

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



TESIS

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO
FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID-19, EN
ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P.
EL CARMEN. CAJAMARCA, 2021

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

OBSTETRA

PRESENTADO POR LA BACHILLER:

Katherine Pamela Céspedes Correa

Asesora:

Obsta. M.Cs. Silvia Alfaro Revilla.

CAJAMARCA, PERÚ 2022

Copyright © 2022 by
Katherine Pamela Céspedes Correa
Derechos Reservados

SE DEDICA ESTE TRABAJO A:

Mis abuelos Víctor y Yolanda; mis padres Juan Carlos y Judith; mis hermanas Laura y Guadalupe que, con su confianza y apoyo incondicional, han fortalecido la realización de mi meta profesional.

Mi hijita Avril Milagros, quien es el motor de mi vida e impulso de superación de cada día.

Mi esposo Omar, por su apoyo diario para mi realización personal y profesional.

Katherine Pamela

SE AGRADECE A:

Dios y a la Virgen santísima, por ser mi fortaleza y la luz que guían mi camino para poder cumplir mi meta profesional.

Mi Alma Máter, la Universidad Nacional de Cajamarca por acogerme durante todo este período de formación profesional.

La Facultad Ciencias de la Salud, la Escuela Profesional de Obstetricia, a su distinguida plana docente por el ímpetu trabajo de enseñanza profesional, apoyo y amistad brindada a lo largo de nuestra carrera.

Mi asesora, Obsta. M.Cs. Silvia Alfaro Revilla, quien ha sido base fundamental en la orientación y sugerencias para desarrollo y logro del trabajo de investigación.

La Institución Educativa Privada El Carmen, a cada uno de los alumnos del nivel secundario, por haber brindado el apoyo correspondiente en la ejecución y logro del presente estudio.

Katherine Pamela

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA:	iii
AGRADECIMIENTO:	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCION	1
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA	3
1.1. Planteamiento del Problema	4
1.2. Formulación del Problema	4
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación de la investigación.....	5
CAPÍTULO II. MARCO TEORICO	7
2.1 Antecedentes	7
2.2 Bases teóricas.....	11
2.2.1 Teorías de la inteligencia emocional	11
2.3 Bases conceptuales.....	11
2.3.1 Inteligencia	11
2.3.2 Inteligencia Emocional	12
2.3.3 Dimensiones de la inteligencia emocional	14
2.3.4 Estrés	15
2.3.5 Causas del estrés.....	15
2.3.6 Tipos de Estrés	16
2.3.7 Estrés Académico	17
2.3.8 Dimensiones del Estrés Académico	18
2.3.9 Estrategias de afrontamiento	19
2.4 Hipótesis.....	19
2.5 Variables.....	19
2.6 Definición conceptual y operacionalización de variables.....	19
CAPÍTULO III. DISEÑO METODOLÓGICO	22
3.1 Diseño y tipo de estudio.....	22
3.2 Área de estudio y población.....	22
3.3 Muestra.....	23

3.4	Unidad de análisis	23
3.5	Criterios de inclusión y exclusión	23
3.6	Criterios éticos.....	23
3.7	Procedimiento y técnicas de recolección de datos.....	24
3.8	Procedimiento y análisis de datos	25
3.9	Control de calidad de datos.....	25
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS		26
CONCLUSIONES		35
RECOMENDACIONES		36
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS		37
ANEXOS		43

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Características sociodemográficas y académica de adolescentes de la... Institución Educativa Privada “El Carmen” - Cajamarca – 2021.	26
Tabla 2. Nivel de estrés académico frente a la COVID-19 en los adolescentes de... nivel secundario de la Institución Educativa Privada “El Carmen”, 2021	27
Tabla 3. Dimensión: síntomas somáticos, estresores y estrategias de afrontamiento. afrontamiento en los adolescentes de la Institución Educativa Privada “El Carmen”, 2021.	28
Tabla 4. Niveles de inteligencia emocional en adolescentes de la..... Institución Educativa Privada “El Carmen”, 2021	29
Tabla 5. Dimensiones de la inteligencia emocional en adolescentes de la..... Institución Educativa Privada “El Carmen”, 2021	30
Tabla 6. Correlación de la inteligencia emocional y el de estrés académico.....	32
Tabla 7. Correlación entre estrés académico y dimensiones de la inteligencia emocional en adolescentes de Institución Educativa "El Carmen", 2021	33
Tabla 8. Inteligencia emocional y estrés académico frente a la pandemia..... por Covid-19 en adolescentes del nivel secundario de la Institución “Educativa Privada El Carmen”, 2021	34

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación entre inteligencia emocional y el estrés académico frente a la COVID-19 en los adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. “El Carmen” de Cajamarca en el 2021. **Material y métodos:** el presente estudio corresponde a un diseño no experimental, de corte transversal, de tipo correlacional y cuantitativa; utilizándose como instrumento el inventario de inteligencia emocional de BAR-ON y el inventario de estrés académico SISCO SV. Realizado en una población de 126 adolescentes; tomándose como muestra la totalidad de los adolescentes. **Resultados:** la mayoría de adolescentes fueron varones con un 52,3%; de los cuales el 64,2% pertenecieron a una edad promedio de 14-17 años: el 23% cursando el tercer año de estudios. El 57,9% presentó inteligencia emocional promedio, mientras que el 29,4% un nivel de inteligencia emocional bajo. En cuanto al nivel de estrés académico el 77,0% de estudiantes presentan un nivel profundo, mientras que el 5,0% presenta un nivel leve; a la presencia de estresores (sobrecarga de tareas – exámenes) se presentó en el 83,3% de los estudiantes, produciendo dolores de cabeza, ansiedad, angustia preocupación, desesperación y nerviosismo. **Conclusión:** existe una correlación negativa muy fuerte entre las dos variables de estudio y esta correlación es significativa en ($p=0,000$); indicando que, a menor inteligencia emocional, mayor estrés académico generado durante la COVID-19.

Palabras claves: inteligencia emocional, estrés académico

ABSTRACT

Objective: to determine the relationship between emotional intelligence and academic stress against COVID-19 in adolescents at the secondary level of the I.E.P. "El Carmen" of Cajamarca in 2021. **Material and methods:** the present study corresponds to a non-experimental, cross-sectional, correlational and quantitative design; using the BAR-ON emotional intelligence inventory and the SISCO SV academic stress inventory as instruments. Carried out in a population of 126 adolescents; taking all adolescents as a sample. **Results:** the majority of adolescents were male with 52.3%; of which 64.2% belonged to an average age of 14-17 years: 23% studying the third year of studies. El 57,9% presentó inteligencia emocional promedio, mientras que el 29,4% un nivel de inteligencia emocional bajo. Regarding the level of academic stress, 77.0% of students present a deep level, while 5.0% present a mild level; to the presence of stressors (overload of tasks - exams) was present in 83.3% of the students, producing headaches, anxiety, anguish, worry, despair and nervousness. **Conclusion:** there is a very strong negative correlation between the two study variables and this correlation is significant ($p=0.000$); indicating that, the lower the emotional intelligence, the higher the academic stress generated during COVID-19.

Key words: emotional intelligence, academic stress, COVID-19.

INTRODUCCION

La pandemia generada por la COVID-19, en su mayoría de casos fue de leve a severa; generando consecuencias tanto físicas (malestar general, fatiga, dificultad respiratoria y disfunción multiorgánica) como psicológicas (miedo, ansiedad, estrés y malestar emocional); debido a la posibilidad de contagiarse o la muerte (1). En esta coyuntura, la inteligencia emocional se ha constituido en una herramienta eficaz para superar todos los problemas que se han podido generar en el plano económico, de la salud física, pero sobre todo de la salud mental, particularmente para disminuir el estrés en los adolescentes quienes se vieron mayormente afectados por el cierre de las aulas educativas y tuvieron que enfrentarse por primera vez a la educación virtual.

Ante tales circunstancias se creyó conveniente la realización del presente trabajo de investigación con el objetivo de determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico frente a la pandemia por COVID-19 en adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. "El Carmen" de Cajamarca en el 2021, se determinó que la mayoría de adolescentes presentó estrés frente a la COVID-19; encontrándose una correlación negativa muy fuerte entre las dos variables de estudio, corroborándose la hipótesis de investigación.

La presente tesis está estructurada de la siguiente manera:

CAPÍTULO I: correspondiente al problema, constituido por el planteamiento y formulación del problema, los objetivos y justificación de la investigación.

CAPÍTULO II: comprende el marco teórico e incluye antecedentes, bases teóricas, hipótesis y variables.

CAPÍTULO III: pertenece a este capítulo el diseño metodológico, incluyendo: diseño y tipo de estudio, área de estudio y población, muestra y tamaño de la muestra, unidad de análisis, criterios de inclusión y exclusión, consideraciones éticas, técnicas de recolección de datos y descripción del instrumento, procesamiento y análisis de datos y control de calidad de datos.

CAPÍTULO IV: correspondiente al análisis y discusión de cada uno de los resultados

obtenidos. Finalmente tenemos las conclusiones de la investigación, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

La Autora

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema:

La enfermedad por la COVID-19, causada por el virus denominado SARS-Cov-2, tuvo surgimiento en la ciudad de Wuhan en diciembre del 2019, expandiéndose velozmente a nivel mundial. A causa de ello, la Organización Mundial de Salud (OMS) declaró a la COVID-19 como “una emergencia de salud pública de preocupación mundial; y la reconoció como pandemia el 11 de marzo del 2020” (1).

Esta misma organización reportó, a nivel mundial, alrededor 407 918 319 casos de COVID-19 y 2 940 055 muertes (1).

En América Latina, se registraron un total de 42 351 071 casos de COVID-19, con un total de fallecidos de 1 001 781 siendo Brasil el más afectado y Perú con una tasa de contagios de 1 647 694 y un 54 903 de fallecidos. Particularmente en Cajamarca el número total de casos ha sido de 65 139 con un total de fallecidos de 4 08 (2).

Esta situación alarmó a la población, pues la falta de un tratamiento específico y efectivo, ocasionó que cada uno de los gobiernos tomara distintas medidas para contener la expansión de la enfermedad como es el distanciamiento social, uso de cubrebocas, establecimiento de estados de emergencia y la cuarentena con la finalidad de evitar el contacto con otras personas. Trayendo cambios a nivel social, económico, educativo y político (1).

A nivel educativo las aulas se cerraron pasando de la modalidad presencial a una remota, por medio de una plataforma virtual, lo que conllevó al estudiante a enfrentarse a una serie de dificultades en sus actividades educativas (3).

Por otra parte, el confinamiento por el temor al contagio y muerte de familiares; trajo consigo situaciones de impaciencia (47.2%), miedo (45.5%) e irritabilidad (45.1%); pero en mayor proporción estrés (50.2%) (4).

El estrés, una reacción fisiológica que en su conjunto prepara al organismo para la acción, pero cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano provocando la aparición de enfermedades como: cardiopatías, problemas gastrointestinales, dermatológicos, respiratorios, trastornos psicológicos y obesidad que impiden el normal desarrollo y funcionamiento (4).

En estas circunstancias, la inteligencia emocional, se constituye en un factor protector frente a la aparición de trastornos psicológicos, como la ansiedad, depresión y estrés, en un individuo sin inteligencia emocional se dificulta el autocontrol y manejo de las emociones (5,6)

En este sentido, y a pesar de las evidencias mencionadas, no existe un estudio que relacione la inteligencia emocional con el estrés en adolescentes peruanos y más aún en Cajamarca a pesar de que la tasa de suicidios aumento en los dos últimos años (55%) (3)

Por tal motivo, se realizó el presente estudio con el objetivo de establecer la relación entre inteligencia emocional y estrés académico durante la pandemia por COVID-19 en adolescentes de la I.E.P. “El Carmen” de Cajamarca.

1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es relación entre inteligencia emocional y el estrés académico frente a la pandemia por COVID-19 en adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. “El Carmen” de Cajamarca en el 2021?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre inteligencia emocional y el estrés académico frente a la pandemia por COVID-19 en adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. “El Carmen” de Cajamarca en el 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas y académica de los adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. “El Carmen”. Cajamarca, 2021.
- Establecer el nivel de estrés académico frente a la pandemia por COVID-19 en adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. “El Carmen”. Cajamarca, 2021.
- Señalar las dimensiones del estrés académico frente a la pandemia COVID-19 en adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. “El Carmen”. Cajamarca, 2021.
- Identificar la inteligencia emocional frente a la pandemia por COVID-19 en adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. “El Carmen”. Cajamarca, 2021.
- Identificar las dimensiones de la inteligencia emocional frente a la pandemia por COVID-19 en adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. “El Carmen”. Cajamarca, 2021.

1.4. Justificación de la investigación

Durante la etapa de la adolescencia el estudiante busca adaptarse tanto emocional y académicamente, conforme cursa el grado académico; lo que implica lidiar con una gran variedad de circunstancias como exigencias académicas, exceso de responsabilidad, metodología docente, entre otros. La situación sanitaria de la pandemia por COVID-19, podría haber causado inevitablemente una perturbación psicosocial que muchas veces excede los límites de afrontamiento del estudiante, generando estrés académico y que es motivo de la presente investigación (4).

El estrés académico es un problema frecuente para los adolescentes el cual repercute no solo en la salud física y psicológica, sino también en lo social; influenciando de manera negativa en su salud, formación académica, social (7).

Desde esta perspectiva, se pretende llenar un vacío en el estudio de la inteligencia emocional y su relación con el estrés académico; ya que no existen suficientes estudios que abarquen ambas variables, y mucho menos enfocadas en adolescentes (2). Con el objetivo de determinar la relación entre inteligencia emocional y el estrés

académico frente a la COVID-19 en los adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. "El Carmen" de Cajamarca en el 2021; los resultados serán de beneficio para la sociedad en el marco del desarrollo emocional de los adolescentes, al proporcionar datos estadísticos de una realidad propia en una coyuntura situacional actual, los mismos que servirán como estrategias y herramientas para los docentes y padres, además servirá de insumo específicamente para los adolescentes que son los que enfrentan el estrés académico, desde el inicio de la pandemia por COVID-19.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Ardiles R., et al. (8), en su investigación científica realizada en Concepción – Chile en el año 2020 con el objetivo de analizar la relación entre inteligencia emocional y síntomas ansioso- depresivos y estrés en estudiantes de enfermería. Su estudio fue cuantitativo observacional de tipo transversal, teniendo como muestra 80 estudiantes de enfermería de primer año, llegando a determinar que de un 60% - 87% alcanzaron una percepción, comprensión y regulación emocional adecuada. Mientras que en cuanto a los síntomas de depresión 11.1%, estrés 12.5% y un aumento en la ansiedad con un 17.8%; en cuanto a los niveles de la sintomatología presentado en su mayoría síntomas depresivos en su experiencia universitaria, relacionándose con el déficit en su rendimiento a comparación de los que no presentaron depresión. Concluyendo: que hubo relación de moderada a baja entre algunas de las dimensiones de la inteligencia emocional con la sintomatología evaluada; a mayor percepción de habilidades para regular y comprender las emociones se asocia con una menor sintomatología de depresión, ansiedad y estrés; y mejor rendimiento académico.

Berrios M. et al. (9), realizaron un estudio en España en el año 2020, formularon el siguiente objetivo analizar el papel del género en la relación entre la Inteligencia Emocional (IE), el estrés académico y la satisfacción con la vida. Estudio que fue correlacional de tipo transversal, realizada a 333 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), con edades comprendidas entre 12 y 16 años, pertenecientes el 39% de los participantes cursaba primero de la ESO, el 22% de segundo, el 8% de tercero, y el 31% restante estaba en cuarto de la ESO. Obtuvieron como resultado las diferencias estadísticamente significativas en función del género en todas las dimensiones de la IE, en dos de las dimensiones del burnout (desgaste emocional y satisfacción con la vida); siendo las mujeres las que informan de más

habilidades para percibir, asimilar y regular las emociones, más desgaste emocional y menos satisfacción con la vida. En conclusión: La relación entre la institución educativa y estrés académico, teniendo en cuenta que a mayor nivel de la institución educativa menos estrés académico y mayores niveles de satisfacción con la vida.

Broc M. (10), en su investigación realizada en España en el año 2019 tuvo como objetivo, relación entre la inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria obligatoria. El estudio fue de tipo correlacional retrospectivo o ex post facto, utilizando como muestreo 345 alumnos de educación secundaria obligatoria (ESO) en un centro público de Zaragoza; obteniendo como resultados semejantes a los logrados en el trabajo original, en donde los varones aventajan con un 4.37% y las damas con un 3.09%; con las siguientes dimensiones estado de ánimo en varones 45.73% y en mujeres 43.91%, adaptabilidad en varones 27.90% y en mujeres 26.33%; en cuanto a la inteligencia interpersonal en mujeres 38.14% y en varones 36.26%. Finalmente, entre la relación con el rendimiento académico con la variable interpersonal 6% y al añadir el manejo del estrés en un 7.1%, siendo un porcentaje significativo, pero bajo. La conclusión final es que en función del sexo en los factores que mide este instrumento, puntualizando que en los varones es más alto en estado de ánimo y adaptabilidad que las mujeres, mientras que las mujeres más alto en el factor interpersonal; pero no teniendo tanta relevancia en el rendimiento académico.

Morales F. (11), investigación realizada en España en el año 2020 que tuvo como objetivo examinar las colaboraciones entre tácticas de afrontamiento y los componentes de autoconcepto, capacidades sociales, inteligencia emocional; además, evaluaron las diversas tácticas de afrontamiento del estrés diario. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, teniendo una muestra de 154 alumnos, 74% de Enseñanza Secundaria Forzosa (ESO) y 26% de diferentes ciclos formativos. Los resultados no indicaron diferencias estadísticamente significativas entre los alumnos provenientes de Enseñanza Secundaria Forzada (ESO) con los de Ciclos Formativos. Concluyendo: que los efectos positivos y magnitudes de autoconcepto, actúan sobre los efectos negativos y así tener un afrontamiento positivo emocional.

Barraza R. (12), su investigación realizada en Chile en el año 2017 llevándose a cabo con el objetivo de decidir el nivel de interacción en medio de las ramas de la inteligencia emocional autopercebida y los indicios depresivos-ansiosos y estrés reportados por alumnos universitarios de primer año de medicina. Bajo una metodología no experimental de tipo transversal, se encuestó una muestra de 106 alumnos de primer año de medicina. Teniendo como resultados el 26% y 35% de déficit en cuanto al desarrollo de habilidades (autoconciencia, autorregulación, motivación, habilidad social, empatía). El 37% a un 45% de la muestra de estudiantes se ubica en niveles patológicos (depresión, ansiedad y estrés). En conclusión: las habilidades de la inteligencia emocional con el fin de reducir los efectos negativos anímicos y ansiosos en los alumnos; y así que conlleva a una relación significativa de los síntomas con las distintas ramas de inteligencia emocional; donde actúa como un factor protector de la carga emocional negativa.

2.1.2 Nivel Nacional

Rusca F. (13), en su investigación realizada en Lima en el año 2020 teniendo como objetivo determinar las conductas y emociones que afecten la salud mental de los niños, adolescentes y cuidadores en el contexto de la COVID-19 en el Perú. El estudio fue de tipo descriptiva de corte transversal, en una muestra de 546 participantes; como resultados se identificó casi el 70% de los hijos e hijas reportaban cambios conductuales y emocionales. Siendo las más frecuentes irritabilidades (45.1%), miedo (45.5%), impaciencia (47.2%); generando un estrés de leve a moderado en un 75%. En conclusión: las conductas adoptadas se debieron en su mayoría por la protección del contagio, salud propia y el cambio de roles en su estilo de vida, pese al confinamiento en el que se estuvo sometido genero estrés reflejándose en el cambio de conductas y alteración emocional en cada persona.

Trujillo M. (14), realizó una investigación en Lima en el año 2020 que tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la inteligencia emocional y el estrés en los educandos. El estudio fue de tipo no experimental de corte transversal correlacional, en una muestra de 144 estudiantes. Como resultados se identificó que el 53.6% se encuentra en un nivel alto de inteligencia emocional comprendiendo sus

tres dimensiones (Percepción, Comprensión y Regulación; pese a ello se identificó que un 77.8% nivel medio considerándose un moderado estrés académico. Debiéndose a que un 24.3% presenta un nivel medio en sintomatología y un 42.4% nivel alto en acciones de afrontamiento. Conclusión: en los resultados del presente estudio indican que existe una correlación inversa moderada entre la inteligencia emocional y el estrés académico, donde se busca insertar programas educativos el desarrollo de las habilidades emocionales.

Pacco J. (15), realizó el estudio realizada en Lima en el año 2017 con el objetivo de determinar, en qué medida la inteligencia emocional se relaciona con el estrés académico de los alumnos de quinto de secundaria de la Institución Educativa César Vallejo de Ccatcca. Fue un estudio de tipo descriptivo correlacional no experimental, con una muestra de 400 estudiantes, como resultados obtuvieron que el 86% presentaron algunas veces estrés y un 6.3% casi nunca, lo indica que hay presencia de estrés moderado. Debido a que 41.3% no realizaban actividades de autocontrol y un 60% casi nunca realizaban actividades de motivación. Conclusión. De acuerdo a los resultados obtenidos a través la relación existente entre dimensiones de la inteligencia emocional y el estrés académico es altamente positivo porque es directa.

Céspedes E, et al. (16), realizaron la investigación en Chiclayo en el año 2016 con el objetivo de evaluar si existe asociación entre Inteligencia Emocional y niveles de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres. El estudio fue descriptivo, transversal, realizada a 271 estudiantes encontrándose que el 47,6% en la Inteligencia Intrapersonal fue muy Bajo; la adaptabilidad con 37,1% fue muy Bajo; en el nivel bajo del estrés con un 51,2%; y en estado de ánimo general con un 34,7%. Con relación a la frecuencia con que se presentó el estrés académico en los estudiantes fue de algunas veces con 64,1%, seguido de casi siempre con 28,8%. Concluyeron que no existe relación de la inteligencia emocional y niveles de estrés académico en los estudiantes de medicina.

2.1.3 Nivel Local

Gonzales M., et al. (17), en su investigación realizada en Cajamarca en el año 2018 que tuvo como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés infantil en estudiantes varones del quinto y sexto grado del nivel primario de una Institución Educativa de Cajamarca. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, con una muestra de 304 estudiantes entre 10 a 12 años. Obtuvieron como resultado que el 39,8% en nivel promedio en inteligencia emocional y un 74,7% nivel bajo en estrés cotidiano infantil. Tuvo como principal hallazgo que a mayor presencia de inteligencia emocional menor será la probabilidad de presentar problemas de estrés, opuesto a que, si no se adquieren habilidades emocionales, mayor será la probabilidad de que el niño perciba la existencia de sucesos, problemas, demandas, preocupaciones y contrariedades que se originan en la interacción diaria con su entorno.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Teorías de la inteligencia emocional

Daniel Goleman (1995), define a la inteligencia emocional como una manera de entender los procesos cognitivos más allá del pensamiento lógico y racional, basándose en 5 principios (autoconciencia emocional, autorregulación emocional, motivación, empatía y habilidad social); en relación con mi investigación la inteligencia intrapersonal y la autoconciencia emocional se relaciona ya que se enfoca en los propios estados de ánimo, al igual que en la intrapersonal el cual se enfoca en las propias necesidades, cualidades y defectos de fundamental importancia para la toma de decisiones; en cuanto al estado ánimo dependerá mucho de la autorregulación emocional ya que esta habilidad permitirá controlar las conductas basadas en impulsos emociones y esto servirá para adaptarnos a cambios y entornos sociales. Es por ello que los principios planteados por Goleman se relacionan con las dimensiones de la inteligencia emocional. (18)

Para Mayer y Salovey (2008), la inteligencia emocional es la habilidad para manejar sentimientos y emociones estructurándola en modelo de 4 ramas interrelacionadas (percepción emocional, facilitación emocional al pensamiento comprensión emocional y regulación emocional), teniendo relación con las dimensiones trabajadas. Se evidencia que la inteligencia interpersonal se relaciona con la percepción emocional en donde las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas de distintas formas de lenguaje, conducta, obras de arte, etc. frente a su entorno social; así mismo la relación entre el estado de ánimo que pueda presentar la persona dependerá mucho para la facilitación emocional del pensamiento que entran en el sistema cognitivo como señales influyentes en la cognición.

Por último, se pudo encontrar que la comprensión emocional ya la regulación permitirá comprender y analiza, promoviendo el conocimiento emocional e intelectual con el fin de generar una adaptabilidad frente a cambios o situaciones que pueda vivir el individuo en su entorno.

Es por ello que ambas teorías aportan a la investigación, ya que se relacionan con las dimensiones que permitirán generar una mejor adaptabilidad y autorregulación emocional en el individuo frente a su entorno. (19)

Schartz y Pines (2020), explican que el ser humano tiene dos maneras de reaccionar: Infantil (más indefensa y vulnerable) y Adulta (mantiene la calma); es por ello que la clave de las dos maneras de reaccionar es la Inteligencia Emocional en situaciones atípicas o extremas que experimentan todos ante la pandemia del coronavirus (20).

2.3 Bases conceptuales

2.3.1 Inteligencia

Etimológicamente, la palabra inteligencia resulta de la unión de los términos *logos* y *nous*. *Logos* significa recoger, reunir, juntar, elegir, escoger, contar, enumerar, computar, referir, decir, hablar, y corresponde al desarrollado en un discurso argumentado. En cuanto al término *nous*, este se relaciona con la facultad de pensar, reflexionar, meditar, percibir y memorizar (19).

Por otra parte, es la capacidad de entender o comprender, de resolver problemas. A su vez, es el conocimiento, comprensión, acto de entender. Habilidad, destreza y experiencia. También, es una cualidad mental que consiste en la capacidad para aprender de la experiencia, resolver problemas y utilizar el conocimiento para adaptarse a las situaciones nuevas. Y la aptitud de las personas para desarrollar pensamiento abstracto y razonar, comprender ideas complejas, resolver problemas y superar obstáculos, aprender de la experiencia y adaptarse al ambiente. Competencia humana para desarrollar pensamientos analítico-rationales (19).

Se puede decir, que la inteligencia es un fenómeno muy particular en tanto que no es igual a otras funciones psicológicas como la percepción, la memoria, el pensamiento o el lenguaje. Decimos esto porque la inteligencia más que un fenómeno es un constructo teórico. Es decir que la inteligencia no existe como tal, sino que parece ser más una propiedad (19).

Pero no podría ser una propiedad exclusiva del hombre como la concebían los griegos, ya que los animales son también inteligentes. Obviamente los animales exhiben formas de conducta inteligente, y mientras más cercanos al hombre tienen mayores posibilidades de responder inteligentemente. En ese sentido, la inteligencia tiene una función adaptativa ya que permite modificar la conducta en función de la valoración de los resultados obtenidos. Esta valoración puede ser un simple mecanismo de asociación entre estímulos y respuestas, así como un complejo proceso de análisis y síntesis (19).

2.3.2 Inteligencia Emocional

Es la capacidad de reconocer los propios sentimientos y emociones, entenderlos y manejarlos adecuadamente para interactuar con uno mismo y con el entorno material, animal y humano de manera oportuna y constructiva; siendo el autoconocimiento que permite a una persona establecer un vínculo amistoso con sus emociones y también con las personas con las que interactúa. (20)

La inteligencia emocional, en el nivel más general, se refiere a las aptitudes para reconocer y regular las emociones en nosotros mismos y en los demás. Esta definición

tan parca sugiere cuatro grandes campos de la IE: 1) conciencia de uno mismo, 2) autogestión, 3) conciencia social, 4) gestión de las relaciones. (21)

2.3.3 Dimensiones de la inteligencia emocional

- a. **Inteligencia interpersonal:** es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder. Se encuentra presente en actores, políticos, buenos vendedores y docentes exitosos, entre otros. La tienen los niños que disfrutan trabajando en grupo, que son convincentes en sus negociaciones con pares, mayores, y que entienden al compañero. (22)

- b. **Inteligencia intrapersonal:** es el conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida. Incluye autodisciplina, auto comprensión y autoestima. Se encuentra muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos, entre otros. La evidencian los niños que son reflexivos, de razonamiento acertado y suelen ser consejeros de sus pares. (22)

- c. **Adaptabilidad:** capacidad para acomodarse a los cambios en las situaciones sin que ello redunde en una reducción de eficacia y su compromiso. A su vez, esta capacidad está relacionada con la relativa a entender y apreciar perspectivas diferentes de una situación y la capacidad para adaptarse a nuevas circunstancias que modifican las ya conocidas. Supone la posibilidad de cambiar o adaptar nuevos enfoques en función de los requerimientos, evaluando y cuestionando lo que se estaba realizando para encontrar nuevas ideas o alternativas de mejora. (23)

- d. **Manejo del estrés:** área que reúne los siguientes componentes: tolerancia al estrés y control de los impulsos. Tolerancia al estrés (TE): La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés. Control de los

impulsos (CI): La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones. (23)

- e. **Estado de ánimo:** se predispone la facultad de las personas para divertirse en vida y con la percepción concreta que se evidencia, relacionado con la satisfacción de lo que realiza. Los elementos son: el sentido de la felicidad, la facultad de estar orgulloso con su accionar cotidiano, para regocijarse de su accionar, y manifestar sentimientos efectivos. Es la predisposición de complacerse de las ocasiones de esparcimiento que surgen. En el caso del optimismo, es percibido como la facultad visionaria en cuanto al aspecto beneficioso de la cotidianeidad y conservar la condición efectiva, a pesar que surjan situaciones de infortunio. (23)

2.3.4 Estrés

Etimológicamente, la palabra estrés viene de la palabra griega *stringere*, y significa provocar tensión. También podemos recurrir a la definición que nos llega de la física. En este campo, la palabra estrés (*stress*) hace referencia a la fatiga de los materiales, es decir, a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro; Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. En términos generales, el estrés no es una enfermedad, sino una respuesta fisiológica útil y eficiente que únicamente puede resultar nociva en determinadas circunstancias. (24)

En la actualidad entendemos por estrés al conjunto de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales que ocurren en presencia de una amenaza, la cual puede ser real o imaginaria, y que puede ser modificada mediante el reconocimiento, el aprendizaje y la práctica de técnicas de control. (24)

2.3.5 Causas del estrés

En 1967 los psiquiatras Thomas Holmes y Richard Rahe examinaron los registros médicos de más de 5000 pacientes como una forma de determinar si los eventos estresantes podían causar enfermedad. A los pacientes se les solicitó que ordenaran

una lista de 43 eventos de vida, basados en un registro relativo, se encontró una correlación positiva de 0.1 entre sus eventos de vida y sus enfermedades (25).

Sus resultados fueron publicados como la Social Readjustment Rating Scale (Escala de Rango de Reajuste Social), conocida más comúnmente como la Escala de Estrés de Holmes y Rahe. Validaciones subsecuentes han apoyado la relación entre estrés y enfermedad. Una vez obtenidos los ítems señalados por el paciente se suma la puntuación asignada a cada uno y se interpreta de la siguiente manera: Menos de 150: riesgo bajo de 30% de presentar enfermedad psicosomática. Entre 150 a 300: riesgo intermedio de 50% de presentar enfermedad psicosomática. Más de 300: riesgo alto de 80% de presentar enfermedad psicosomática (25).

Entre los causantes de estrés, por la que una persona pudo pasar frente a la coyuntura actual de la Covid-19, que se está atravesando se debió a: Muerte de un familiar cercano y/o amigo, separación del núcleo familiar, cambio de la situación económica y condiciones de vida, cambio de residencia, cambio de actividades ocio y sociales, entre otros. Todo ello trajo experiencias negativas en la persona, generando así episodios de estrés (25).

2.3.6 Tipos de Estrés

De acuerdo con Miller y Cobs. (1993) y la Asociación Psicológica Americana (1994) el estrés para su atención debe ser identificado en los diferentes tipos que se pueden presentar, a lo cual se señalan que existen tres tipos de estrés (26):

- **Estrés agudo:** Es la forma más común. Consiste en demandas y presiones ocasionadas por sucesos recientes o por anticipaciones del futuro próximo. Por ejemplo, una falla en el automóvil, un día con demasiada presión laboral, etc. En pequeñas cantidades puede ser excitante. Por ejemplo, algunas personas funcionan mejor en su trabajo si tienen cierta presión, como un plazo límite que se está acabando. Pero si el estrés es excesivo resulta agotador. Los síntomas de estrés agudo son: Tensión y contracturas musculares, dolor de espalda, problemas digestivos como diarrea, estreñimiento, acidez de estómago, reflujo, síndrome del intestino irritable. El exceso de activación da lugar a hipertensión, aumento de la frecuencia cardíaca, manos sudorosas, dolores de cabeza, manos y pies fríos, mareo, falta de aire y dolor en el pecho (26).

- **Estrés agudo episódico:** Este tipo de estrés define a aquellas personas que sufren estrés agudo con frecuencia. Son personas que tienen demasiado trabajo, demasiados compromisos y demasiadas cosas por hacer. Los problemas surgen en sus vidas una y otra vez, siempre tienen prisa, pero siempre llegan tarde y sus vidas resultan desordenadas y caóticas; es habitual que estas personas se muestren irritables, ansiosas, nerviosas y tensas. A menudo se describen a sí misma como nerviosas. Su irritabilidad se convierte a veces en hostilidad y el trabajo suele convertirse en algo muy estresante para ellas (26).
- **Estrés crónico:** Es el estrés que se produce cuando una persona se encuentra durante mucho tiempo en una situación estresante, como una familia disfuncional, violencia doméstica, situación de pobreza, o verse atrapado en un trabajo que la persona desprecia; se produce cuando una persona no encuentra el modo de salir de una situación desagradable; es el estrés de las demandas y presiones de una situación que parece no acabar nunca. Sin esperanza, estas personas dejan de buscar soluciones y se rinden (26).

2.3.7 Estrés Académico

Según Barraza Macías, el 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; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (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 para restaurar el equilibrio sistémico (27).

Por otro lado, describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. Asimismo, se puede caracterizar al estrés académico como un estado psicológico de la persona y define para su estudio tres componentes sistémicos: los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico o situación estresante y las estrategias de afrontamiento (28,29).

2.3.8 Dimensiones del Estrés Académico

- a. **Estresores:** Refiere aquellas demandas o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan al estudiante. Siendo tres los tipos de estresores: físicos, sociales y psicológicos. Entre ellos tenemos: Los físicos (el ruido, toxinas y las demás sustancias concretas), sociales (hechos externos que estén bajo nuestro control), psicológicos (emociones) (30).

- b. **Síntomas:** Los síntomas del estrés académico son las manifestaciones del estudiante que pueden ser propias del cuerpo como son las físicas, que tengan que ver con las funciones cognoscitivas o aquellas que involucran la parte comportamental. Entre las reacciones físicas, propias del cuerpo, se encuentran las siguientes: Dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, disfunción gástrica, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros o gripes, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos.
Entre la sintomatología psicológica tenemos: Ansiedad, susceptibilidad, tristeza, indecisión, irritabilidad excesiva, preocupación excesiva, tono de humor depresivo.
Y entre los indicadores comportamentales tenemos: Olvidos frecuentes, aislamiento, desgano, absentismo escolar, conflictos frecuentes, dificultad para aceptar responsabilidades (30).

2.3.9 Estrategias de afrontamiento

Se presenta cuando el estímulo origina una serie de exteriorizaciones que muestra la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, dicho sujeto deberá actuar para restaurar el equilibrio perdido. Este proceso de actuación se dará mediante una valoración que tiene por objetivo impulsar al individuo a afrontar; cuando el entorno se presenta amenazante para él, es este proceso psicológico de interpretación el que se llevará a cabo (30).

Las estrategias de afrontamiento, son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan, son descritos sobre el supuesto de que la aparición de una enfermedad, más o menos seria, constituye una situación vital de estrés para el sujeto, que le obliga a realizar procesos adaptativos (30).

2.4 Hipótesis

- **Hi:** La relación es significativa e inversa entre inteligencia emocional y el estrés académico frente a la COVID-19 en los adolescentes del nivel secundario de la I.E.P. "El Carmen". Cajamarca, 2021.

2.5 Variables

Variable 1: Inteligencia emocional.

Variable 2: Estrés académico.

2.6. Definición conceptual y operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Variable 1 Inteligencia emocional. Conjunto de competencias, herramientas y comportamientos emocionales y sociales, que determinan cómo percibimos,	Inteligencia interpersonal. Capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Incluyendo a la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la	- Empatía - Relaciones Interpersonales - Responsabilidad social	- Si - No	

entendemos y controlamos nuestras emociones. (33)	habilidad para responder. (30)			Nominal
	Inteligencia intrapersonal. Conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida. Incluye autodisciplina, auto comprensión y autoestima. (22)	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de sí mismo - Asertividad - Autoconcepto - Autorrealización 	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca (1), - A veces (2) - Algunas veces (3) - Casi siempre (4) - Siempre (5) 	
	Adaptabilidad. Capacidad para acomodarse a los cambios en las situaciones sin que ello redunde en una reducción de eficacia y su compromiso; lo que supone la posibilidad de cambiar o adaptar nuevos enfoques en función de los requerimientos, evaluando y cuestionando lo que se estaba realizando para encontrar nuevas ideas o alternativas de mejora. (21)	<ul style="list-style-type: none"> - Solución de problemas - Validación - Flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No 	
	Manejo del estrés. Área que reúne los siguientes componentes: tolerancia al estrés y control de los impulsos. Tolerancia al estrés (TE): La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés. (21)	<ul style="list-style-type: none"> - Tolerancia al estrés - Control de impulsos 	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca (1), - A veces (2) - Algunas veces (3) - Casi siempre (4) - Siempre (5) 	
	Estado de ánimo. Facultad de las personas para divertirse en vida y con la percepción concreta que se evidencia, relacionado con la satisfacción de lo que realiza. Los	<ul style="list-style-type: none"> - Felicidad - Optimismo 	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca (1), - A veces (2) - Algunas veces (3) - Casi siempre (4) - Siempre (5) 	

	elementos son: el sentido de la felicidad, la facultad de estar orgulloso con su accionar cotidiano, para regocijarse de su accionar, y manifestar sentimientos efectivos. (21)				
Variable 2: Estrés académico. Proceso adaptativo y psicológico que puede presentarse cuando el alumno es sometido a demandas valoradas como estresores que producen un desequilibrio sistémico manifestándose mediante una serie de síntomas obligándolo a optar por tomar medidas de afrontamiento para restaurar el equilibrio. (34)	Estresores. Refiere aquellas demandas o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan al estudiante. Siendo tres los tipos de estresores: físicos, sociales y psicológicos. (31)	<ul style="list-style-type: none"> - Estresores Físicos - Estresores sociales - Estresores psicológicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Leve (1-3) - Moderado (4-6) - Profundo (6-9) 		
	Síntomas. Manifestaciones del estudiante que pueden ser propias del cuerpo como son las físicas, que tengan que ver con las funciones cognitivas o aquellas que involucran la parte comportamental. (31)	<ul style="list-style-type: none"> - Síntomas físicos - Síntomas psicológicos - Síntomas sociales 	<ul style="list-style-type: none"> - Si - No 		
	Estrategias de afrontamiento. Proceso de actuación se dará mediante una valoración que tiene por objetivo impulsar al individuo a afrontar; cuando el entorno se presenta amenazante para él, es este proceso psicológico de interpretación el que se llevará a cabo. (31)	<ul style="list-style-type: none"> - Asertividad - Automotivación 	<ul style="list-style-type: none"> - Nunca (1), - A veces (2) - Algunas veces (3) - Casi siempre (4) - Siempre (5) 		

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Diseño y tipo de estudio

El diseño de la presente investigación es no experimental de corte transversal; de tipo cuantitativa, correlacional.

No experimental, porque fue realizada sin manipular deliberadamente las variables de investigación.

De corte transversal, porque el estudio se realizó en una población definida de adolescentes y en un punto específico de tiempo.

Cuantitativa, porque se basa en la medición numérica, utilizando la recolección de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas, con el fin de establecer patrones de comportamiento en la población.

Correlacional, porque tiene como objetivo establecer el grado de relación o asociación que existe entre dos variables en estudio.

3.2 Área de estudio y población

El área de estudio fue la Institución Educativa Privada “El Carmen”, se encuentra ubicada en la Av. Hoyos Rubio Km. 3 del departamento – provincia - distrito de Cajamarca; situada en la zona norte del país, cubre una superficie de 33 318 Km², que representa el 2,6 por ciento del territorio nacional, a una altura de 2750 m.s.n.m.

La **población** estuvo conformada por estudiantes adolescentes de todo el nivel secundario, de la I.E.P. “El Carmen” de Cajamarca, matriculados en el período 2021.

3.3 Muestra

La muestra estuvo conformada por 126 adolescentes del nivel secundario, el muestreo fue por conveniencia y no se utilizó ninguna fórmula ya que se consideró como muestra a la población universo; estuvo constituida por 28 estudiantes de primer año, 28 estudiantes de segundo, 39 estudiantes de tercer año, 20 estudiantes de cuarto año y 11 estudiantes de quinto.

3.4 Unidad de análisis

Se consideró como unidad de análisis a cada adolescente del nivel secundario de la I.E.P. "El Carmen".

3.5 Criterios de inclusión y exclusión

3.5.1 Criterios de inclusión

- Los adolescentes que conformaron la muestra en el presente estudio cumplieron los siguientes criterios de inclusión:
- Adolescentes de ambos géneros
- Adolescentes del nivel secundario que pertenezcan a la institución educativa.
- Adolescentes que fueron autorizados por sus padres por medio del consentimiento informado.

3.5.2 Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no tuvieron la autorización de sus padres, por medio del consentimiento informado.
- Adolescentes que no estuvieron presentes el día de la aplicación de la encuesta.

3.6 Criterios éticos

El estudio se fundamentó en criterios dirigidos a asegurar la calidad y objetividad de la investigación, teniendo en cuenta los siguientes criterios éticos

Autonomía: Los adolescentes entrevistados dieron respuesta a las preguntas realizadas sin recibir influencia de otras personas o de la investigadora.

Consentimiento informado: Se informó de forma oportunamente de forma clara y precisa sobre el trabajo de investigación, emitiendo su autorización y firmando el documento de consentimiento informado por sus padres; como para los adolescentes.

Privacidad: Se respetó en todo momento el anonimato de los adolescentes entrevistados.

Confidencialidad: La información referida por los adolescentes no ha sido revelada, y se ha utilizado solamente con fines de investigación.

3.7 Procedimiento y técnicas de recolección de datos

La investigación se realizó teniendo en cuenta diferentes fases:

En una primera fase, se realizó la solicitud de permiso al director de la institución educativa, para la respectiva autorización. Luego, se envió los cuestionarios y la escala, con previo consentimiento informado de manera virtual a los estudiantes de la institución educativa privada El Carmen, matriculados en el año 2021. Posteriormente, se procedió a describir las pautas de manera virtual para el llenado correcto del instrumento, que estuvo constituido por datos personales, el cual constó de 2 preguntas; además del cuestionario: Inteligencia Emocional que consta de 60 ítems y la Escala de estrés, que tuvieron 47 ítems.

En una segunda fase, una vez enviado y aplicado el instrumento de manera virtual, a través de su plataforma Meet, empleando un tiempo aproximado de 20 minutos para el correcto llenado de los cuestionarios.

En una tercera fase, una vez contestado los cuestionarios, se procedió a la revisión e interpretación de los resultados, a través del programa SPSS v.025.

La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento se utilizaron:

- Cuestionario de recolección de datos.
- Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn, que tuvo por finalidad evaluar la inteligencia emocional y sus diferentes componentes socioemocionales, a través de sus dimensiones (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general). Con una escala de medición de Likert, teniendo como opciones del 0 al 4: Nunca (0), rara vez (1), algunas veces (2), casi siempre (3) y Siempre (4). Los rangos de clasificación de la inteligencia emocional es de: Muy

baja de 0-3, baja de 4-6, promedio de 7-8 y alta de 9-10 (31)

- Inventario de estrés académico SISCO SV, con la finalidad de medir el estrés académico, evaluación del estrés académico; en base a 5 dimensiones (estrés académico, estrés autopercebido, agentes estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Con una escala de Likert del 1 al 5: Nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y Siempre (5). Los rangos de clasificación del estrés académico son: Leve de 0-3, moderado de 4-6 y moderado de 7-9 (32)

3.8 Procesamiento y análisis de datos

Cuando se obtuvo la información virtual recolectado de los estudiantes, se procedió a digitar de forma manual en la laptop, en el programa Microsoft Excel 2019, para luego traspasar la base de datos al programa SPSS v0.25. Luego, el programa IBM SPSS Statistics 25 (Statistical Package for the Social Science) permitió realizar análisis óptimo y en corto tiempo. Para el análisis estadístico inferencial, se aplicó una prueba de normalidad de datos y luego, con respecto a la hipótesis de la investigación que se contrasta aplicando; primero, el Coeficiente de Correlación de Pearson, que es una prueba estadística que analiza dos variables medidas por niveles de intervalos o de razón. Donde el coeficiente puede variar de -1.00 a +1.00. Siendo el signo el que indica si la correlación es positiva / negativa o directa / indirecta. Y es el nivel de significancia el que ayuda a corroborar si se acepta o rechaza la hipótesis, siguiendo la siguiente regla: Sí, $p < 0,05$ entonces se acepta la hipótesis y si $p > 0,05$ se rechaza la misma.

3.9 Control de calidad de datos

La calidad y la confiabilidad de la información se establecieron teniendo en cuenta que; la calidad de los datos dependió fundamentalmente de la funcionalidad del instrumento usado para su recolección, y la fiabilidad de la consistencia interna del instrumento se realizó mediante el método de consistencia interna del Alfa de Cronbach, el cual fue de 0,889.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Tabla 1. Características sociodemográficas y académica de adolescentes de la Institución Educativa Privada “El Carmen” - Cajamarca – 2021.

Características sociodemográficas	n°	%
Sexo		
Femenino	60	47,6
Masculino	66	52,3
Edad		
12 años	18	14,2
13 años	27	21,4
14 años a más	81	64,2
Característica académica		
Año		
Primer año	28	22,2
Segundo año	28	22,2
Tercer año	29	23,0
Cuarto año	20	15,8
Quinto año	21	16,6
TOTAL	126	100

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. El Carmen

En la tabla 2, se muestra las características de los adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Privada “El Carmen”, conformada por 126 estudiantes, identificándose que el 52,3% fueron de sexo masculino, el 64,2% pertenece al grupo etario mayores de 14 años y que el 23% cursaban el tercer año. Datos que difieren con los de Berrios M. et. al. (2020) quien en su estudio reportó que el 56,4% fueron mujeres, con el 39% que cursaba el cuarto año; pero coincidiendo con el 50,3% que pertenecieron al grupo etario de 12-16 años (7)

Estos datos se deben obviamente que a nivel mundial la población estudiantil, es población joven, que en su mayoría de sexo masculino y cursaban el tercer año. Población que le tocó enfrentarse a una serie de situaciones frente a la pandemia por COVID-19, que de acuerdo a su etapa de vida sufrieron cambios físicos y psicológicos.

Tabla 2. Nivel de estrés académico frente a la pandemia por COVID-19 en adolescentes de nivel secundario de la Institución Educativa Privada “El Carmen”, 2021

Niveles	nº	%
Leve	6	5,0
Moderado	23	18,0
Profundo	97	77,0
Total	126	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. El Carmen

En la tabla 2, se observa que un 77,0% de estudiantes presentan un nivel de estrés académico profundo, el 18,0% en un nivel de estrés académico moderado y el 5,0% presenta un nivel leve. Datos que coinciden con los de Jerez – Mendoza y Oyarzo – Barría (2015), quienes encontraron en una población de 250 estudiantes, una incidencia del 98,4% con episodios de estrés (15), cifra mayor a lo encontrado en el presente estudio.

Hernández (2020) afirma que en un 69.7% la pandemia por COVID19 ha cambiado la vida de muchas personas, trayendo inestabilidad por presiones económicas, aislamiento social, cambios en las rutinas diarias alteradas y contagiados de miedo; a medida que la pandemia de coronavirus se propaga rápidamente por todo el mundo, causando sentimientos de estrés, que experimentan ciertos grupos poblacionales como jóvenes, adultos mayores y poblaciones vulnerables siendo más proclives a desarrollar sintomatología psicológica relacionada con el estrés producido por la COVID-19 (49).

Este valor elevado de estrés académico que presentan los adolescentes se debió a una baja comprensión y regulación emocional, asociándose también a la mala calidad del sueño, escaso tiempo de descanso, cambio de hábitos de estudio y falta de tiempo libre, la falta de comunicación directa entre compañeros, recarga de tareas en tiempos cortos, interrupción de la señal de internet, entre otros.

Tabla 3. Dimensión: síntomas somáticos, estresores y estrategias de afrontamiento en los adolescentes de la Institución Educativa Privada “El Carmen”, 2021

	Niveles	nº	%
Síntomas somáticos	Leve	5	3,9
	Moderado	43	34,13
	Profundo	78	61,90
Estresores	Leve	12	9,5
	Moderado	62	49,2
	Profundo	52	41,3
Estrategias de afrontamiento	Leve	19	15,08
	Moderado	60	47,62
	Profundo	47	37,30

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. El Carmen

En la tabla 3, se observa que los adolescentes presentan un 61,9% nivel profundo, un 34,1% nivel moderado y un 3,9% nivel leve presentaron síntomas somáticos, respecto a los estresores en los adolescentes, estos presentan un nivel moderado en un 49,2%, un nivel profundo 41,3%, en tanto que un 9,5% se encuentran en un nivel leve y para las estrategias de afrontamiento en los adolescentes, estos presentan un nivel moderado en un 47,6%, un nivel profundo 37,3%, en tanto que un 15,1% se encuentran en un nivel leve. A diferencia de Rusca F. (2020), que en su investigación reportó que un 75% presentaron sintomatología moderada, debido a un 50,1% de nivel profundo de estresores. Cifras mayores a la encontrada en el presente estudio. (11)

Gonzales M., et al. (2019), que un 39,8% presentaron estrategias de afrontamiento frente al estrés cotidiano. Cifra menor a lo encontrado en el presente estudio. (15)

La presencia de síntomas somáticos y la presencia de estresores, en los adolescentes se puede deber a estados de insomnio, inquietud y preocupación que conlleva, en algunos casos a malos estilos de vida, cansancio, desinterés, deseo de abandono y un desequilibrio en el estado psíquico, afectivo, cognitivo y social. Por ello la presencia de presencia de estrategias de afrontamiento, menor será la probabilidad de presentar estresores que generen síntomas de estrés en los adolescentes.

Tabla 4. Niveles de inteligencia emocional en adolescentes de la Institución Educativa Privada “El Carmen”, 2021

Niveles	nº	%
Muy baja	1	0,79
Baja	37	29,37
Promedio	73	57,94
Alta	15	11,90
Total	126	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. El Carmen

En la tabla 4, se observa que un 57,9% de estudiantes presentan un nivel de inteligencia emocional promedio, el 29,4% en un nivel de inteligencia emocional bajo, el 11,9% presenta un nivel de inteligencia emocional alto y el 1,0% presenta un nivel de inteligencia emocional muy bajo. En comparación con Morales F. (2017) quien identificó que el 74% presentaron un nivel alto de inteligencia emocional, que generaron efectos positivos y magnitudes de auto concepto (9).

El nivel de inteligencia emocional, permitirá comprender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, identificar y alcanzar metas personales, y ante un nivel de inteligencia emocional bajo en cual se presenta por la ansiedad ante los exámenes, la situación del confinamiento por el COVID-19 trayendo consigo un cansancio emocional, por lo que necesita mejorar, además, toda crisis desde guerras hasta pandemias como la que se vive actualmente por el COVID-19, conlleva fuertes respuestas emocionales negativas, desorden emocional, pánico, estrés ansiedad, rabia, desequilibrio emocional, frustración y miedo

Tabla 5. Dimensiones de la inteligencia emocional en adolescentes de la Institución Educativa Privada “El Carmen”, 2021

	Niveles	nº	%
Inteligencia interpersonal	Muy baja	31	24,60
	Baja	35	27,78
	Promedio	38	30,16
	Alta	22	17,46
Inteligencia intrapersonal	Muy baja	39	30,95
	Baja	32	25,40
	Promedio	26	20,63
	Alta	29	23,02
Adaptabilidad	Muy baja	55	40,48
	Baja	51	43,65
	Promedio	14	11,11
	Alta	6	4,76
Manejo de estrés	Muy baja	46	36,51
	Baja	27	21,43
	Promedio	33	26,19
	Alta	20	15,87
Estado de ánimo	Muy baja	65	50,00
	Baja	26	20,63
	Promedio	14	11,11
	Alta	23	18,25

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. El Carmen

En la tabla 5, se observa que al emplear el inventario de BarOn, y respecto a la dimensión interpersonal presentan un nivel promedio en un 30,16%, un nivel bajo 27,78%, así mismo el 24,60% de los encuestados se encuentra en un nivel bajo, en tanto que un 17,46% se encuentran en un nivel alto; para la dimensión intrapersonal los adolescentes presentan un nivel muy bajo en un 30,95%, un nivel bajo 25,40%, así mismo el 23,02% se encuentran en un nivel alto y el 20,63% de los encuestados se encuentra en un nivel promedio; en la dimensión adaptabilidad los estudiantes presentan un nivel muy bajo en un 40,48%, un nivel bajo 43,65%, así mismo el 11,11% se encuentran en un promedio y el 4,76% de los encuestados se encuentra en un nivel

alto; para la dimensión manejo de estrés los estudiantes presentan un nivel muy bajo en un 36,51%, un nivel promedio 26,19%, asimismo el 21,43% de los encuestados se encuentra en un nivel bajo, en tanto que un 15,87% se encuentran en un nivel alto y, respecto a la dimensión estado de ánimo general los adolescentes presentaron un nivel muy bajo en un 50,00%, un nivel bajo 20,63%, así mismo el 18,25% de los encuestados se encuentra en un nivel alto, en tanto que un 11,11% se encuentran en un nivel alto.

Coincidiendo con Broc M. (2019), quien identificó que un 45.73% estado de ánimo, 43.91% de adaptabilidad, 38.14% en inteligencia interpersonal y 26.26% en inteligencia intrapersonal.

A diferencia de Pacco J. (2017), quien reportó que un 41.3% presentó actividades de autocontrol para el manejo de estrés.

Ante lo mencionado la presencia de las dimensiones de la inteligencia emocional ayudará a que las situaciones estresantes se abordan con calma y con una respuesta emocionalmente equilibrada, permitiendo fortalecer su pensamiento crítico para tomar decisiones más adecuadas en la vida, pero si no se tiene en cuenta es probable que aumente la ansiedad, el estrés, la depresión, mal comportamiento, impulsividad descontrolada y violencia.

Tabla 6. Correlación de la inteligencia emocional y el de estrés académico.

		Inteligencia Emocional	Estrés Académico
Inteligencia Emocional	Correlación de Pearson	1	-,772
	Sig. (bilateral)		,000
	N	126	126
Estrés Académico	Correlación de Pearson	-,772	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	126	126

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

Tabla 7. Correlación entre estrés académico y dimensiones de la inteligencia emocional en adolescentes de la Institución Educativa Privada “El Carmen”.

		Inteligencia Emocional	D1	D2	D3	D4	D5
Estrés Académico	Correlación de Pearson	-.772	-.531	-.673	-.556	-.645	-.561
	Sig. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	126	126	126	126	126	126

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. El Carmen

Nota. D1=Intrapersonal D2=Interpersonal D3=Adaptabilidad D4=Manejo del estrés D5=Estado de ánimo.

En las tablas 6 y 7, se muestran la correlación entre inteligencia emocional y estrés académico, según los resultados de la correlación de Pearson de -,772** existe una correlación negativa muy fuerte entre las dos variables de estudio y esta correlación es significativa de (0,000) debido a que el sig. Bilateral es menor que ,05. Por los

resultados obtenidos se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. También se puede decir que, en consecuencia, si se mejora la inteligencia emocional entonces, se disminuye el estrés académico o viceversa, es decir, que, a mejor desarrollo de las capacidades de habilidades emocionales, personales y sociales, mejor será la habilidad para lidiar con las demandas y las presiones del medio ambiente y así mismo como las situaciones de estrés académico por las que atraviesan.

Tabla 8. Inteligencia emocional y estrés académico frente a la pandemia por Covid-19 en adolescentes del nivel secundario de la Institución “Educativa Privada El Carmen”, 2021

Inteligencia emocional	Estrés académico									
	Muy baja		Baja		Promedio		Alta		Total	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
Leve	0	0.0%	4	3.2%	7	5.6%	3	2.4%	14	11.1%
Moderado	4	3.2%	9	7.1%	26	20.6%	2	1.6%	41	32.5%
Profundo	4	3.2%	17	13.5%	41	30.2%	9	7.1%	71	56.3%
Total	8	6.3%	30	23.8%	74	58.7%	14	11.1%	126	100.0%

Fuente: Encuesta aplicada a adolescentes de la I.E.P. El Carmen

En la tabla 9, se muestra que de los 126 adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Privada “El Carmen”, el 56.3 % tiene un nivel de inteligencia emocional profundo; de ellos el 30.2% de los estudiantes presentó un estrés académico promedio y solo el 3.2% de los estudiantes presento un nivel de estrés académico muy bajo.

El 11,1% de los estudiantes presentó una inteligencia emocional leve de ellos el 5.6% de los estudiantes presentó un estrés académico promedio. También se observa que el 58.7% de los estudiantes presentaron un estrés académico en nivel promedio y solo el 11.1 % de los estudiantes presentaron un estrés académico alto.

Datos que coinciden con Trujillo M. (2020) reportó que el 53,6% tuvieron un nivel alto de inteligencia emocional.

Según lo obtenido la relación entre las variables inteligencia emocional y estrés académico frente a la pandemia por COVID-19, es muy fuerte ya que la inteligencia emocional al ser más alta, mejorará en la presencia de estrés en los adolescentes.

CONCLUSIONES

1. El mayor porcentaje de adolescentes fueron de sexo masculino, de un grupo etario de 14 – 17 años; importante de analizar porque también depende de la etapa de vida a la que pertenece el estudiante.
2. El nivel de estrés académico frente a la pandemia en los adolescentes de la Institución Educativa Privada “El Carmen” que predominó fue un nivel de profundo.
3. El nivel de inteligencia emocional frente a la pandemia en los adolescentes de la Institución Educativa Privada “El Carmen” que predominó fue un nivel de inteligencia emocional promedio.
4. Se evidenció que existe una correlación negativa considerable entre las dimensiones de la inteligencia emocional y estrés académico.
5. Se encontró una correlación negativa muy fuerte entre inteligencia emocional y estrés académico, aceptando la hipótesis de investigación.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la Institución Educativa Privada “El Carmen” - Cajamarca implementar intervenciones psicológicas a través de entrevistas y/o webinars relacionadas con el desarrollo de aspectos introspectivos e interpersonales para minimizar el estrés académico y así los estudiantes puedan desenvolverse efectivamente en el ámbito educativo; internalizar conceptos y aplicarlos a la práctica en su vida personal y estudiantil; y logre sus objetivos de estudiante al demostrar una adaptación adecuada a situaciones estresantes.
- Incorporar tutorías más personalizadas y la atención de un psicólogo profesional para poder conocer, escuchar y acompañar a los estudiantes y guiarlos de manera efectiva no solo en el ámbito académico y profesional, sino también en el contexto socioemocional involucrando la vida de los estudiantes, el cual afectando en última instancia su aprendizaje e inteligencia emocional.
- Esta investigación servirá como ayuda para futuros estudios y comparar resultados, ya que los instrumentos que se han aplicado durante la pandemia, los resultados pueden verse afectados por la variación en el tiempo de pandemia por el COVID-19.
- A los / las obstetras implementar el paquete de atención al adolescente, para así reforzar la evaluación de habilidades sociales, reforzar la aplicación de los cuestionarios referidos habilidades sociales y tamizaje de violencia; con la finalidad de un diagnóstico oportuno que permita el trabajo multidisciplinario y así prevenir problemas psicológicos en nuestro adolescente.

REFERENCIAS

1. Leyva Zambrano KC. Inteligencia emocional y salud mental en el contexto de la pandemia COVID-19 en una muestra de adolescentes peruanos [Bachiller]. UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN; 2021.
2. Coco Contreras C, Joel Atencio P, Carlos Sedano, Francklin Ccoicca H, Waldir Paucar H, Suicidios en el Perú: Descripción epidemiológica a través del sistema Informático nacional de defunciones (SINADEF) en el periodo 2017-2021. Lima Perú [Internet]. 2020. Acceso 10 de octubre de 2022. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972022000100019#aff1
3. Ministerio de Salud. Sala Situacional COVID-19 Perú. Lima; [Internet] 2021. [citado 2021 Sep. 09]. Disponible en: https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp
4. Caycho Barboza M, Ventura Carbajal C, et al, traducción al español y validación de una medida breve de ansiedad por el covid-19 en estudiantes de ciencias de la salud, ansiedad y estrés.2020; 26(2):174-180. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.001> Real Academia Española. Real Academia Española. [Online] Acceso 20 de Junio de 2021. Disponible en: <https://dle.rae.es/inteligencia>.
5. Vivanco A, Saroli D, Caycho T, Carbajal C, Grijalva M. Ansiedad por COVID_19 y salud mental en estudiantes univesitarios. Revista de Investigación en Psicología. [Internet] 2020; [citado 2021 Sep. 09].23(2): p. 197 - 216. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/download/19241/16154/66375+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
6. Osorio Vargas M. Universidad de Chile. [Online]; 2016. Acceso 10 de Junio de 2021. Disponible en: <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>.

7. Gómez López M, Marín López IC. The Conversation. [Online]; 2021. Acceso 11 de junio de 2021. Disponible en: <https://theconversation.com/como-afecta-la-pandemia-a-nuestra-salud-mental-ayudenos-a-responder-a-esta-pregunta-163950>.
8. Ardiles Irrázabal R, Barraza López R, Koscina Rojas I, Espínola Salas N. Inteligencia emocional y su potencial preventivo de síntomas ansioso-depresivos y estrés en estudiantes de enfermería. *Cienc. enferm.* 2020; 26(27): p. 1-15.
9. Berrios MdP, Martos Montes R, Martos Luque R. Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes. *Know and Share Psychology.* 2020; 1(4): p. 229-240.
10. Broc Cavero MÁ. Inteligencia emocional y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria obligatoria. *Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía.* 2019; 30(1): p. 75-92.
11. Morales Rodríguez FM. Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales mi inteligencia emocional. *European Journal of Education y Psychology.* 2017;(10): p. 41-48.
12. Barraza López RJ, Muñoz Navarro NA, Behrens Pérez CC. Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Rev. Chil Neuro-Psiquiat.* 2017; 55(1): p. 18-25.
13. Una aproximación a la salud mental de los niños, adolescentes y cuidadores en el contexto de la COVID-19 en el Perú. [Internet]. 2020 [citado octubre 2020]. Vol. 37, N° 4. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172020000400556
14. Trujillo Mariño MF. Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa de Puente Piedra, 2019. Tesis. Perú:

Universidad César Vallejo, Lima

15. Pacco Alanocca JL. Inteligencia emocional y el estrés académico de los alumnos quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca. Perú: Universidad César Vallejo, Trujillo. 2019.
16. Céspedes Mendoza EJ, Soto Cáceres, Alipázaga Pérez P. Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú. Rev. cuerpo méd. 2016; 9(3): p. 168-178
17. Gonzales Otiniano MY, Malca Osorio V. Inteligencia emocional y estrés infantil en estudiantes del nivel primario de una Institución Educativa de Cajamarca. Tesis. Perú: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrrelo, Cajamarca.
18. Daniel Goleman. La inteligencia emocional. Primera ed. Psychology Today, editor. Estados Unidos, 1995.
19. Mayer, Salovey. Models of emotional intelligence. Sexta ed. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, editor. España, 2008.
20. Paulette Delgado. Observatorio, Inteligencia emocional en tiempos de pandemia. Primera ed. Edu News RS, editor. Monterrey, 25 de marzo 2020
21. Arias Gallegos WL. Teoría de la inteligencia desde Vigotsky / Walter Arias Gallegos. Cuad. neuropsicol. 2013; 7(1): p. 22-37.
22. Díaz Sendra T. Inteligencia Emocional: Lo que poco se explica de nuestra vida afectiva Digital CC, editor.; 2020
23. Goleman D, Cherniss C. Inteligencia emocional en el trabajo: Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones California: Editorial Kairós; 2013.

24. Ferrándiz C, Hernández D, Bermejo R, Ferrando M, Sáinz M. Social and Emotional Intelligence in Childhood and Adolescence: Spanish Validation of a Measurement Instrument. *Revista de Psicodidáctica*. 2012; 17(2): p. 309-339.

25. Santos Rico E. La inteligencia emocional y el rendimiento académico en estudiantes del v ciclo de educación básica regular de una institución educativa de ventanilla-callao- 2018. Tesis. Perú: Universidad San Ignacio de Loyola, Lima

26. Pérez Martínez J. Trata el estrés con PNL Pérez Martínez L, editor. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces S.A.; 2018
27. Parra. TecnoXplora. [Online]; 2017. Acceso 20 de Juniode 2021. Disponible en: https://www.lasexta.com/tecnologia-tecnoxplora/ciencia/divulgacion/escala-estrés-holmes-rahe-divorcio-puntua-ingreso-prision_201704275909730b0cf2ea95b03e3e8c.html

28. Barradas Alarcón, Delgadillo Castillo R, Gutiérrez Serrano L, Posadas Tello H, García Andrade J, López González, et al. Estrés Y Burnout Enfermedades En La Vida Actual Estados Unidos: Palibrio; 2018.

29. Toribio Ferrer C, Franco Bárcenas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*. 2016; 3(7): p. 11 - 18.

30. Alfonso Águila¹ B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. *EDUMECENTRO*.; 7(2): p. 163-178.

31. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 2006; 9(3): p. 110-129.

32. Castillo Navarrete JL, Guzmán Castillo A, Bustos N. C, Zavala S. W, Vicente P.B. Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*. RIDEP. 2020; 3(56): p. 101-116.

33. Alejos Yataco RE. Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017. Tesis. Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima.
34. Bar-On RT, Parker JDA. conjunto de competencias, herramientas y comportamientos emocionales y sociales, que determinan cómo de bien percibimos, entendemos y controlamos nuestras emociones. Bermejo García R, Ferrándiz García C, Ferrando Prieto M, Prieto Sánchez MD, Sáinz Gómez M, editores. Madrid: TEA ediciones; 2018
35. Alania Contreras RD, Llancari Morales RA, Rafaele de la Cruz M, Ortega Révolo DID. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium. 2020; 4(2): p. 111-130.
36. Alania Contreras RD, Llancari Morales RA, Rafaele de la Cruz M, Ortega Révolo DID. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium. 2020; 4(2): p. 111-130
37. Escalante Beltrán S. RPP Noticias. [Online]; 2021. Acceso 11 de junio de 2021. Disponible en: <https://rpp.pe/columnistas/marioleadedescalantebeltran/nuestra-pandemia-paralela-la-salud-mental-noticia-1324157>.
38. Garay Rojas K. ANDINA | Agencia Peruana de Noticias. [Online]; 2021. Acceso 11 de junio de 2021. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-exclusivo-trastornos-mentales-se-duplicaron-y-hasta-triplicaron-pandemia-video-850255.aspx>.
39. Paulette Delgado. Observatorio, Inteligencia emocional en tiempos de pandemia. Primera ed. Edu News RSS, editor. Monterrey, 25 de marzo 2020.
40. Torres i Mata, Baillés Lázaro E. El Estrés. El Doctor responde Barcelona: EditorialAMAT; 2019

41. Diario Gestión. Gestión. [Online]; 2021. Acceso 10 de junio de 2021. Disponible en: <https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/>.
42. Díaz Sendra T. Inteligencia Emocional: Lo que poco se explica de nuestra vida afectiva Digital CC, editor.; 2020
43. Nachtigall P. Inteligencia emocional en la empresa: Cómo desarrollar un liderazgo óptimo Buenos Aires: Ediciones Granica S.A.; 2018.
44. El Estrés según la Organización Mundial de la Salud [Internet]. abcdelestres. 2015 [citado 20 de julio de 2020]. Disponible en: <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
45. Trucco M. Estrés y trastornos mentales: Aspectos Neurobiológicos y Psicosociales. Rev Chil Neuro- Psiquiatr. Noviembre de 2002; 40:8-19.
46. Pacco Alanocca JL. Inteligencia emocional y el estrés académico de los alumnos quinto de secundaria de la Institución Educativa Cesar Vallejo de Ccatcca. Perú: Universidad César Vallejo, Trujillo. 2017.
47. Juárez Batista. Todo lo que querías saber sobre el estrés de la A a la Z García SanJuan TF, editor. México: El Manual Moderno S.A. de C.V.; 201
48. Picasso Pozo MÁ, Lizano Amado C, Anduaga Lescano S. Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. KIRU. 2016; 13(2): p. 155-164
49. Sánchez Carlessi H, Reyes Romero C, Mejía Sáenz K. Manual de términos en Investigación Científica, Tecnológica y Humanística. Primera ed. Palma UR,

editor. Lima - Perú: Bussiness Support Aneth S.R.L.; 2018.

50. Organización Mundial de la Salud. Salud de los adolescentes [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 12 de junio de 2021]. Disponible en: http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/

51. Arce et al. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *Movimiento humano y salud*, 17(2), 1-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7495494>

52. Jerez-Mendoza, M. y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3), 149-157. <http://www.redalyc.org/pdf/3315/331542277002.pdf>

53. Celik, M. (2018). El rasgo de inteligencia emocional predice la satisfacción académica a través de la adaptabilidad profesional. *Revista de evaluación profesional*, 26 (4), 666- 677. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1069072717723290>

ANEXOS

Anexo 1

INVENTARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE BAR-ON

Instrucciones:

- Lee atentamente cada oración.
- Marca la respuesta que mejor te describa, siguiendo la escala.

Preguntas de Clasificación:

Sexo

() Femenino () Masculino

Edad

() 11 años () 12 años () 13 años

Preguntas:

ENUNCIADOS	ESCALA				
	A				
	Nunca	A veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
1. Me gusta divertirme.					
2. Soy muy bueno(a) para comprender cómo la gente se siente.					
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto(a).					
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 mí mismo(a).					
10. Sé cómo se sienten las personas.					
11. Sé cómo mantenerme tranquilo(a).					
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 sobre mis sentimientos.					
18. Pienso bien de todas las personas.					
19. Espero lo mejor.					
20. Tener amigos es importante.					

58. Cuando me molesto actúo sin pensar					
59. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada.					
60. Me gusta la forma como me veo					
21. Peleo con la gente.					
22. Puedo comprender preguntas difíciles.					
23. Me agrada sonreír.					
24. Intento no herir los sentimientos de las personas.					
25. No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.					
26. Tengo mal genio.					
27. Nada me molesta.					
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.					
29. Sé que las cosas saldrán bien					
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.					
31. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.					
32. Sé cómo divertirme.					
33. Debo decir siempre la verdad.					
34. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.					
35. Me molesto fácilmente.					
36. Me agrada hacer cosas para los demás.					
37. No me siento muy feliz.					
38. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.					
39. Demoro en molestarme.					
40. Me siento bien conmigo mismo (a).					
41. Hago amigos fácilmente					
42. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.					
43. Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.					
44. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.					
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.					
46. Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.					
47. Me siento feliz con la clase de persona que soy					
48. Soy bueno (a) resolviendo problemas.					
49. Para mí es difícil esperar mi turno.					
50. Me divierte las cosas que hago.					
51. Me agradan mis amigos					
52. No tengo días malos.					
53. Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos					
54. Me fastidio fácilmente.					
55. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.					
56. Me gusta mi cuerpo.					
57. Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido					

Gracias por su colaboración

ANEXO 2

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV

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

() Si () No

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

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señalatu nivel de estrés, donde (1) es nunca y (5) siempre.

1	2	3	4	5

Dimensión estresores

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

Nunca	A veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

ESTRESORES	Nunca	A veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.					
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.					

3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.					
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.					
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.					
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)					
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.					
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).					
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.					
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.					
11. Exposición de un tema ante la clase.					
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.					
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).					
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.					
15. No entender los temas que se abordan en la clase.					

3. Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

SÍNTOMAS	Nunca	A veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).					
3. Dolores de cabeza o migrañas.					

4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.					
---	--	--	--	--	--

5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.					
10. Dificultades para concentrarse.					
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.					
13. Aislamiento de los demás.					
14. Desgano para realizar las labores académicas.					
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

Gracias por su colaboración

4. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

ESTRATEGIAS	Nunca	A veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.					
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.					
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).					
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.					
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.					
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación preocupa).					
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.					
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.					
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.					
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.					
13. Hacer ejercicio físico.					
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.					
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					
16. Navegar en internet.					
17. Jugar videojuegos.					

Gracias por su colaboración

Anexo 3

Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

SOLICITA: Permiso para recolección de datos en la I.E.P. "EL CARMEN"

Señorita Directora de la Institución Educativa El Carmen - Cajamarca.

Reciba mi más cordial saludo y me dirijo a usted con el debido respeto, con el objetivo de solicitarle la debida autorización para la realización para la aplicación y muestreo en la institución que usted dignamente dirige.

La referida investigación tiene como propósito determinar los Inteligencia Emocional y Estrés Académico frente a la Pandemia en Adolescentes de Primer año de Secundaria en la Institución Educativa El Carmen (1 sección), que estará a cargo de la bachiller en Obstetricia Katherine Pamela Céspedes Correa y bajo la asesoría y supervisión de la Obsta. Silvia Alfaro Revilla.

Consciente de su compromiso con la educación peruana, seguros estamos de poder contar con su receptividad haciendo de su conocimiento que dicho instrumento de investigación, será de modo virtual.

Agradeciendo su apoyo y las orientaciones que tenga bien realizar, queda a sus órdenes.

Cajamarca, agosto del 2021



Katherine Pamela Céspedes Correa

DNI: 74251107

Anexo 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante este documento autorizo en forma voluntaria participar en el estudio “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO FRENTE A LA COVID-19 EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P. “EL CARMEN”. CAJAMARCA, 2021”, por lo que seré participe de la investigación. El llenado del instrumento dura alrededor de 20 minutos.

Se me ha indicado que no existe riesgo alguno para mi integridad personal para mí menor hijo, siendo la encuesta anónima y su participación de forma voluntaria, y que será libre de retirarse del estudio en el momento que lo decida, siendo consciente de que puede solicitar mayor información acerca del presente estudio si así lo desee.

Firma:

Cajamarca,de de 2022

Anexo 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante este documento informo que, en forma voluntaria, participo en el estudio "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO FRENTE A LA COVID 19 EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E.P. "EL CARMEN". CAJAMARCA, 2021, siendo partícipe de la investigación. El llenado del instrumento dura alrededor de 20 minutos.

Se me ha indicado que no existe riesgo alguno para mi integridad personal siendo la encuesta anónima y mi participación de forma voluntaria, y que seré libre de retirarme del estudio en el momento que lo decida, siendo consciente de que puedo solicitar mayor información acerca del presente estudio si así lo deseo.

Firma:

Cajamarca,de de 2022