

Relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes universitarios

Relationship between emotional intelligence and academic stress management in university students

Fecha de recepción: 2023-03-07 • Fecha de aceptación: 2023-05-15 • Fecha de publicación: 2023-07-10

Katherin Mishell Gusqui Bonilla¹

Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador

kmgusqui.fep@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9700-3301>

Anabela Salomé Galárraga Andrade²

Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador

Universidad Técnica del Norte, Ecuador

asgalarraga@utn.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-2323-1253>

RESUMEN

El estrés académico es considerado el enemigo silencioso de los estudiantes porque provoca problemas emocionales, cognitivos y físicos. La conexión entre inteligencia emocional y el manejo del estrés escolar en alumnos universitarios es el tema de la presente investigación que tiene como objetivo determinar la relación entre las variables. Se utilizaron métodos cuantitativos, correlacionales y transversales, en este estudio se obtuvo por métodos estadísticos una población no probabilística de 257 estudiantes del primer y último semestre de las carreras de educación, básica, educación inicial, psicopedagogía y pedagogía etnia y de lenguas extranjeras de la Facultad de Humanidades,

Ciencia y Tecnología en una universidad pública del Ecuador. Como herramienta para la valoración de la inteligencia emocional la aplicación del Trail Meta_Mood Scale-24 y la evaluación del manejo del estrés académico se realizó el inventario SISCO junto con documentos sociodemográficos y un consentimiento informado, en los resultados en el octavo semestre los estudiantes presentaron mejor inteligencia emocional y no se encontraron altos niveles de estrés académico en ambos semestres, pero sí niveles bajos de estrategias de manejo del estrés, en conclusión, se encontró una relación significativa entre las variables.

PALABRAS CLAVE: inteligencia, estrés mental, correlación, educación

ABSTRACT

Academic stress is considered as the silent enemy of students because it causes emotional, cognitive and physical problems. The connection between emotional intelligence and school stress management in university students is considered as an investigation that it has like objective to determine the relationship between the variables. In this research using quantitative, correlational and cross-sectional methods and statistical methods through a non-probabilistic population of 257 students of the first and last semester of elementary school, initial education, psychopedagogy, pedagogy, ethnic and foreign languages of the Faculty of Humanities, Science and Technology of a public university in Ecuador, as a tool for the assessment of emotional intelligence, the application of the Trail Meta_Mood Scale-24 and the evaluation of academic stress management, the SISCO inventory was carried out together with sociodemographic documents and under informed consent, in the results the students of eighth semester showed better emotional intelligence and high levels of academic stress were not found in this semesters, but they showed low levels of stress management strategies, as conclusion a significant relationship was found between the variables.

KEYWORDS: intelligence, mental stress, correlation, education



Introducción

El estrés académico está relacionado con el ámbito educativo, es una respuesta física y emocional del cuerpo ante situaciones de estudios como los proyectos, los exámenes, la presión de mantener un buen puntaje académico, el tomar decisiones que tengan que ver con su futuro profesional, entre otros factores que agobian a los estudiantes. Este fenómeno puede afectar negativamente al estudiante y puede provocar ansiedad, frustración, ira, aislamiento, conflictos, pensamientos de incapacidad, dolores de cabeza, entre otros (Campos, 2021). Por otro lado, para Rosas (2021) mantener una inteligencia emocional positiva es muy necesario, pues tiene un efecto directo sobre la salud y puede ayudar a prevenir ciertas enfermedades y fortalecer el sistema inmunológico, mejorar el sueño.

En una investigación desarrollada en Perú de los autores Picasso et al. (2016) con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico e inteligencia emocional y la relación entre ambas, se tuvo como muestra 82 estudiantes de la carrera de odontología, donde los resultados fueron que el 93,9% de los estudiantes dijo haber presentado momentos de estrés durante el transcurso del semestre y de la población el 71.9% presentó una percepción deficiente de sus emociones y el 41.5% deben mejorar con respecto a la regulación y comprensión de las mismas.

En Ecuador existe una investigación que fue aplicada a los estudiantes de enfermería que cursaban su rotación en un hospital del país, esta tuvo como objetivo determinar la influencia de la inteligencia emocional en el estrés académico de los internos rotativos y reveló que de los 60 estudiantes, 9 estudiantes poseían un estrés académico alto y 20 estaban en un nivel medio, con respecto a la otra variable se evidencia que 16 estudiantes tenían un nivel bajo de inteligencia emocional y 22 estudiantes un rango medio, es por esto que se concluye que existió una correlación aceptable entre las variables inteligencia emocional y estrés académico, es decir, a mejor inteligencia emocional, menor estrés académico en los internos de enfermería de un hospital de Ecuador (Salazar, 2021).

Después de realizar una revisión amplia de la literatura científica se comprobó que en la actualidad no existen investigaciones en Ecuador sobre inteligencia emocional relacionado con el estrés que se genera en el proceso académico en los estudiantes universitarios de primer y último semestre, ésta es una de las justificaciones por la que se desarrolló esta problemática y surge también la interrogante de la existencia de alguna dependencia de estas dos variables, puesto que se ha logrado evidenciar en los estudiantes de primero que por el cambio de ambiente y otros factores llegan a frustrarse, al igual que los universitarios al cursar el último semestre, por el hecho de que tienen que cumplir actividades complejas para poder culminar sus estudios.

1.1 Conceptualización general de inteligencia emocional

La inteligencia emocional para Goleman (1995) es el poder reconocer las emociones del individuo mismo como de las demás personas que lo rodean, que son parte de su ambiente y la capacidad de gestionar estas emociones de una manera adecuada hacia ellas mismas. Se define también como el conjunto de habilidades que posee la persona que permite que se adapte de mejor



manera hacia los cambios que tienen que ver con la confianza y seguridad en uno mismo, el control emocional y la automotivación para alcanzar objetivos.

1.2 Neuropsicología de la inteligencia emocional

En la neuropsicología de la inteligencia emocional podemos mencionar que el sistema límbico cumple un papel sumamente sustancial, pues el mismo se compone por una red de organizaciones interconectadas entre la corteza (en donde actúan las regiones prefrontales y sensitivas), el tálamo, el hipocampo y la amígdala, es aquí donde se produce la experiencia emocional, es necesario también tener en cuenta que además en esta zona se producen respuestas del sistema nervioso, así como los cambios en el ritmo cardíaco, respiración y presión arterial (Quesada, 2019).

Calixto (2018) señala que el circuito neuronal de la producción de las emociones surge desde el sistema límbico y esta información se mantiene en los ganglios basales, el hipocampo y el cerebelo, continuando así en el giro del cíngulo y posteriormente en la corteza prefrontal, parietal y temporal. Se activan áreas cerebrales que liberan el neurotransmisor más importante que genera una emoción que es la dopamina; es decir, que para que se genere una emoción van de la mano las áreas cerebrales y el componente químico.

1.3 Dimensiones de la inteligencia emocional

Los autores Taramuel y Zapata (2017) mencionan que el test que evalúa las habilidades emocionales posee los siguientes factores:

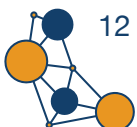
Percepción emocional. – habilidad de procesar, distinguir y entender las emociones de uno mismo, como de las demás personas, de esta manera se puede interpretar de una manera adecuada lo que se siente a las demás personas, la atención emocional permite a las personas navegar y responder de manera efectiva a sus propias emociones y las de los demás.

Comprensión de sentimientos. – se refiere a la capacidad de captar y analizar las emociones propias y de los demás, esto ayuda también a que el individuo pueda tomar decisiones y resolver dudas, problemas de manera afectiva.

Regulación emocional. – implica la facultad de poder controlar y gestionar las emociones propias en situaciones desafiantes, el manejar las emociones negativas como la frustración, la ira, la ansiedad, entre otras, de una manera positiva, produciendo emociones positivas como alegría, amor, felicidad.

1.4 Definición de estrés

El estrés ayuda en situaciones desafiantes a superar obstáculos, hacerle frente a situaciones percibidas como amenazantes; sin embargo, cabe recalcar lo que señalan Martínez y Díaz (2007) pues para ellos el estrés de una manera excesiva provoca efectos negativos en el individuo, pues



afecta de manera crónica a su salud mental y física, puede generar problemas como ansiedad, dolores de cabeza, depresión, el no poder dormir bien, preocupación, aumento del ritmo cardiaco, tensión muscular entre otros aspectos que dificultan a una vida plena.

1.5 Neuropsicología del estrés

Cuando el individuo se encuentra en una situación desafiante el cuerpo suelta una hormona conocida como cortisol, la cual es liberada por la corteza suprarrenal a través de la estimulación del eje del hipotálamo pituitario suprarrenal y al ser liberada esta hormona hace que el cuerpo se prepare ante situaciones de estrés aumentando el flujo sanguíneo, presión arterial y la frecuencia cardiaca. El cortisol es una hormona vital para el funcionamiento adecuado del organismo, ya que no solo cumple la función de controlar el estrés si no también la regulación del sistema inmunológico, regulación del azúcar, la grasa, y ayuda a regular el período del sueño; sin embargo, hay que tener cuidado, puesto que un exceso de liberación de esta hormona puede ser perjudicial en la salud y aumentar el peligro de poseer enfermedades cardiovasculares (Fernández de Castro, 2022).

1.6 Estrés académico

Para Polo et al. (1996) el estrés académico podría definirse como aquel que se produce en relación con el ámbito educativo, sucede cuando el estudiante por cumplir ciertas cargas afines con su aprendizaje demandan más de los recursos y capacidades que el posee, llegando así a que el estudiantado produzca pensamientos poco esperanzadores y emociones negativas que provocan una disminución en su esfuerzo y productividad, generándose también ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, falta de energía, entre otros aspectos dañinos.

Metodología

Este estudio tiene una metodología cuantitativa, correlacional y de corte transversal, con una población de 754 universitarios de primer y último periodo académico de la Facultad de Educación conocida como Facultad de Ciencias de Educación Humanas y Tecnologías de una universidad pública del Ecuador, se llevó a cabo un proceso de muestreo no probabilístico mediante el uso de la fórmula estadística, resultando 257 estudiantes en donde 211 fueron mujeres y 46 varones, en un promedio de edad entre 18 a 30 años, los cuales pertenecen a las carreras de educación inicial, psicopedagogía, educación primaria y pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros.

Bajo los criterios de inclusión están:

- a. Estudiantes pertenecientes a la universidad pública del Ecuador.
- b. Estudiantes de primer y último semestre matriculados en educación básica, educación inicial, psicopedagogía y pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros.
- c. Estudiantes que firmen la carta de consentimiento informado.



Criterios de exclusión:

- a. Estudiantes no pertenecientes a la universidad pública.
- b. Estudiantes que no deseen colaborar con la investigación.
- c. Estudiantes no pertenecientes a los semestres y carreras estimadas.

Se aplicaron como instrumentos los siguientes:

- a. Carta de consentimiento informado: se les presentó a los estudiantes antes de iniciar con la aplicación de los reactivos con el afán de pedirles su autorización, informarles de qué se trata la investigación, que los datos obtenidos son netamente con fines científicos y que la información proporcionada será totalmente confidencial.
- b. Ficha sociodemográfica en la cual se obtuvieron datos como edad, sexo, ciudad de procedencia, ¿realiza actividad física?, número de horas de sueño por noche, rendimiento académico, con quién vive, cómo es el ambiente familiar en el que vive y la situación socioeconómica familiar.
- c. El test que evalúa la inteligencia emocional (TMMS-24) es de aplicación individual o colectiva con una duración de 5 minutos, el ámbito de aplicación es para adolescentes y jóvenes, como su nombre indica, se compone de 24 ítems que deben ser puntuados con una escala tipo Likert de cinco puntos (desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5= Totalmente de acuerdo) que valoran 3 dimensiones que son: atención, que es la capacidad de entender los sentimientos de forma adecuada, claridad, que se refiere a la comprensión de los estados emocionales y reparación el ser capaz de regular los estados emocionales de forma adecuada, además para la calificación de este instrumento se tomó en cuenta el sexo, ya que para varones existe un valor y para mujeres otro.

Para evaluar este instrumento se debe considerar cada una de las dimensiones siendo así que para la dimensión de atención se tomará en cuenta la sumatoria de las preguntas de la 1 a la 8, los ítems del 9 a la 16 para el factor claridad y para reparación desde el literal 17 al 24, no hay que olvidar que para hombres y mujeres es diferente la puntuación.

Hombres:

Atención: poca atención <21, adecuada atención 22 a 32, demasiada atención >33.

Claridad: mejorar la comprensión <25, adecuada comprensión 26 a 35, excelente comprensión >36.

Reparación: mejorar regulación <23, adecuada regulación 24 a 35, excelente regulación >36.

Mujeres:

Atención: poca atención <24, adecuada atención 25 a 35, demasiada atención >36.

Claridad: mejorar la comprensión <23, adecuada comprensión 24 a 34, excelente comprensión >35.

Reparación: mejorar regulación <23, adecuada regulación 24 a 34, excelente regulación >35.



- d. Para evaluar el manejo del estrés académico se ejecutó el Inventario SISCO que posee al iniciar el instrumento una pregunta de si o no, lo que hace que si la alternativa es “no” culminar con el cuestionario y si la respuesta es “si” se deberá responder la pregunta siguiente que se refiere al nivel de estrés para obtener mayor precisión de la pregunta primera las preguntas que siguen deberán ser respondidas mediante la escala de valores: nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, estas interrogaciones valoran 3 dimensiones: dimensión de estresores, dimensión de síntomas y la dimensión de estrategias de afrontamiento.

Para corregir y obtener una puntuación de este inventario se divide el test en las tres dimensiones, siendo así que cada dimensión obtendrá su puntaje, cada escala de valores tiene una codificación: nunca=0, casi nunca=1, rara vez=2, algunas veces=3, casi siempre=4, siempre=5, que cada pregunta será calificada con los números se realizará una sumatoria de las interrogantes y se obtendrá la puntuación.

Resultados

3.1 Inteligencia emocional de los estudiantes de primer semestre

Como resultados del instrumento aplicado a los estudiantes de primer semestre en la *Tabla 1* se evidencia que los estudiantes varones en la dimensión de atención predomina la alternativa adecuada (47,6%), en la siguiente dimensión se observa que se obtiene a la mayoría de estudiantes en el indicador “bajo” (57,1 %) y por último una reparación adecuada con el 61,9 %, mientras que en los resultados de las mujeres se verifica que obtienen una adecuada atención emocional (50,9%), baja claridad (60,5%) y en la dimensión de reparación el 47,4% poseen la opción “adecuada” (ver *Tabla 2*). En los 135 estudiantes de primer semestre entre varones y mujeres se encontró que a pesar de ser de sexos diferentes existe una relación en la misma dimensión, poseen en ambos sexos baja claridad emocional, deben mejorar el comprender, conocer las emociones de ellos mismos; al comparar con la investigación del autor Salazar (2021) en su población se logra visualizar que poseen una excelente reparación emocional, proseguida de claridad emocional, y, por último, se encuentra la atención emocional en los estudiantes rotativos de enfermería que cursan su rotativo en un hospital de Ecuador.

Tabla 1

Resultados del TMMS-24 Aplicado a los Varones de Primer Semestre

| Dimensión | Bajo | | Adecuada | | Alta | | Total | |
|------------|------|------|----------|------|------|------|-------|-----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Atención | 5 | 23,8 | 10 | 47,6 | 6 | 28,6 | 21 | 100 |
| Claridad | 12 | 57,1 | 7 | 33,3 | 2 | 9,5 | 21 | 100 |
| Reparación | 3 | 14,3 | 13 | 61,9 | 5 | 23,8 | 21 | 100 |

Tabla 2

Resultados del TMMS-24 Aplicado a las Mujeres de Primer Semestre

| Dimensión | Bajo | | Adecuada | | Alta | | Total | |
|------------|------|------|----------|------|------|------|-------|-----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Atención | 42 | 36,8 | 58 | 50,9 | 14 | 12,3 | 114 | 100 |
| Claridad | 69 | 60,5 | 32 | 28,1 | 13 | 11,4 | 114 | 100 |
| Reparación | 40 | 35,1 | 54 | 47,4 | 20 | 17,5 | 114 | 100 |

3.2 Inteligencia emocional de los estudiantes de octavo semestre

Al analizar la *Tabla 3* y *Tabla 4* se puede ver que los 122 estudiantes de octavo semestre entre varones y mujeres tienen una inteligencia emocional adecuada, pues se evidencia que en todas las dimensiones que fueron evaluadas se obtuvo la mayor puntuación en la opción “adecuada”, estos estudiantes poseen relaciones interpersonales de calidad, conocen y comprenden sus propias emociones y no tienen problema en regular sus emociones negativas, al explorar el estudio de Rosas (2020) se pudo notar que se obtiene un resultado semejante, ya que en esta investigación en la variable de inteligencia emocional el 14,6% debe mejorar, 69,2% posee un nivel adecuado y 16,2% posee un nivel desarrollado, es decir que, de la mayoría de los estudiantes están en un rango adecuado, llegando a concluir que los estudiantes se encuentran complacidos con su vida, mantienen una actitud positiva frente a sus situaciones negativas y expresan sus sentimientos hacia los demás.

Tabla 3

Resultados del TMMS-24 Aplicado a los Varones de Octavo Semestre

| Dimensión | Bajo | | Adecuada | | Alta | | Total | |
|------------|------|------|----------|------|------|------|-------|-----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Atención | 6 | 24,0 | 14 | 56,0 | 5 | 20,0 | 25 | 100 |
| Claridad | 5 | 20,0 | 16 | 64,0 | 4 | 16,0 | 25 | 100 |
| Reparación | 2 | 8,0 | 14 | 56,0 | 9 | 36,0 | 25 | 100 |

Tabla 4

Resultados del TMMS-24 Aplicado a las Mujeres de Octavo Semestre

| Dimensión | Bajo | | Adecuada | | Alta | | Total | |
|------------|------|------|----------|------|------|------|-------|-----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Atención | 28 | 28,9 | 56 | 57,7 | 13 | 13,4 | 97 | 100 |
| Claridad | 41 | 42,3 | 52 | 53,6 | 4 | 4,1 | 97 | 100 |
| Reparación | 26 | 26,8 | 60 | 61,9 | 11 | 11,3 | 97 | 100 |

3.3 Estudiantes de primer semestre que tuvieron estrés académico durante el semestre

Con respecto a la primera pregunta que posee el Inventario SISCO que se aplicó a los estudiantes de primer semestre se obtiene como resultado que 121 estudiantes entre varones y mujeres mostraron al cursar el semestre académico momentos de nerviosismo (estrés), que corresponde al 89,6 % que es la mayoría de los estudiantes mientras que, el 10,4% no presentó estrés, por lo tanto, este rango de estudiantes ya no consta en las demás preguntas del inventario (ver *Tabla 5*). De los estudiantes que tuvieron momentos de estrés durante el semestre en la escala del 1 al 5 de su nivel de estrés la mayoría se posicionó en el rango medio con un promedio de 42,1% (*Tabla 6*), al analizar con la investigación de Picasso et al. (2016) se pudo comprobar que existió una similitud, ya que los estudiantes de odontología de una universidad peruana, en su mayoría, presentaron estrés durante el semestre en un porcentaje de 93,9% y un nivel de estrés en un promedio medio.

Tabla 5

Al Transcurrir el Periodo Académico ¿Has Tenido Momentos de Preocupación o Nerviosismo (estrés)?

| | SI | | NO | | Total | |
|--------|-----|------|----|------|-------|-----|
| | N | % | N | % | N | % |
| Estrés | 121 | 89,6 | 14 | 10,4 | 135 | 100 |

Tabla 6:

Del 1 al 5 Señala tu Nivel de Estrés, (1) Poco y (5) Mucho.

| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | Total | |
|-------------------|---|-----|----|------|----|------|----|------|----|-----|-------|-----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Niveles de estrés | 1 | 0,8 | 17 | 14,0 | 51 | 42,1 | 40 | 33,1 | 12 | 9,9 | 121 | 100 |

3.4 Dimensiones de estrés en los alumnos de primero de la facultad

En las dimensiones de estrés los estudiantes de primer semestre de la facultad de educación obtuvieron un puntaje bajo en estresores (69,4 %), síntomas (73,6 %) y en estrategias de afrontamiento el 71,9 % (ver *Tabla 7*), es decir que el estrés que han sentido durante el semestre no es muy temible con respecto a estresores y síntomas sin embargo se debe considerar las estrategias de afrontamiento que se obtuvo un puntaje bajo en donde se consideraría que es alarmante ya que las estrategias de afrontamiento se consideran como una acción requerida para solventar efectos de estrés, es decir que si los estudiantes ante un estrés académico más elevado posiblemente no cuenten con un buen factor que ayude a sobrellevar el estrés (Castagnetta, 2016).

Tabla 7*Dimensiones de Estrés Académico en los Estudiantes de Primer Semestre*

| Dimensión | Bajo | | Medio | | Alto | | Total | |
|------------------------------|------|------|-------|------|------|-----|-------|-----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Estresores | 84 | 69,4 | 36 | 29,8 | 1 | 0,8 | 121 | 100 |
| Síntomas | 89 | 73,6 | 28 | 23,1 | 4 | 3,3 | 121 | 100 |
| Estrategias de afrontamiento | 87 | 71,9 | 30 | 24,8 | 4 | 3,3 | 97 | 100 |

3.5 Estudiantes de octavo semestre que tuvieron estrés académico durante el semestre

De los 122 estudiantes que representan al octavo semestre entre varones y mujeres se arrojó como resultado a la primera pregunta que el 90,2% de los estudiantes han presentado momentos de preocupación durante el transcurso del semestre siendo así que el 9,8 de los estudiantes que no tuvieron estrés académico durante el semestre dieron por concluida la valoración (ver *Tabla 8*), al continuar con la siguiente pregunta de la encuesta se obtiene que la mayoría de los estudiantes se posicionaron en un nivel de estrés medio alto (42,7%) proseguida de un nivel medio con el 31,8 y luego el nivel alto con el 13,6 después se encontró un puntaje de 7,3% en la escala de medio bajo y finalizando con la alternativa baja con el 4,5% (*Tabla 9*), considerando los puntajes obtenidos se dice que si existió en la mayoría de los estudiantes un nivel de estrés considerable, un poco más alto que el estrés presentado en los estudiantes de primer semestre. Por otro lado, se constató que existe cierta semejanza con el estudio realizado con estudiantes de psicología en una universidad de Perú, en donde se ostentaron que el 63,9 % de su población se mantuvo en un nivel medio, proseguida de un nivel medio alto con el 25,3 seguido de un nivel medio bajo con el 6,0 y concluyendo con el 4,8% que presenta al nivel bajo (Ocoruro, 2019).

Tabla 8*Al Transcurrir el Periodo Académico ¿Has Tenido Momentos de Preocupación o Nerviosismo (estrés)?*

| | SI | | NO | | Total | |
|--------|-----|------|----|-----|-------|-----|
| | N | % | N | % | N | % |
| Estrés | 110 | 90,2 | 12 | 9,8 | 122 | 100 |

Tabla 9*Del 1 al 5 señala tu Nivel de Estrés, (1) Poco y (5) Mucho*

| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | Total | |
|--------|---|-----|---|-----|----|------|----|------|----|------|-------|-----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Estrés | 5 | 4,5 | 8 | 7,3 | 35 | 31,8 | 47 | 42,7 | 15 | 13,6 | 122 | 100 |

3.6 Dimensiones de estrés de los estudiantes de octavo semestre de la facultad

Con respecto a las dimensiones de estrés de los estudiantes de octavo semestre se puede probar que la mayoría de los estudiantes se encuentran en el indicador bajo en: estresores (61,8), síntomas (79,1) y estrategia de afrontamiento (66,4) lo que alude que no exhiben un estrés preocupante, sin embargo a pesar de que se encuentran en un semestre muy superior al anterior aún siguen existiendo un déficit en las estrategias de afrontamiento del estrés como por ejemplo: conservar una habilidad asertiva, el establecer soluciones para resolver alguna situación, el mantener el control sobre sus emociones, entre otros, por otra parte en la investigación de Ocoruro (2019) se encontró en su población datos opuestos en donde se comprueba que la muestra estudiada conserva sus estrategias de afrontamiento de una manera moderada con el 63.9% (ver *Tabla 10*).

Tabla 10

Dimensiones de Estrés Académico en los Estudiantes de Octavo Semestre

| Dimensión | Bajo | | Medio | | Alto | | Total | |
|------------------------------|------|------|-------|------|------|-----|-------|-----|
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Estresores | 68 | 61,8 | 37 | 3,6 | 5 | 4,5 | 110 | 100 |
| Síntomas | 87 | 79,1 | 19 | 17,3 | 4 | 3,6 | 110 | 100 |
| Estrategias de afrontamiento | 73 | 66,4 | 33 | 30,0 | 4 | 3,6 | 110 | 100 |

3.7 Relación entre I.E y estrés escolar de los universitarios de la Facultad de Educación

En la *Tabla 11* se puede verificar que en la mayoría de las dimensiones que fueron analizadas sí existe una correlación significativa; sin embargo, en la dimensión de claridad emocional con la dimensión de estresores no tiene una relación ya que el valor del Sig (bilateral) sobrepasa de $< ,05$. La categoría de estrategias de afrontamiento es las que más relación muestra con un grado de “correlación positiva perfecta” con las dimensiones de atención ($,222$), claridad ($,338$) y reparación emocional ($,425$). Esto sucede al igual que en la investigación de Román (2022) en donde se puede confirmar que existe una relación entre inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de Ciencias Sociales y Turismo de la universidad José Faustino Sánchez Carrión, se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.749$ con una $p=0.000$ ($p<005$) por lo que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 11

Relación Entre las Variables de la Investigación, I. E y Estrés Académico

| | | Correlaciones | | |
|----------------------|------------------------|----------------------|--------------------|--|
| | | DIMENSIÓN ESTRESORES | DIMENSIÓN SÍNTOMAS | DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO |
| ATENCIÓN EMOCIONAL | Correlación de Pearson | ,168* | ,141* | ,222** |
| | Sig. (bilateral) | ,010 | ,033 | ,001 |
| | N | 231 | 231 | 231 |
| CLARIDAD EMOCIONAL | Correlación de Pearson | -,013 | -,207** | ,338** |
| | Sig. (bilateral) | ,848 | ,002 | ,000 |
| | N | 231 | 231 | 231 |
| REPARACIÓN EMOCIONAL | Correlación de Pearson | -,051 | -,165* | ,425** |
| | Sig. (bilateral) | ,440 | ,012 | ,000 |
| | N | 231 | 231 | 231 |

Conclusiones

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, se concluye que, en la variable de inteligencia emocional, entre los dos semestres de la academia de ciencias de la educación los estudiantes de octavo semestre entre varones y mujeres poseen una adecuada inteligencia emocional, mientras que para los estudiantes de primero deben mejorar el indicador de claridad emocional.

Con respecto a la variable de estrés académico entre los estudiantes de primero y último semestre, se puede notar que no existe un estrés peligroso; sin embargo, se notó que no existe un buen manejo de estrategias de afrontamiento en ninguno de los dos semestres.

Después de realizar el estudio se puede afirmar que existe una correlación entre las dos variables que se investigaron llegando así a la conclusión de que la inteligencia emocional si influye en el manejo del estrés académico de los jóvenes de primer y último semestre de la cátedra de educación de una Universidad Pública del Ecuador.

Referencias

- Calixto, E. (2018). Emociones en el cerebro. *Vidas al margen*.
- Campos, M. (31 de mayo de 2021). *El estrés académico: qué es*. <https://www.mariajesuscampos.es/el-es-tres-academico-que-es/>
- Castagnetta, C. (18 de junio de 2016). Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? *Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Fernández de Castro, T. (14 de febrero de 2022). Neuropsicología del estrés: qué es y cómo nos afecta. *doctorcarloschiclana*. <https://www.doctorcarloschiclana.com/post/neuropsicolog%C3%ADa-del-estr%C3%A9s-qu%C3%A9-es-y-c%C3%B3mo-nos-afecta>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*.
- Ocoruro, D. (2019). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de psicología de la Universidad Alas Peruanas Juliaca -2019* [Tesis de Grado, Universidad Autónoma de ICA] <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/885>
- Picasso, M., Lizano, C., y Anduaga, S. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Kiru*, 13(2). <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/Rev-Kiru0/article/view/1020>
- Polo, A., Hernández, J., y Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *An-siedad y estrés*, 2(2), 159-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>
- Quesada, Y. (29 de noviembre de 2019). *Neurociencia emocional*. <https://ie-inteligenciaemocional.com/salud/neurociencia-emocional/>
- Román, L. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de ciencias sociales y turismo de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión] <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/5916>
- Rosas, D. (4 de noviembre de 2021). *¿Por qué es importante la inteligencia emocional?* <https://conidea.mx/inteligencia-emocional/>
- Rosas, J. (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la academia preuniversitaria bryce, Arequipa, 2020* [Tesis de Grado, Universidad Autónoma de ICA]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1156>

Salazar, D. (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en internos rotativos de enfermería que cursan su rotación en un hospital de Ecuador, 2021* [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/71789>

Taramuel, J., y Zapata, V. (2017). Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. *Revista Publicando*, 4(11(1), 162-181. <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/518>.

Copyright (2023) © Katherin Mishell Gusqui Bonilla y Anabela Salomé Galárraga Andrade



Este texto está protegido bajo una licencia internacional [Creative Commons](#) 4.0.

Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios.

Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)