algunos conocimientos científicos existentes acerca de la realidad” (Carrasco, 2016, p.46).

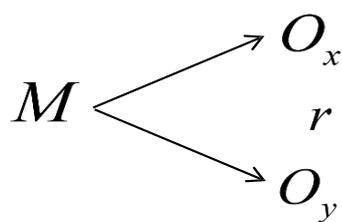
3.3. Nivel y diseño de investigación

El nivel de investigación es descriptivo- correlacional, ya que se utilizará el coeficiente de correlación para medir estadísticamente la relación entre las dos variables. Es decir, se medirán las variables estrés académico y la inteligencia emocional, se determinará hasta qué punto se relacionan ambas variables.

3.4. Diseño de prueba de hipótesis

La presente investigación asume un diseño no experimental transversal de tipo correlacional no causal, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014).

El diagrama de este estudio fue el siguiente:



M : Muestra en la que se realiza el estudio.

O_x : Observaciones obtenidas de la variable estrés académica

O_y : Observaciones obtenidas de la variable inteligencia emocional

R : Relación posible entre las O_x y O_y estudiadas.

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

La población estuvo constituida por 78 alumnos del mismo nivel de la Institución educativa primaria N° 56 119 – Pabellones - Yanaoca, Canas Cusco.

Tabla 1

Población de la institución educativa N° 56119 de Pabellones

Sujeto	Ciclo	Grado	Cantidad		
			M	F	T
Estudiantes de primaria	III ciclo	1°	6	5	11
		2°	4	6	10
	IV ciclo	3°	7	4	11
		4°	5	5	10
	V ciclo	5°	1	2	3
		6°	3	3	6
TOTAL			26	25	51

Fuente: Nómima de matrícula, 2021.

3.5.2. Muestra

Para determinar la muestra, se eligió el muestreo no probabilístico a juicio del investigador, la muestra se eligió de forma intencional puesto que se observó mayores condiciones para la aplicación del tratamiento experimental eligiéndose a los niños de los 5° y 6° grados.

Tabla 2

Muestra de los estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones

SUJETO	CICLO	GRADO	CANTIDAD		
			M	F	T
ESTUDIANTES DE PRIMARIA	V CICLO	5°	1	2	3
		6°	3	3	6
TOTAL			4	5	9

Fuente: Elaboración propia

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el desarrollo del trabajo de investigación se aplicará las siguientes técnicas e instrumentos: ENCUESTA

Los instrumentos que se aplicaron para recabar la información fueron:

- a) **Cuestionario SISCO del** estrés académico adaptado por Jimenez (2018) que consta de 23 preguntas dividido en 4 dimensiones: tales como 1. Le ponen nervioso 2. Reacciones físicas 3. Reacciones psicológicas y 4. Reacciones comportamentales.

Este cuestionario según la escala de Likert tuvo como respuestas:

(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
--------------	-----------------	----------------------	---------------------	----------------

Y para los baremos se realizó el siguiente procedimiento:

Valor Máximo 23 preguntas * 5 alternativas = 115

Valor Mínimo 1 * 5= 5

Diferencia 115-5= 110/ 5= 22

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Stress Académico	De 5 hasta 26	Nada de stress	100
	De 27 hasta 48	Algo de stress	101
	De 49 hasta 70	Stress moderada	102
	De 71 hasta 92	Bastante Stress	103
	De 93 hasta 115	Mucho stress	104

- b) **Cuestionario “Inventario emocional Bar.On ICE**, adaptado por Ugarriza Chávez, Nelly; Pajares Del Águila, Liz La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes (2005).

Los mismos instrumentos que fueron aplicados a la muestra de estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones.

Este cuestionario denominado inventario emocional BAR ON ICE NA, según la escala de Likert tuvo como respuestas:

Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
--------------	----------	----------	--------------

Y para los baremos se realizó el siguiente procedimiento:

Valor Máximo 20 preguntas * 4 alternativas = 80

Valor Mínimo 1 * 4= 4

Diferencia 80-4= 72/ 4= 18

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Inteligencia emocional	De 4 hasta 22	Muy bajo	100
	De 23 hasta 41	Bajo	101
	De 42 hasta 60	Medio	102
	De 61 hasta 80	Alto	103

3.6.1. Técnica de procesamiento de datos

Para el análisis e interpretación de datos se utilizará la estadística descriptiva; los cuadros estadísticos y los estadígrafos correspondientes.

3.7. Operacionalización de variables

Variables	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
Variable 1: Estrés académico	<p>Definición teórica: Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Al respecto señalan Martínez y Díaz (2007)</p> <p>Definición operacional: El estrés académico es una condición psicológica de preocupación y angustia que no permite la concentración en las actividades escolares</p>	Reacciones físicas	Inquietud (incapacidad de estar tranquilo). Sentimientos de tristeza (decaído). Ansiedad, angustia o desesperación. Problemas de concentración. Aumento de irritabilidad.
		Reacciones psicológicas	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). Fatiga crónica (cansancio permanente). Dolores de cabeza o migrañas. Problemas de digestión, dolor abdominal. Rascarse la cabeza, morderse las uñas. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.
		Reacciones comportamentales	Tendencia al conflicto o a discutir. Aislamiento de los demás. Desgano para ir a la escuela. Aumento o reducción del consumo de alimentos
Variable 2: Inteligencia emocional	<p>Definición teórica: La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones – tanto propias como ajenas – y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. La podemos definir como el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios Goleman (2006)</p> <p>Definición operacional Es aquella que nos permite solucionar los problemas que se presentan en las actividades escolares</p>	Autoconocimiento	Me gusta divertirme Soy feliz Me importa lo que les sucede a las personas Me gustan todas las personas que conozco Me siento seguro(a) de mis mismo(a) Pienso bien de todas las personas Espero lo mejor de las personas Tener amigos es importante
		la motivación empatía	Soy muy bueno(a) para comprender como la gente se siente Puedo mantener la calma cuando estoy molesto Es fácil decirle a la gente cómo me siento Sé cómo se sienten las personas Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles Pienso que las cosas que hago salen bien
		Autoregulación	Me es difícil controlar mi cólera Soy capaz de respetar a los demás Sé como mantenerme tranquilo Me molesto demasiado de cualquier cosa Es fácil para mí comprender las cosas nuevas Puedo hablar fácilmente de mis sentimientos

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Descriptivos socio- demográficos

Tabla 3

Edad de los estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
10 años	3	33,3	33,3	33,3
11 años	4	44,4	44,4	77,8
12 años	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

La investigación realizada, abarcó a los estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones, con un total de 9 estudiantes 100% como muestra, los mismos que tienen las características socio económicas similares o muy parecidas, ya que viven en el centro poblado y tienen las mismas costumbres socio culturales con algunas diferencias de familia a familia.

Tabla 4

Sexo de los estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	4	44,4	44,4	44,4
Femenino	5	55,6	55,6	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

De acuerdo a la información proporcionada por la tabla y la figura, podemos apreciar que existe una distribución semejante, la población femenina es muy similar a la población masculina.

Tabla 5*Grado de los estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Quinto Grado	3	33,3	33,3	33,3
Sexto Grado	6	66,7	66,7	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

La muestra de estudio estuvo constituida estudiantes del quinto y sexto de primaria, la misma que elegida de forma no probabilística en quinto un 33.3% y estudiantes del sexto grado con un 66.7%. A quienes se les aplicó el instrumento de investigación para medir la relación que existe entre el stress académico y la inteligencia emocional.

4.2. Variable Stress Académico y sus dimensiones

4.2.1. Dimensión Le ponen nervioso

Tabla 6*La competencia con los compañeros del grupo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	5	55,6	55,6	55,6
Rara vez	1	11,1	11,1	66,7
Algunas Veces	3	33,3	33,3	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

De acuerdo a la tabla, se sabe que un 55,6% no se ponen nerviosos, 11.1% rara vez se ponen nerviosos y un 33,3% algunas veces se ponen nerviosos, lo que significa que la competencia de diversas formas, en Comunicación, en Matemática o en educación física no hace que el estudiante en la mayoría de los estudiantes se pongan nerviosos.

Tabla 7*Sobrecarga de tareas y trabajos escolares*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	3	33,3	33,3	33,3
Rara vez	3	33,3	33,3	66,7
Algunas Veces	1	11,1	11,1	77,8
Siempre	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

En este caso existe un Nunca y Rara vez que tienen un 33.3%, un 11,1% algunas veces y un Siempre con un 22.2%, lo que implica que hay diversidad de percepciones sobre las actividades académicas, es decir las tareas y trabajos escolares, les provoca cierto nerviosismo en los estudiantes.

Tabla 8*La personalidad y el carácter del profesor*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	2	22,2	22,2	22,2
Algunas Veces	6	66,7	66,7	88,9
Siempre	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Al respecto, manifiestan que la personalidad del docente les pone nerviosos en un 22,2% de Nunca, Algunas Veces con un 66,7% y siempre con un 11.1%. A simple vista, parece que la forma de ser del docente dentro del aula le produce cierto malestar.

Tabla 9*Las evaluaciones que aplican los profesores*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	3	33,3	33,3	33,3
Rara vez	2	22,2	22,2	55,6
Algunas Veces	3	33,3	33,3	88,9
Casi Siempre	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

El examen en este caso provoca cierta ansiedad, ya que un 22,2% manifiestan que rara vez, un 33,3% Algunas veces y 11.1% Casi siempre. Lo que implica que si existe cierto nivel de nerviosismo frente a los exámenes.

Tabla 10*Los trabajos que dan los maestros son difíciles*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	2	22,2	22,2	22,2
Rara vez	3	33,3	33,3	55,6
Algunas Veces	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Se observa que los trabajos que dan los maestros, de igual forma les producen cierto grado de nerviosismo con un Rara vez con 33,3% y un 44,4% con Algunas veces, los cuales se suman a un 77.7% que suman cierto grado de nerviosismo hacia los trabajos que le deja el docente.

Tabla 11*No entender los temas que se trabajan en la clase*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Rara vez	7	77,8	77,8	77,8
Algunas Veces	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

En este caso parece que la mayoría considera que Rara vez se pone nervioso al no entender los temas que trabajan los docentes en el aula. Un 22,2% dicen Algunas veces. Ciertamente los estudiantes pueden preguntar y salir de dudas, lo que puede reducir de alguna manera el nerviosismo que le provoca no entender las tareas escolares.

Tabla 12*Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	3	33,3	33,3	44,4
Algunas Veces	4	44,4	44,4	88,9
Casi Siempre	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

En este caso se puede observar que participar en clase le provoca nerviosismo Nunca a un 11.1%, Rara vez 33,3% y Algunas veces con 44,4%. El preparado del material, la organización de las ideas, presentarse ante los compañeros etc, provocan cierto grado de nerviosismo en el estudiante.

Tabla 13*Tiempo limitado para hacer el trabajo*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	2	22,2	22,2	22,2
Rara vez	2	22,2	22,2	44,4
Algunas Veces	4	44,4	44,4	88,9
Casi Siempre	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

El tiempo limitado para hacer el trabajo también, como es natural, causa cierto nerviosismo, en este caso un Nunca con un 22,2%, un Rara vez con un 22,2%, Algunas veces, que son los más con un 44,4% y Casi siempre con un 11,1%.

Tabla 14*Resumen de la Dimensión 1: Le ponen nervioso(a)*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Algo de stress	4	44,4	44,4	44,4
Stress Moderada	5	55,6	55,6	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Ante estos resultados de la Dimensión 1 de nuestro trabajo “Le ponen nervioso”, le provoca Algo de stress con un 44.4% y Stress moderada con un 55,6%. Lo que significa que los estudiantes están proclives a reaccionar con nerviosismo frente a los diversos estímulos que reciben en las aulas. Puede ser que reaccione con cierta agitación, con duda para tomar decisiones, algún temblor del cuerpo o tartamudeo.

4.2.2. Dimensión Reacciones físicas

Tabla 15

Inquietud (incapacidad de estar tranquilo)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	1	11,1	11,1	22,2
Algunas Veces	5	55,6	55,6	77,8
Siempre	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Frente a las actividades académicas realizadas en el aula o dejadas para hacer en la casa, Los estudiantes manifiestan que tienen inquietud, con un Nunca con un 11.1%, Rara vez un 11.1% , Algunas veces con un 55,6% y siempre con un 22,2%. Ciertamente el estudiante afirma que tiene inquietud, lo que le provoca ciertas reacciones físicas.

Tabla 16

Sentimientos de tristeza (decaído)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	3	33,3	33,3	44,4
Algunas Veces	2	22,2	22,2	66,7
Siempre	3	33,3	33,3	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

La preocupación del cumplimiento de las tareas dentro del aula y en el hogar, le produce sentimientos de tristeza un 55.5% entre Algunas veces y siempre, lo cual es preocupante considerando la situación de la que acabamos de salir del Covid 19.

Tabla 17*Ansiedad, angustia o desesperación*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Rara vez	2	22,2	22,2	22,2
Algunas Veces	5	55,6	55,6	77,8
Siempre	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

De acuerdo a los resultados, los estudiantes manifiestan que 22,2% Rara vez sienten angustia, ansiedad, un 55.6% Algunas veces y Siempre con 22,2%. Se manifiesta que existe medianamente este sentimiento en los estudiantes.

Tabla 18*Problemas de concentración*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	2	22,2	22,2	33,3
Algunas Veces	4	44,4	44,4	77,8
Casi Siempre	1	11,1	11,1	88,9
Siempre	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Un 11,1% de estudiantes dicen no tener problemas de concentración, mientras que un 22,2% Rara vez, un 44,4% Algunas veces un 11.1% Casi siempre y Siempre un 11.1%. Cuando un estudiante tiene presión sobre las actividades que realiza, sufre de problemas de concentración, en algunos casos porque se siente perseguido, vigilado, u otro, y eso hace que tenga el problema mencionado.

Tabla 19*Aumento de irritabilidad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	2	22,2	22,2	33,3
Algunas Veces	5	55,6	55,6	88,9
Casi Siempre	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Cuando el estudiante realiza sus trabajos escolares sea en la escuela o en el hogar, afirma que aumenta su irritabilidad Nunca con un 11.1%, Rara vez con un 22.2%, Algunas veces con un 55.6% y Casi siempre con un 11.1%. Ciertamente cuando el estudiante no logra realizar sus trabajos como lo planificado, o no logra cumplir los deberes por diferentes motivos, o simplemente no le alcanza el tiempo para realizar sus actividades o lo hace por presión se siente irritable.

Tabla 20*Resumen de la Dimensión 2: Reacciones físicas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Algo de stress	2	22,2	22,2	22,2
Stress Moderada	5	55,6	55,6	77,8
Bastante stress	1	11,1	11,1	88,9
Mucho stress	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Con referencia a la tabla del resumen de la dimensión 2; Reacciones física de la Variable Estrés académico, presentan Algo de estrés, un 22,2%, Estrés moderada con un 55.6%; Bastante estrés con un 11,1% y Mucho estrés con otro 11.1%. Lo que significa que entre el

estrés moderado a mucho estrés, los estudiantes sufren de presencia de taquicardia, sudoración excesiva en las manos o rostro, coloración en el rostro, tensión muscular, incremento de frecuencia respiratoria, resequeza en la boca, pupilas dilatadas, aumento de la presión arterial, etc.

4.2.3. Dimensión Reacciones psicológicas

Tabla 21

Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	3	33,3	33,3	33,3
Algunas Veces	3	33,3	33,3	66,7
Casi Siempre	3	33,3	33,3	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Los estudiantes manifiestan que sufren de insomnio o pesadillas Nunca 33,3%, Algunas veces 33,3% y Casi siempre con 33,3%. Lo que manifiesta que sí efectivamente los estudiantes sufren de trastorno del sueño, es evidente que tienen algún malestar sea en la escuela o en el hogar.

Tabla 22

Fatiga crónica (cansancio permanente)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Rara vez	3	33,3	33,3	33,3
Algunas Veces	3	33,3	33,3	66,7
Casi Siempre	3	33,3	33,3	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Se observa que Rara vez un 33,3%, Algunas veces con 33,3% y Casi siempre con un 33,3%, que sufren de Fatiga crónica es decir cansancio permanente. La abulia es una característica

que presentan gran cantidad de estudiantes de la mayoría de las instituciones, los maestros se quejan que los niños vienen desganados de realizar actividades. Especialmente este año.

Tabla 23

Dolores de cabeza o migrañas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	4	44,4	44,4	44,4
Rara vez	1	11,1	11,1	55,6
Algunas Veces	1	11,1	11,1	66,7
Casi Siempre	1	11,1	11,1	77,8
Siempre	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Un 44,4% manifiesta que Nunca sufre de dolores de cabeza, Rara vez, Algunas veces y Casi siempre con un 11.1% y Siempre con un 22,2% . Es otra característica que ha surgido en la población infantil el dolor de cabeza.

Tabla 24

Problemas de digestión, dolor abdominal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	1	11,1	11,1	22,2
Algunas Veces	4	44,4	44,4	66,7
Casi Siempre	1	11,1	11,1	77,8
Siempre	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Los estudiantes dicen que tienen dolor de estómago Nunca con un 11,1%, Rara vez con un 11,1% y Algunas veces con un 44,4%, Casi siempre con 11,1% con un 22,2 Siempre. Lo que se observa es que es intermitente Algunas veces, lo que significa que es constante el dolor de estómago que sufren algunos estudiantes.

Tabla 25*Rascarse la cabeza, morderse las uñas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Rara vez	1	11,1	11,1	11,1
Algunas Veces	5	55,6	55,6	66,7
Casi Siempre	2	22,2	22,2	88,9
Siempre	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Rascarse la cabeza, morderse las uñas, los estudiantes manifiestan que Rara vez con un 11,1%, Algunas Veces con un 55,6%, Casi siempre con un 22,2% y Siempre con un 11,1%, por lo que se deduce que es un hábito que está presente en los niños casi con constancia.

Tabla 26*Somnolencia o mayor necesidad de dormir*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	1	11,1	11,1	22,2
Algunas Veces	5	55,6	55,6	77,8
Siempre	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

La somnolencia se presenta en los niños un 11.1% que Nunca, Rara vez con 11,1% y Algunas veces con 55,6% y Siempre con 22,2%, ciertamente se ve Algunas veces es más recurrente. Lo que significa que los niños y niñas de la institución educativa N° 56119 de Pabellones presentan algún rasgo de somnolencia durante sus actividades escolares.

Tabla 27*Resumen de la Dimensión 3: Reacciones Psicológicas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Algo de stress	1	11,1	11,1	11,1
Stress Moderada	7	77,8	77,8	88,9
Bastante stress	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

En esta Dimensión, Las reacciones psicológicas que se deducen de las manifestaciones que hacen los estudiantes se observa que tienen Algo de estrés 11.1%, estrés moderada con un 77,8 y bastante estrés con un 11.1%.

4.2.4. Dimensión Reacciones comportamentales

Tabla 28*Tendencia al conflicto o a discutir*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	2	22,2	22,2	33,3
Algunas Veces	4	44,4	44,4	77,8
Casi Siempre	1	11,1	11,1	88,9
Siempre	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Los estudiantes manifiestan que Nunca tienen tendencia al conflicto con un 11.1%, Raras veces 22,2%, Algunas veces con un 44,4%, Casi siempre con un 11,1% y Siempre con un 11,1%. Se observa por lo tanto que existe una latente tendencia hacia la actitud conflictiva o a la discusión. La irritabilidad hace que

Tabla 29*Aislamiento de los demás*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	2	22,2	22,2	22,2
Rara vez	2	22,2	22,2	44,4
Algunas Veces	3	33,3	33,3	77,8
Casi Siempre	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Con respecto a este tema, de Aislamiento de los demás, los estudiantes manifiestan que Nunca lo hacen con 22,2%, Raras veces con un 22,2%, Algunas veces con un 33,3% y Casi siempre con 22,2%. Lo que se observa es que los estudiantes no presentan ganas de estar con el grupo, aunque sí existe comunicación entre ellos, en algunos casos prefieren estar con su celular, o quedarse en su carpeta.

Tabla 30*Desgano para ir a la escuela*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	2	22,2	22,2	22,2
Rara vez	3	33,3	33,3	55,6
Siempre	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Los estudiantes manifiestan que no tienen ganas de ir a la escuela con un 22,2% dice que Nunca, Rara vez dice que 33,3 y Siempre un 44,4%. Los maestros manifiestan que los padres de familia se quejan de que sus hijos no logran conciliar el sueño y en la mañana quieren seguir durmiendo, o quisieran quedarse en la casa. Esa es una consecuencia que ha dejado el Covid 19.

Tabla 31*Aumento o reducción del consumo de alimentos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	3	33,3	33,3	44,4
Algunas Veces	3	33,3	33,3	77,8
Casi Siempre	1	11,1	11,1	88,9
Siempre	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Con respecto al consumo de los alimentos, los estudiantes manifiestan que Nunca con un 11.1%, Rara vez con un 33,3%, Algunas veces con un 33,3%, Casi siempre 11.1% y Siempre 11.1%. Lo que sí se escucha de los padres de familia con respecto a sus hijos, dicen que a veces tienen hambre, a veces no tiene hambre, incluso hay días que se duermen sin comer.

Tabla 32*Resumen de la Dimensión 4: Reacciones comportamentales*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Algo de stress	4	44,4	44,4	44,4
Stress Moderada	3	33,3	33,3	77,8
Bastante stress	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

De los resultados observados se tiene que las reacciones comportamentales de los estudiantes presentan Algo de estrés con un 44.4%, estrés moderada con 33,3% y Bastante estrés con un 22,2%. En este caso se observa que algunos estudiantes puedan presentar bastante estrés porque es precisamente en ese grupo que han perdido familiares durante la Pandemia del Covid 19. O, no viven con sus padres porque ellos trabajan durante el día en otros lugares. O viven con otros parientes que no son sus padres.

Tabla 33*Variable 1: Stress Académico*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Stress Moderada	8	88,9	88,9	88,9
Bastante stress	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

El resumen de la variable estrés académico se resume en el siguiente resumen, presenta un 88.9% de estrés moderada y un 11.1% de Bastante estrés.

4.3. Variable Inteligencia emocional

4.3.1. Dimensión 1: Autoconocimiento

Tabla 34*Me gusta divertirme*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	3	33,3	33,3	33,3
Rara vez	3	33,3	33,3	66,7
A Menudo	3	33,3	33,3	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

En esta tabla se observa que los estudiantes dicen que Les gusta divertirse, Muy Rara vez con un 33,3%, Rara vez con un 33,3% y A menudo con 33,3%. Se nota entonces que los estudiantes no tienen muchas oportunidades o espacios donde puedan jugar, hacer deporte u otras actividades que les agraden.

Tabla 35*Soy feliz*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	5	55,6	55,6	55,6
Rara vez	2	22,2	22,2	77,8
A Menudo	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Un 55,6% de estudiantes manifiestan que Muy Rara vez son felices, un 22,2% dicen que Rara vez son felices y un 22,2% dicen que A menudo son felices. La lejanía de los padres, por el trabajo de ellos, y otros que pueden incidir en este aspecto.

Tabla 36*Me importa lo que les sucede a las personas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	4	44,4	44,4	44,4
Rara vez	2	22,2	22,2	66,7
A Menudo	3	33,3	33,3	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Un 44,4% manifiesta que Le importan lo que les sucede a los demás, un 22,2% que Rara vez les interesa y un 33,3 A menudo les interesa. Lo que se sabe es que algunos estudiantes se sienten abúlicos no les interesa hacer sus tareas, tampoco trabajar en grupo y menos será preocuparse por los demás.

Tabla 37*Me gustan todas las personas que conozco*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	5	55,6	55,6	55,6
Rara vez	3	33,3	33,3	88,9
A Menudo	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Con respecto a este punto un 55,6% manifiesta que Muy rara vez; un 33,3% Rara Vez y un 11,1% A menudo. Lo que significa que no están desarrollando apropiadamente su inteligencia emocional, debido a diversos factores entre ellos el shock dejado por la pandemia del Covid 19.

Tabla 38*Me siento seguro(a) de mis mismo(a)*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Rara vez	5	55,6	55,6	55,6
A Menudo	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Un 55,6% dice que se siente seguro de sí mismo Rara vez y un 44,4% A menudo. Lo que implica que existe una latente falta de desarrollo personal en los estudiantes.

Tabla 39*Pienso bien de todas las personas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	6	66,7	66,7	77,8
Muy a menudo	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Muy Rara vez con un 11,1% ; Rara vez con un 66,7% y Muy a menudo con un 22,2% lo que significa que existe mucha desconfianza por parte de ellos hacia sus pares y otros.

Tabla 40

Espero lo mejor de las personas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	2	22,2	22,2	22,2
Rara vez	3	33,3	33,3	55,6
A Menudo	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Con respecto a este punto, Muy rara vez con un 22,2%, Rara vez con un 33,3% y A menudo con un 44,4%. Lo que implica que los estudiantes aún tienen fe que existen personas que pueden mejorar sus vidas.

Tabla 41

Tener amigos es importante

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	3	33,3	33,3	44,4
A Menudo	5	55,6	55,6	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

En este punto también los estudiantes consideran que la existencia de los amigos es importante con un Muy rara vez con un 11.1% , Rara vez con un 33,3% y A menudo con un 55,6%. Consideran que la amistad con sus pares es importante para ellos.

Tabla 42*Resumen de la Dimensión 1: Autoconocimiento*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	7	77,8	77,8	77,8
Medio	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

La percepción emocional que tienen los estudiantes es Baja con un 77,8% y Medio con un 22,2%. Lo que significa que no tienen un buen desarrollo de su inteligencia emocional.

4.3.2. Dimensión 2: Motivación y autoestima

Tabla 43*Soy muy bueno(a) para comprender como la gente se siente*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	2	22,2	22,2	22,2
Rara vez	3	33,3	33,3	55,6
A Menudo	2	22,2	22,2	77,8
Muy a menudo	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Un 22,2% Muy Rara vez, para entender como se sienten los demás; Rara vez con 33,3%, A menudo con un 22,2% y Muy a Menudo con un 22,2%. Lo que significa que tiene poco desarrollado la empatía.

Tabla 44*Puedo mantener la calma cuando estoy molesto*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	2	22,2	22,2	22,2
Rara vez	3	33,3	33,3	55,6
A Menudo	3	33,3	33,3	88,9
Muy a menudo	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Al respecto dice que Muy rara vez un 22,2%, Rara vez un 33,3%, A menudo un 33,3% y Muy a menudo un 11.1%. lo que se observa es que existe una buena cantidad de estudiantes que tratan de mantener la calma cuando están molestos.

Tabla 45*Es fácil decirle a la gente cómo me siento*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	2	22,2	22,2	22,2
Rara vez	3	33,3	33,3	55,6
A Menudo	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Un 22,2% dice que Muy Rara vez, un 33,3% Rara vez; y un 44,4% dice A menudo. La mayoría de los estudiantes reconoce que puede comunicar sus sentimientos a los demás.

Tabla 46*Sé cómo se sienten las personas*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	2	22,2	22,2	22,2
Rara vez	3	33,3	33,3	55,6
A Menudo	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Asimismo, en este punto que Muy rara vez con un 22,2%, Rara vez con un 33,3% y A menudo con un 44,4%, manifiestan reconocer como se sienten las personas.

Tabla 47*Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Rara vez	5	55,6	55,6	55,6
A Menudo	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Con respecto a esta pregunta, dice que Rara vez con un 56% y A menudo con un 44%, sobre la búsqueda de nuevas formas de responder a las preguntas difíciles.

Tabla 48*Pienso que las cosas que hago salen bien*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	2	22,2	22,2	22,2
Rara vez	5	55,6	55,6	77,8
A Menudo	1	11,1	11,1	88,9
Muy a menudo	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Sobre este ítem, Pienso que las cosas que hago salen bien: Muy rara vez dicen un 22,2%, Rara vez con un 55.6% A menudo con un 11.1% y Muy a Menudo con un 11,1% . Lo que significa que no tienen confianza en ellos.

Tabla 49

Resumen de la Dimensión 2: Motivación y empatía

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	5	55,6	55,6	55,6
Medio	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Con respecto a la Comprensión emocional de los estudiantes es baja con un 55,6% y Media con un 44,4%.

4.3.3. Dimensión 2: Autorregulación emocional

Tabla 50

Me es difícil controlar mi cólera

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	4	44,4	44,4	44,4
Rara vez	3	33,3	33,3	77,8
A Menudo	2	22,2	22,2	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Con respecto a controlar su cólera, ellos manifiestan que Muy rara vez con un 44.4%; Rara vez con un 33,3%; A menudo con un 22,2%. Con lo que se deduce que no logran controlar sus emociones, lo cual puede conllevar a situaciones de conflicto o violencia.

Tabla 51*Soy capaz de respetar a los demás*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	4	44,4	44,4	44,4
Rara vez	2	22,2	22,2	66,7
A Menudo	3	33,3	33,3	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Soy capaz de respetar a los demás, contestan muy rara vez un 44,4%, Rara vez con un 22,2% y A menudo con un 33,3%. Aun existe una mayoría que no es capaz de respetar a los demás, que no lo hacen por falta de conocimiento o por falta del uso de reglas sociales,

Tabla 52*Sé como mantenerme tranquilo en el aula*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Rara vez	3	33,3	33,3	33,3
A Menudo	6	66,7	66,7	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Al respecto manifiestan que Rara vez con un 33,3% saben cómo mantenerse tranquilos y A menudo con un 66,7%. Los estudiantes afirman que saben mantenerse tranquilos dentro del aula, probablemente no lo hagan fuera del salón de clases.

Tabla 53*Me molesto demasiado de cualquier cosa*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	6	66,7	66,7	66,7
A Menudo	3	33,3	33,3	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Un 66,7% dice que Muy rara vez se molesta por cualquier cosa; y un 33,3% dice que A menudo se molesta por cualquier cosa. Lo que significa que la mayoría de estudiantes logra controlar sus emociones.

Tabla 54

Es fácil para mí comprender las cosas nuevas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Rara vez	5	55,6	55,6	55,6
A Menudo	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

AL respecto dicen que Rara vez con un 55,6% y A menudo con un 44.6%. Por lo que algunos estudiantes no están preparados para nuevas situaciones.

Tabla 55

Puedo hablar fácilmente de mis sentimientos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Rara vez	1	11,1	11,1	11,1
Rara vez	5	55,6	55,6	66,7
Muy a menudo	3	33,3	33,3	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Muy rara vez dice que 11,1%, Rara vez dice un 55,6% y Muy A menudo con un 33,3. Lo que significa que existe una gran mayoría de estudiantes que no logra hablar fácilmente de sus sentimientos.

Tabla 56*Resumen de la Dimensión 3: Autorregulación emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	5	55,6	55,6	55,6
Medio	4	44,4	44,4	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Los estudiantes de la institución educativa 56119 de Pabellones, tiene Regulación emocional Baja con un 55,6% y Media con un 44,4%.

Tabla 57*Variable 2: Inteligencia emocional*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	1	11,1	11,1	11,1
Medio	8	88,9	88,9	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Fuente: Aplicación de encuesta

Los estudiantes de la institución educativa 56119 de Pabellones, tiene la Inteligencia emocional Baja con un 11,1% y Media con un 88.9%.

4.4. Prueba de hipótesis General

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdido		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Stress Académico *	9	100,0%	0	0,0%	9	100,0%
Inteligencia emocional						

Tabla cruzada Stress Académico*Inteligencia emocional

Recuento

		Inteligencia emocional		
		Bajo	Medio	Total
Stress Académico	Stress Moderada	1	7	8
	Bastante stress	0	1	1
Total		1	8	9

Planteamiento de hipótesis:

En este caso se pone a prueba si existe **relación** entre las frecuencias observadas y esperadas, de esta manera se concluye la verdad o falsedad de la hipótesis.

- Hipótesis nula (H_0):

La relación que existe entre el estrés académico y la inteligencia emocional, NO es significativa.

- Hipótesis alterna (H_1):

La relación que existe entre el estrés académico y la inteligencia emocional, es significativa.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,141 ^a	1	,708		
Corrección de continuidad ^b	,000	1	1,000		
Razón de verosimilitud	,251	1	,617		
Prueba exacta de Fisher				1,000	,889
Asociación lineal por lineal	,125	1	,724		
N de casos válidos	9				

a. 3 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,11.

b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

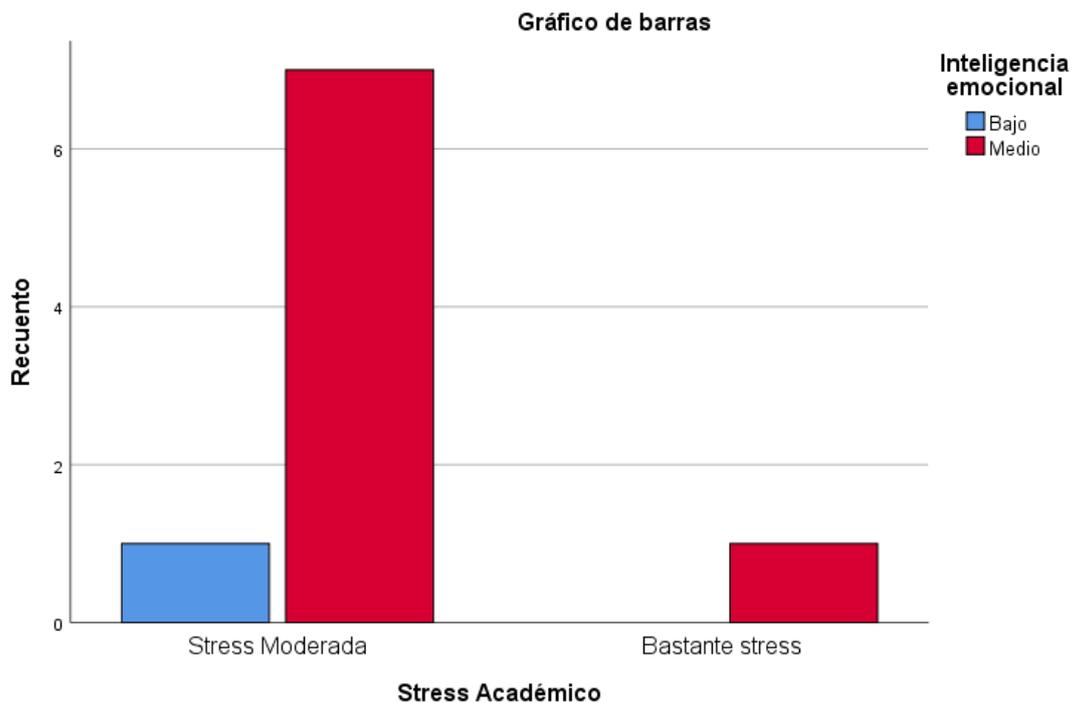
Prueba estadística: Chi cuadrado de Pearson

Valor de $P = ,708$ mayor a 0.05

Para determinar si es verdadera la Hipótesis alterna (H_1) del investigador observamos el valor P , el mismo que es menor al margen de error o nivel de significancia $\alpha = 0.05$ equivalente al 5%, hecho confirmado por el valor pequeño de P .

Elección de la hipótesis:

(H_0): La relación que existe entre el estrés académico y la inteligencia emocional, NO es significativa.



4.5. Prueba de hipótesis específicos

Tabla cruzada Stress Académico*Autoconocimiento

Recuento		Percepción emocional		Total
		Bajo	Medio	
Stress Académico	Stress Moderada	6	2	8
	Bastante stress	1	0	1
Total		7	2	9

Planteamiento de hipótesis:

En este caso se pone a prueba si existe **relación** entre las frecuencias observadas y esperadas, de esta manera se concluye la verdad o falsedad de la hipótesis.

- Hipótesis nula (H_0):

La relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento, NO es significativa.

- Hipótesis alterna (H_1):

La relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento, es significativo.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,321 ^a	1	,571		
Corrección de continuidad ^b	,000	1	1,000		
Razón de verosimilitud	,537	1	,464		
Prueba exacta de Fisher				1,000	,778
Asociación lineal por lineal	,286	1	,593		
N de casos válidos	9				

- a. 3 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,22.
- b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

Prueba estadística: Chi cuadrado de Pearson

Valor de $P = ,571$ mayor a 0.05

Para determinar si es verdadera la Hipótesis alterna (H_1) del investigador observamos el valor P , el mismo que es menor al margen de error o nivel de significancia $\alpha = 0.05$ equivalente al 5%, hecho confirmado por el valor pequeño de P .

Elección de la hipótesis:

(H_0): La relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento, NO es significativa.

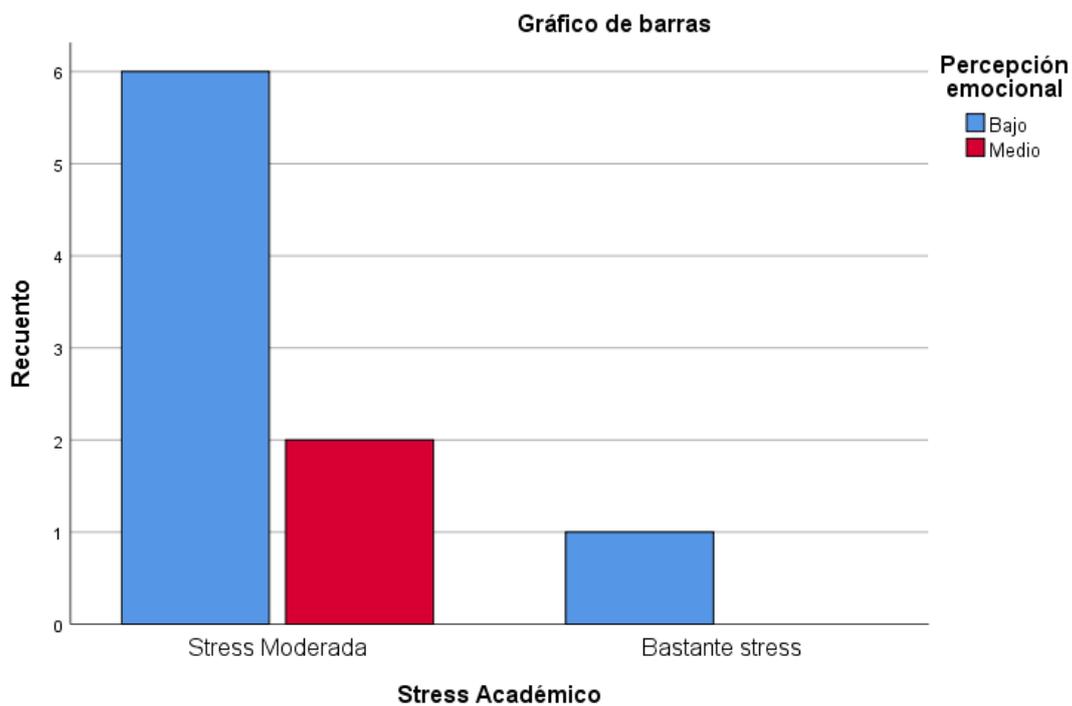


Tabla cruzada Stress Académico*autorregulación emocional

Recuento

		Regulación emocional		
		Bajo	Medio	Total
Stress Académico	Stress Moderada	4	4	8
	Bastante stress	1	0	1
Total		5	4	9

Planteamiento de hipótesis:

En este caso se pone a prueba si existe **relación** entre las frecuencias observadas y esperadas, de esta manera se concluye la verdad o falsedad de la hipótesis.

- Hipótesis nula (H_0):

La relación que existe entre el estrés académico y la autorregulación emocional, NO es significativa.

- Hipótesis alterna (H_1):

La relación que existe entre el estrés académico y la autorregulación emocional, es significativa.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,900 ^a	1	,343		
Corrección de continuidad ^b	,000	1	1,000		
Razón de verosimilitud	1,275	1	,259		
Prueba exacta de Fisher				1,000	,556
Asociación lineal por lineal	,800	1	,371		
N de casos válidos	9				

- a. 4 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,44.
- b. Sólo se ha calculado para una tabla 2x2

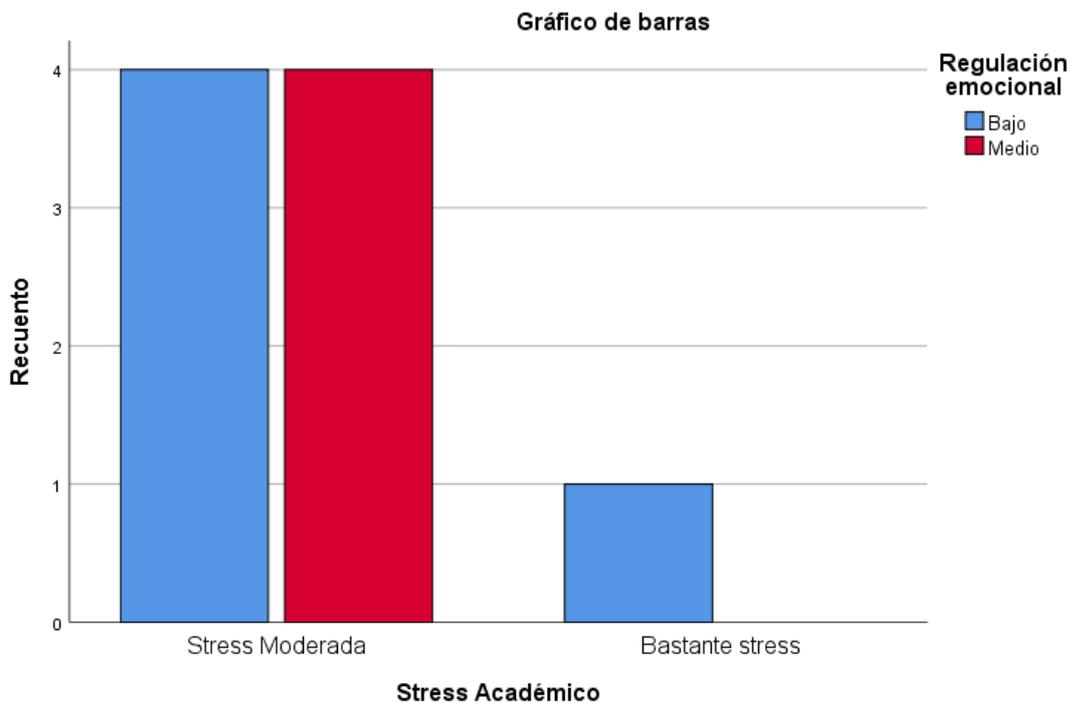
Prueba estadística: Chi cuadrado de Pearson

Valor de $P = ,343$ mayor a 0.05

Para determinar si es verdadera la Hipótesis alterna (H_1) del investigador observamos el valor P , el mismo que es menor al margen de error o nivel de significancia $\alpha = 0.05$ equivalente al 5%, hecho confirmado por el valor pequeño de P .

Elección de la hipótesis:

(H_0): La relación que existe entre el estrés académico y la autorregulación emocional, NO es significativa.



4.6. Discusión de resultados

Según la hipótesis general La relación que existe entre el estrés académico y la inteligencia emocional de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022, es significativo, Para determinar si es verdadera la Hipótesis alterna (H_1) del investigador observamos el valor P es .708, el mismo que es menor al margen de error o nivel de significancia $\alpha = 0.05$ equivalente al 5%, hecho confirmado por el valor pequeño de P . Por el que se acepta la hipótesis nula que indica que entre el estrés académico y la inteligencia emocional, NO es significativa. Al respecto Pilar y Martos (2020) en su estudio “Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes”, con cuyos resultados estamos de acuerdo pues afirma que a mayor inteligencia emocional el estudiante presenta menor nivel de estrés académico, motivo por el que no existe relación entre nuestras dos variables de estudio. Asimismo, Orozco et al, (2018), en su estudio nombrado “Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes universitarios” cuyos resultados demuestran que la falta de estrategias de afrontamiento están relacionadas con la inteligencia emocional, lo cual, en definitivo, puede influir de forma negativa en el rendimiento académico.

Según la hipótesis específica 1, La relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento percepción de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022, es significativo, nuestro trabajo de investigación ha determinado que el nivel de significancia de P es ,571 mayor a 0,05 por lo que aceptamos la hipótesis nula (H_0), es decir que, la relación que existe entre el estrés académico y la percepción emocional, NO es significativa. En este caso coincidimos con Velázquez (2020) quien en su trabajo sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por Covid-19”, afirma que debido a la enfermedad los estudiantes

disminuyeron la motivación al igual que su rendimiento académico a la par que incrementaron su ansiedad y sus problemas familiares. Ciertamente es así, el mismo que afecta también la percepción emocional de los estudiantes, el mismo que le ocasiona estrés académico.

Según la hipótesis específica 2, La relación que existe entre el estrés académico y la motivación y empatía de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022, es significativo. En este caso, nuestro estudio encontró que el valor de $P = ,343$ mayor a 0.05 por lo que la relación que existe entre el estrés académico y la regulación emocional, NO es significativa. Al respecto no coincidimos con Rojas (2019), quien en su estudio afirma que la inteligencia emocional es importante para la convivencia interpersonal de los estudiantes, dicho eso, aunque nuestro estudio no haya tratado específicamente sobre el tema de la convivencia, es importante conocer este tema que de alguna manera coadyuva a desarrollar el buen rendimiento académico sin producir estrés.

Según la hipótesis específica 3, La relación que existe entre el estrés académico y autorregulación de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022, es significativo. De acuerdo al estudio realizado el valor de $P = ,343$ es mayor a 0.05 por lo que se concluye que la relación que existe entre el estrés académico y la regulación emocional, NO es significativa. Por lo que podemos manifestar igual que Carrasco (2021) quien en su estudio afirma que existe relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico; pero que sin embargo, son estudiantes en quienes se nota que no tienen buen manejo del estrés, producto de la pandemia. Pero que aun así hacen su esfuerzo por tener resultados buenos en sus estudios.

CONCLUSIONES.

Primera

La prueba de hipótesis indica que el valor de P es .708 mucho mayor al nivel de significancia de $\alpha = 0.05$ lo que significa que se debe aceptar la hipótesis nula que indica que entre el estrés académico y la inteligencia emocional, NO es significativa.

Segunda

El estudio encuentra que el valor de $P = ,343$ es mayor a 0.05 por lo que la relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento, NO es significativa en los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022.

Tercera:

La relación que existe entre el estrés académico y la motivación y empatía de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca, NO es significativo, ya que nuestro estudio encontró que el valor de $P = ,343$ mayor a 0.05.

Cuarta:

De acuerdo al estudio realizado el valor de $P = ,343$ es mayor a 0.05 por lo que se concluye que la relación que existe entre el estrés académico y la autorregulación emocional, NO es significativa en los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022.

Recomendaciones

Las recomendaciones del presente trabajo de investigación son:

Primera

Se sugiere, al director de la Institución Educativa que pueda gestionar al centro de salud, que les den charlas tanto a docentes como padres y madres de familia sobre el cuidado de la salud mental y desarrollo personal para los estudiantes de la institución educativa.

Segunda

Se sugiere a los maestros y maestras que solicite a un psicólogo(a) trabajan en la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones promuevan más la participación de los niños en actividades grupales de más interacción entre pares.

Tercera

A los padres de familia, que puedan conversar y comunicarse más con sus menores hijos para fortalecer a la familia y por ende a los hijos.

Bibliografía

- Alfaro, C. (2019). *Motivación académica y estrategias de aprendizaje de los estudiantes de la Escuela Profesional de Arquitectura de la Universidad Andina del Cusco, 2019*. Cusco: UAC.
- Aron, S., & Milicic, T. (2012). *El desarrollo de habilidades sociales en contextos de vulnerabilidad social*.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Barrio, J. A., García, M. R., & Arce, A. (2006). El stress como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Bizquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 7-43.
- Bonilla, F. (1998). Estilos de Aprendizaje de los estudiantes de la Universidad de Costa Rica. *Revista Educación*, 12 (1). Universidad de Costa Rica.
- Caballo, V. (1983). Asertividad: Definiciones y dimensiones. *Estudios de Psicología*, 52-62.
- Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo Veintiuno.
- Cabrera, A. &. (2001). *Lenguaje y comunicación*. CECSA: Caracas.
- Camacho, C., & Camacho, M. (2005). Habilidades sociales en la infancia. *Revista profesional española de terapia cognitivo-conductual*, 1-27.
- Camacho, L. (2012). *El juego cooperativo como promotor de habilidades sociales en niñas de 5 años*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Carlson, R. (2018). El estrés no es más que una enfermedad mental socialmente aceptada. *Antistress Pavilion*, 1-80. Obtenido de El estrés: https://oa.upm.es/53983/1/TFG_Perez_Rodriguez_Javier.pdf
- Carrasco, S. (2016). *Metodología de la investigación educativa*. Lima: UNMSM.
- Castellanos, D. &. (2001). *Castellanos Simons, Doris, Castellanos Simons, Beatriz, Llivina Lavigne, Miguel Jorge y Silverio Góme Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador*. La Habana: Enrique Varona.
- Combs, S., & Slaby, R. (1977). *Habilidades sociales y su entrenamiento*. España: Universidad de Oviedo.
- Cooper, R., & Sawaf, A. (1997). *Estrategia emocional para ejecutivos*. Madrid: Martinez Roca.
- Comisión Permanente del Congreso, R. d. (2003). *Ley General De Educación N° 28044*. Lima-Perú.
- Condori Conde, R., & Salas Gonzales, V. (2016). *Educación Intercultural Bilingüe en la Institución*

- Elliot, S., & Gresham, F. (1991). *Social skills intervention guide*. Austin, TX: Pro-ed.
- García, M. (2004). COMUNICACION y RELACIONES INTERPERSONALES. *Tendencias pedagógicas*, 17-34.
- Gardner, H. (1995). *Las inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Girondas, R. (2015). *Efectos de la desintegración familiar en el rendimiento académico de los estudiantes de educación primaria de la Ugel Quillabamba de la Provincia de la Convención*.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hernández Sampieri, R. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A.
- Hernández, R. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, C. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw Hill.
- Hundert, J. (1995). *Enhancing social competence in young students*. Austin, TX: Pro-ed.
- Investigación, I. (2018). *Líneas de investigación de la Escuela profesional de educación*. Cusco: UNSAAC.
- Liberman, R., King, L., DeRisi, W., & McCann, M. (1975). *Personal effectiveness*. Research Press.
- Lopez, R. J., & Muñoz, N. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(1), 18-25. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>.
- Machaca Benito, G. C., & Zambrana Balladares, A. (2012). *Hacia una educación intracultural, intercultural y plurilingüe: metodologías y estrategias interculturales de enseñanza y de aprendizaje*. Cochabamba-Bolivia: FUNPROEIB Andes.
- Martinez, E. S., & Diaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22.
- Mendoza, J. (2019). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de la Institución Educativa Salesiano Técnico "Don Bosco" - El Tambo*. Huancayo: UC.
- MINEDU. (2020). *Resolución viceministerial N° 212-2020*. Lima: Minedu.
- Ministerio de Educación, R. d. (2014). *Marco del Sistema Curricular Nacional. Tercera versión para el Diálogo*. Lima: MINEDU.
- Moadel, A., Aimee, C., & Powers, K. (2018). Manejo del estrés: Efectos del estrés y cómo sobrellevarlos. *Novartis*, 1-44. Obtenido de https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf
- Monjas, M. (2000). *Evaluación de la competencia social y las habilidades sociales en la edad escolar*. Madrid: Siglo Veintiuno.
- Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizaje, M. d. (2014). *Evaluación Censal de Estudiantes-ECE 2014*. Lima: <http://umc.minedu.gob.pe>.

- Olivera, K. &. (2019). *Estrés y percepción del clima escolar en alumnos del 4TO AL 6TO grado de primaria de una institución educativa*. Lima: URP.
- OMS. (2020). *consecuencias del covid en los niños*. OMS.
- Oyarzún, G., Estrada, C., Pino, E., & Oyarzún, M. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género. *Red de Revistas Científicas de América Latina*, 21 - 28.
- Páez, M. &. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 268-285.
- Pérez, G., Rodríguez, M., Borda, M., & Del Río, C. (2003). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de Enlace*(67-68), 26-33.
- Peñañiel E. y Serrano, C. . (2010). *Habilidades Sociales*. México: Editex.
- Picasso, M. &. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad peruana. *Kiru*, 155-164.
- Reguera, E. A. (2018). Apego, cortisol y estrés, en infantes. Una revisión narrativa. *Revista de la Asociación de psiquiatría española*, 34(124), 753-772. doi:dx.doi.org/10.4321/S0211-57352014000400008
- Rivera, A. (2018). *Relación entre la inteligencia emocional y la competencia intercultural de los estudiantes de la facultad de derecho y ciencias sociales de la universidad nacional de san antonio de abad del cusco 2017* . Puno: UNA.
- Rojas, E. (2019). *Inteligencia emocional y la convivencia en el aula de los estudiantes del cuarto grado de educación primaria del colegio arquidiocesano San Antonio Abad del Cusco*. Perú: UCV.
- Salter, R. (1949). Habilidades sociales y contextos de la conducta social. *Revista de Psicodidáctica/Journal of Psychodidactics*, 13 - 19.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157.
- Sánchez Carlessi, H., & Reyes Meza, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Editorial Universitaria URP.
- Simon, E. (2012). *Educación emocional y habilidades sociales con alumnos con necesidades educativas especiales: propuesta de intervención*. Palencia: Universidad de Valladolid.
- Vivas, M., & Chacón, M. A. (2010). Competencias socio-emocionales autopercibidas por los futuros docentes. *Educere*, 14(48), 137-146.
- Weiner, B. (1990). History motivational research in education . *Journal of Educational Psychology*, 616 – 622.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. California: Stanford University press.

ANEXO

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: ESTRÉS ACADÉMICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 56119 DE PABELLONES, CANAS, CUSCO, 2022.

Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
<p>General ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la inteligencia emocional de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca-Canas-Cusco 2022?</p>	<p>General Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la inteligencia emocional de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca-Canas-Cusco 2022.</p>	<p>General La relación que existe entre el estrés académico y la inteligencia emocional de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca-Canas-Cusco 2022, es significativo.</p>	<p>Variable 1: Estrés académico Dimensiones: Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Nivel: Sustantivo-Descriptivo (Sánchez y Reyes, 2006) Diseño: Descriptivo- correlacional (transversal)</p>
<p>Específicos A.¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022? B.¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la motivación y empatía de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca-Canas-Cusco 2022? C. ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la autorregulación de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022?</p>	<p>Específicos A.Determinar la relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca-Canas-Cusco 2022. B.Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la motivación y empatía de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca-Canas-Cusco 2022. C.Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la autorregulación de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca-Canas-Cusco 2021.</p>	<p>Específicos A.La relación que existe entre el estrés académico y el autoconocimiento de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022, es significativo. B.La relación que existe entre el estrés académico la motivación y empatía de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022, es significativo. C.La relación que existe entre el estrés académico y la autorregulación de los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones del distrito de Pampamarca- Canas-Cusco 2022, es significativo.</p>	<p>Variable 2: Inteligencia emocional Dimensiones: Autoconocimiento Motivación y empatía Autorregulación</p>	<p>Población: Todos los estudiantes matriculados en el año escolar 2021. Muestra: 11 estudiantes matriculados en el IV ciclos de Educación Primaria (5° y 6°) Muestreo: No probabilístico intencional Instrumentos: Encuesta</p>

ANEXO 02: INSTRUMENTOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

INSTRUMENTO INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

1.- Señala con qué frecuencia te inquietan (te ponen nervioso/a) las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones que aplican los profesores.					
Los trabajos que dan los maestros son difíciles.					
No entender los temas que se trabajan en la clase					
Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

VARIABLE 1: STRESS ACADÉMICO

Valor Máximo $23 * 5 = 115$

Valor Mínimo $1 * 5 = 5$

Diferencia $115 - 5 = 110 / 5 = 22$

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Stress Academico	De 5 hasta 26	Nada de stress	100
	De 27 hasta 48	Algo de stress	101
	De 49 hasta 70	Stress moderada	102
	De 71 hasta 92	Bastante Stress	103
	De 93 hasta 115	Mucho stress	104

Dimensión 1: Le ponen nervioso

Valor Máximo $5 * 8 = 40$

Valor Mínimo $1 * 5 = 5$

Diferencia $40 - 5 = 35 / 5 = 7$

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Le ponen nervioso	De 5 hasta 11	Nada de stress	100
	De 12 hasta 18	Algo de stress	101
	De 19 hasta 25	Stress moderada	102
	De 26 hasta 31	Bastante Stress	103
	De 32 hasta 40	Mucho stress	104

2.- Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de estar tranquilo).					
Sentimientos de tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Aumento de irritabilidad.					
Reacciones Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal.					
Rascarse la cabeza, morderse las uñas.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones Comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Tendencia al conflicto o a discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para ir a la escuela.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

Fuente: Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico (Jiménez, M 2018)

Dimensión 2: Reacciones físicas

Valor Máximo $5 * 5 = 25$

Valor Mínimo $1 * 5 = 5$

Diferencia $25 - 5 = 20 / 5 = 4$

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Reacciones físicas	De 5 hasta 8	Nada de stress	100
	De 9 hasta 12	Algo de stress	101
	De 13 hasta 16	Stress moderada	102
	De 17 hasta 20	Bastante Stress	103
	De 21 hasta 25	Mucho stress	104

Dimensión 3: Reacciones psicológicas

Valor Máximo $6 * 5 = 30$

Valor Mínimo $1 * 5 = 5$

Diferencia $30 - 5 = 25 / 5 = 5$

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Reacciones psicológicas	De 5 hasta 10	Nada de stress	100
	De 11 hasta 15	Algo de stress	101
	De 16 hasta 20	Stress moderada	102
	De 21 hasta 26	Bastante Stress	103
	De 27 hasta 30	Mucho stress	104

Dimensión 4: Reacciones comportamentales

Valor Máximo $4 * 5 = 20$

Valor Mínimo $1 * 5 = 5$

Diferencia $20 - 5 = 15 / 5 = 3$

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Reacciones comportamentales	De 5 hasta 7	Nada de stress	100
	De 8 hasta 10	Algo de stress	101
	De 11 hasta 13	Stress moderada	102
	De 14 hasta 16	Bastante Stress	103
	De 17 hasta 20	Mucho stress	104

INSTRUMENTO INVENTARIO EMOCIONAL BAR ON ICE NA

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LOS LUGARES. Elige una y solo una respuesta para cada oración, y coloca un aspa sobre el número de tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es A menudo pon el aspa encima del número 3.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1	Me gusta divertirme				
2	Soy muy bueno(a) para comprender como la gente se siente				
3	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto				
4	Soy feliz				
5	Me importa lo que les sucede a las personas				
6	Me es difícil controlar mi cólera				
7	Es fácil decirle a la gente cómo me siento				
8	Me gustan todas las personas que conozco				
9	Me siento seguro(a) de mis mismo(a)				
10	Sé cómo se sienten las personas				
11	Sé cómo mantenerme tranquilo				
12	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles				
13	Pienso que las cosas que hago salen bien				
14	Soy capaz de respetar a los demás				
15	Me molesto demasiado de cualquier cosa				
16	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas				
17	Puedo hablar fácilmente de mis sentimientos				
18	Pienso bien de todas las personas				
19	Espero lo mejor				
20	Tener amigos es importantes				

Fuente: Ugarriza Chávez, Nelly; Pajares Del Águila, Liz La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes (2005)

INSTRUMENTO INVENTARIO EMOCIONAL BAR ON ICE NA

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
	PERCEPCION EMOCIONAL/ESTADO DE ANIMO Conciencia que tenemos de nuestras emociones, capacidad para reconocer nuestros sentimientos.				
1	Me gusta divertirme				
4	Soy feliz				
5	Me importa lo que les sucede a las personas				
8	Me gustan todas las personas que conozco				
9	Me siento seguro(a) de mis mismo(a)				

18	Pienso bien de todas las personas				
19	Espero lo mejor de las personas				
20	Tener amigos es importante				
	COMPRESION EMOCIONAL/IMPRESIÓN POSITIVA Capacidad para conocer, comprender y diferenciar las emociones.				
2	Soy muy bueno(a) para comprender como la gente se siente				
3	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto				
7	Es fácil decirle a la gente cómo me siento				
10	Sé cómo se sienten las personas				
12	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles				
13	Pienso que las cosas que hago salen bien				
	REGULACIÓN EMOCIONAL Capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas				
6	Me es difícil controlar mi cólera				
14	Soy capaz de respetar a los demás				
11	Sé cómo mantenerme tranquilo				
15	Me molesto demasiado de cualquier cosa				
16	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas				
17	Puedo hablar fácilmente de mis sentimientos				

Fuente: Ugarriza Chávez, Nelly; Pajares Del Águila, Liz La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes (2005)

DIMENSIÓN 1: PERCEPCION EMOCIONAL

Valor Máximo $4 * 8 = 32$

Valor Mínimo $1 * 4 = 4$

Diferencia $32 - 4 = 28 / 4 = 7$

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Percepción emocional	De 4 hasta 10	Muy bajo	100
	De 11 hasta 17	Bajo	101
	De 18 hasta 24	Medio	102
	De 25 hasta 32	Alto	103

DIMENSIÓN 2: COMPRESION EMOCIONAL

Valor Máximo $4 * 6 = 24$

Valor Mínimo $1 * 4 = 4$

Diferencia $24 - 4 = 20 / 4 = 5$

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Comprensión emocional	De 4 hasta 8	Muy bajo	100
	De 9 hasta 13	Bajo	101
	De 14 hasta 18	Medio	102
	De 19 hasta 24	Alto	103

DIMENSIÓN 3: REGULACION EMOCIONAL

Valor Máximo $4 * 6 = 24$

Valor Mínimo $1 * 4 = 4$

Diferencia $24 - 4 = 20 / 4 = 5$

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Regulación emocional	De 4 hasta 8	Muy bajo	100
	De 9 hasta 13	Bajo	101
	De 14 hasta 18	Medio	102
	De 19 hasta 24	Alto	103

VARIABLE 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL

Valor Máximo $4 * 20 = 80$

Valor Mínimo $1 * 4 = 4$

Diferencia $80 - 4 = 72 / 4 = 18$

Dimensión	Rango / Baremo	Cualitativo	Código
Inteligencia emocional	De 4 hasta 22	Muy bajo	100
	De 23 hasta 41	Bajo	101
	De 42 hasta 60	Medio	102
	De 61 hasta 80	Alto	103

ANEXO 3: VALIDACIÓN DE EXPERTOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO FACULTAD DE EDUCACIÓN Y
CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS PERSONALES

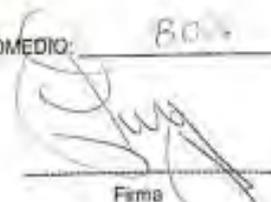
1.1 Apellido y nombre del experto: Mendoza Diego Gálvez Richard
 1.2 Grado académico: Lic. Educación Primaria
 1.3 Cargo e institución donde labora: 54309 Huayra Inca - Cusco
 1.4 Título de la investigación: Estilos académicos e interacciones entre el rol del estudiante de la educación primaria y sus estilos de aprendizaje
 1.5 Autor de la investigación: Norma Yuliana López Florinda Yuliana López
 1.6 Nombre del instrumento: Examen

II. ASPECTOS DE EVALUAR: (calificación cuantitativa)

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21 a 40%	Buena 41-60%	Muy buena 61 - 80%	Exente 81 a 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables				X	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de ciencia y tecnología.				X	
ORGANIZACION	Existe una organización lógica					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias				X	
CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos				X	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	
OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado.				X	

III. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede su aplicación:
 Debe corregirse:

PROMEDIO: 80%

 Firma

LIC: Diego Richard Mendoza G
 CNI: 24503570
 TELÉFONO: 980000024
 LUGAR Y FECHA: 04/07/20



FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

I. DATOS PERSONALES

- 1.1 Apellido y nombre del experto: Oscar Lozano Benjamina
 1.2 Grado académico: La Educación Primaria
 1.3 Cargo e institución donde labora: Asesor Académico - Asesoría Técnica
 1.4 Título de la investigación: Estudio académico e inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa N.° 117 de Pícoloma, Cajamarca, 2022
 1.5 Autor de la investigación: María Helena López / María Helena López
 1.6 Nombre del instrumento: Excmata

II. ASPECTOS DE EVALUAR: (calificación cuantitativa)

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21 a 40%	Buena 41- 60%	Muy buena 61 - 80%	Exenta 81 a 100%
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.					90%
OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.					90%
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de ciencia y tecnología.					85%
ORGANIZACION	Existe una organización lógica.					85%
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95%
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de los estrategias.					95%
CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos pertinentes.					85%
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					90%
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					95%
OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno o más adecuado.					95%

III. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

- Procede su aplicación
 Debe corregirse.

PROMEDIO: 90%


Firma

LC: Benjamin Oscar L.

DNI: 71148685

TELÉFONO: 987408710

LUGAR Y FECHA: 01/07/22

ANEXO 4: CONSTANCIA DE APLICACIÓN



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN CUSCO
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE CANAS
I.E. N° 56119 - PABELLONES



"Allinta llankarisun Uaqtanchikpaq tikarinampaq"

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 56119 DE LA COMUNIDAD DE PABELLONES, DISTRITO DE PAMPAMARCA, PROVINCIA DE CANAS.

HACE CONSTAR:

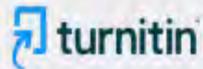
Que la señoritas bachilleres **Huillca Layme, Maruja y Huillca Layme, Norma**. Egresados de la Universidad San Antonio Abad del Cusco, de la Escuela Profesional de Educación filial – Canas especialidad PRIMARIA, quienes realizaron la aplicación de encuestas a los estudiantes del V ciclo del presente año con el propósito de recoger información que les servirá para el trabajo de investigación, cuyo título es "Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de la institución educativa N° 56119 de Pabellones, Pampamarca, Canas". El mismo que cumplieron el 18 de julio del presente año.

Se expide la presente constancia a petición de la parte interesada, para los casos que legalmente corresponda.

Pabellones, 20 de julio del 2022



ANEXO 5: INFORME TURNITIN



Identificación de reporte de similitud. oid:27259:169920355

NOMBRE DEL TRABAJO

**INFORME DE TESIS MARUJA Y NORMA
HUILLCA.pdf**

RECuento DE PALABRAS

21339 Words

RECuento DE CARACTERES

117891 Characters

RECuento DE PÁGINAS

94 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.0MB

FECHA DE ENTREGA

Oct 3, 2022 6:54 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 3, 2022 7:00 AM GMT-5

● 10% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 10% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Cross
- 6% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 30 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente

ANEXO 6: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS



FOTOGRAFÍA N° 01. Dando pautas a los estudiantes de la Institución Educativa N° 56119 de Pabellones - Canas antes de iniciar el cuestionario.



FOTOGRAFÍA N° 02. Verificando que los estudiantes resuelvan el cuestionario.



FOTOGRAFÍA N° 03. Revisando y monitoreando a los estudiantes en llenado del cuestionario

