

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Inteligencia emocional y estrés académico en
adolescentes de tercero de secundaria de una
institución educativa policial de Huancayo, 2022**

Angela Tania Berrios De la Cruz
Meliza Rosalin Magno Alanya
Yesenia Patiño Ponce

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2022

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

DEDICATORIA

A Dios, por bendecirnos en nuestros caminos y permitirnos cumplir una meta más en nuestra vida profesional.

A nuestros progenitores, quienes, con su gran amor, su ayuda incondicional, sus esfuerzos y su comprensión, hoy nos han permitido cumplir una meta más en nuestro camino, gracias por impartir en nosotras un gran ejemplo de perseverancia y lucha constante ante las adversidades.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Continental por acogernos y ofrecernos la oportunidad de obtener el título universitario.

A nuestra apreciada asesora Mg. Nadia Toledo, por guiarnos con sus conocimientos, absolviendo cada una de nuestras dudas y por su infinita paciencia.

A nuestros jurados revisores, por permitirnos perfeccionar nuestra investigación.

A nuestras familias por su importante motivación durante todo el proceso de titulación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ÍNDICE	iv
LISTA DE TABLAS	vii
LISTA DE FIGURAS	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	1
1.1 Planteamiento del Problema.....	1
1.2 Formulación del Problema	3
1.2.1 Problema general.....	3
1.2.2 Problemas específicos	4
1.3 Objetivos	4
1.3.1 Objetivo general	4
1.3.2 Objetivos específicos	4
1.4 Justificación e Importancia	5
1.5 Hipótesis y Descripción de Variables	7
1.5.1 Hipótesis general.....	7
1.5.2 Hipótesis específicos.....	7
1.5.3 Descripción de variables	8
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes	10
2.1.1 Antecedentes Internacionales.....	10
2.1.2 Antecedentes nacionales	12
2.1.3 Antecedentes locales	15
2.2 Bases Teóricas.....	17
2.2.1 Inteligencia emocional	17
2.2.2 Características de la inteligencia emocional	17

2.2.3 Modelo de Inteligencia Emocional de Reuven Bar-On	18
2.2.4 Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey	21
2.2.5 La Inteligencia emocional en adolescentes	23
2.2.6 La emoción en el aprendizaje.....	26
2.2.7 Mitos y realidades sobre los adolescentes y su aprendizaje.....	28
2.2.8 El estrés	31
2.2.9 Tipos de estrés.....	32
2.2.10 Fases del estrés.....	33
2.2.11 Estrés académico.....	34
2.2.12 Estresores académicos.....	34
2.2.13 Modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.....	36
2.2.14 Consecuencias del estrés académico.....	39
2.3 Definición de Términos Básicos	40
CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO	42
3.1 Método de Investigación.....	42
3.1.1 Método general	42
3.1.2 Método específico	42
3.2 Configuración de la Investigación	42
3.2.1 Enfoque de la investigación	42
3.2.2 Tipo de Investigación.....	43
3.2.3 Nivel de Investigación	43
3.2.4 Diseño de Investigación	43
3.3 Población y Muestra.....	44
3.3.1 Población.....	44
3.3.2 Muestra.....	45
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	46
3.4.1 Técnica	46
3.4.2 Instrumentos	46
3.4.3 Recolección de datos.....	51
3.4.4 Estrategias de análisis de la información	52
CAPÍTULO IV RESULTADOS.....	54
4.1 Descripción de los Resultados	54

4.2. Contrastación de hipótesis	59
4.2.1 Contrastación de hipótesis general.....	59
4.2.2 Contrastación de hipótesis específicas.....	61
4. 3. Análisis y Discusión de Resultados	69
CONCLUSIONES	76
RECOMENDACIONES	79
REFERENCIAS.....	80
ANEXOS	85

LISTA DE TABLAS

Tabla 1_Emociones relacionadas con el aprendizaje.....	27
Tabla 2_Conjunto de estresores	35
Tabla 3_Niveles de la variable inteligencia emocional.....	54
Tabla 4_Niveles de la dimensión Intrapersonal.....	55
Tabla 5_Niveles de la dimensión Interpersonal.....	55
Tabla 6_Niveles de la dimensión Manejo de Estrés	56
Tabla 7_Niveles de la dimensión Adaptabilidad	57
Tabla 8_Niveles de la variable estrés académico.....	57
Tabla 9_Tabla cruzada de la variable inteligencia emocional y estrés académico	58
Tabla 10_Prueba de correlación entre inteligencia emocional y estrés académico	59
Tabla 11_Prueba de correlación entre la dimensión inteligencia intrapersonal y estrés académico	61
Tabla 12_Prueba de correlación entre la dimensión inteligencia interpersonal y estrés académico	63
Tabla 13_Prueba de correlación entre la dimensión manejo del estrés y estrés académico	65
Tabla 14_Prueba de correlación entre la dimensión adaptabilidad y estrés académico	67

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Enfoque Sistemático del modelo de BarOn (I-CE)	20
Figura 2 Síntesis del modelo revisado de Mayer y Salovey	22
Figura 3 Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico	39

RESUMEN

El estudio titulado inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022, el cual tuvo como finalidad indicar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Por lo cual se construyó el siguiente problema: ¿existe relación entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022? Seguidamente se planteó la hipótesis: sí, existe relación inversa entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Asimismo, la investigación es de diseño correlacional transversal, tipo básica, nivel correlacional, lográndose trabajar con una muestra de 80 adolescentes, a los que se aplicó los instrumentos Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice-Forma Abreviada e Inventario Sistemático Cognoscitivista de estrés académico-SISCO. El análisis de resultados y la contrastación de hipótesis se realizaron con el estadístico prueba rho de Spearman, llegando a concluir que existe relación inversa y moderada entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Donde el 28,7 % de la muestra tienen inteligencia emocional medio y estrés académico moderado, empleando rho de Spearman $r_s = -.497$, situándose en relación inversa y moderada, de la misma manera se obtuvo $p = .008 < .05$ corrobora la relación.

Palabras clave. Estrés académico, inteligencia emocional.

ABSTRACT

The study entitled emotional intelligence and academic stress in third-year high school adolescents of a police educational institution in Huancayo, 2022, which aimed to indicate the relationship between emotional intelligence and academic stress in third-year high school adolescents of an educational institution. police of Huancayo, 2022. For which the following problem was constructed: is there a relationship between emotional intelligence and academic stress in third-year high school adolescents of a police educational institution of Huancayo, 2022? The hypothesis was then raised: yes, there is an inverse relationship between emotional intelligence and academic stress in third-year high school adolescents from a police educational institution in Huancayo, 2022. Likewise, the research is of a cross-sectional correlational design, basic type, correlational level, achieving work with a sample of 80 adolescents, to whom the BarOn Ice Emotional Intelligence Inventory-Abbreviated Form and Systemic Cognitive Inventory of academic stress-SISCO were applied. The analysis of results and the contracting of hypotheses were carried out with the Spearman's rho test statistician, concluding that there is an inverse and moderate relationship between emotional intelligence and academic stress in third-year high school adolescents from a police educational institution in Huancayo, 2022. Where 28.7% of the sample have average emotional intelligence and moderate academic stress, using Spearman's rho $r_s = -.497$, standing in an inverse and moderate relationship, in the same way $p = .008 < .05$ was obtained, corroborating the relationship.

Keywords. Academic stress, emotional intelligence.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de tesis, el cual lleva por nombre “Inteligencia Emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial”, tuvo como objetivo demostrar la relación existente entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022, ya que es primordial que los estudiantes durante el desarrollo de su vida académica puedan manejar de una manera beneficiosa y adecuada la inteligencia emocional y estrés académico

Inteligencia emocional es definida, según Goleman (2001), como el poder distinguir, administrar nuestras propias emociones y sentimientos, impulsándonos a monitorear de manera positiva nuestras relaciones interpersonales, comprendiendo una serie de competencias para el manejo de dichas emociones. Por otra parte, Bar-On (1997) ofrece una definición que describe como un grupo de conocimientos y aptitudes en la parte emocional y social, que influyen en la capacidad global para hacer frente a las demandas que nuestro medio requiere, basándonos en la facultad de comprender, ser consciente, expresar y controlar de maneras efectivas cada una de nuestras emociones.

Las diversas definiciones que nos dan a conocer diferentes autores sobre la inteligencia emocional nos servirán de aporte para ayudar a los estudiantes a que puedan desenvolverse de una manera adecuada usando sus habilidades y destrezas. Esto con el fin de poder implementar buenas relaciones en los diferentes aspectos de desarrollo como el personal, académico y social, por tanto, es primordial establecer y conocer la relación que existe con la variable estrés académico para así poder proponer alternativas de soluciones para el buen desarrollo académico e integral de los estudiantes.

En nuestra investigación realizada entre ambas variables se ha constatado que existe una relación inversa moderada entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Por ello, las conclusiones de esta investigación servirán para que las futuras investigaciones puedan profundizar más en la relación existente entre las dos variables en mención.

Por consiguiente, el presente trabajo está conformado por cuatro partes; en el capítulo I se encuentra el planteamiento del estudio compuesto por el planteamiento del problema, formulación del problema, problema general, problemas específicos, objetivos, justificación e hipótesis. En el capítulo II, encontraremos los antecedentes, internacionales, nacionales y locales, así como también las bases teóricas y definiciones de términos básicos. Seguidamente en el capítulo III, se visualiza al método de estudio tanto general y específico, enfoque de la investigación, tipo, nivel y diseño de investigación, de igual forma la población, muestra utilizada y las técnicas e instrumentos de recolección de datos. Por lo tanto, en el capítulo IV se muestran los resultados conseguidos, la descripción de los resultados, logros generales y específicos, el análisis y discusión de resultados.

Finalmente, con los resultados verificados en el presente estudio, se brindarán las conclusiones y las recomendaciones pertinentes, las cuales son adquiridas de las variables investigadas.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Planteamiento del Problema

En el actual tiempo, la inteligencia emocional tiene gran relevancia, ya que viene a ser un constructo que se refiere a la capacidad de los seres humanos para distinguir o reconocer sus propias emociones y la de los demás; así mismo busca poder discriminar entre sentimientos para poder etiquetarlos. Las emociones se evidencian en los distintos ámbitos sociales: la familia, las amistades, la escuela; es por ello que necesita de nuestra atención. En la actualidad, muchos de los inconvenientes académicos que se muestran en los adolescentes a nivel mundial se atribuyen a que los alumnos no cuentan con las capacidades emocionales exigidas, que les facilite hacer frente a las demandas académicas (Dueñas, 2002).

De esta forma, la inteligencia emocional viene a ser un elemento que puede llegar a restringir la aptitud de aprendizaje de los estudiantes; en todos y cada uno de los niveles de educación, la deficiencia de inteligencia emocional produciría que los educandos disminuyan su rendimiento escolar, ya que no cuentan con las destrezas y habilidades emocionales para contrarrestar las distintas situaciones adversas dentro del colegio. Por tanto, su rendimiento no se dará de manera adecuada, al punto de convertirse en seres hostiles y generar estrés académico. “Contar con un coeficiente intelectual alto o promedio, no asegura ser una persona académicamente exitosa, ya que esto debe ser complementado con un positivo desarrollo de habilidades emocionales” (Goleman, 1995, p. 59).

Por ello, Berrío y Mazo (2011) refieren que “El educando durante toda la etapa escolar, viene a estar sometido a distintas demandas que le origina malestar y tensión, a lo cual se denomina estrés académico, surgiendo de manera individual o en el aula de clase” (p. 78). De acuerdo con la

Organización Mundial de la Salud, hoy en día se está viviendo una constante problemática en adolescentes con carencias emocionales y desprovistos de estrategias para poder afrontar los cambios en dicha etapa. Ello los incapacitaría para poder responder a las exigencias académicas en las que cada día se suman más responsabilidades y requerimientos propios de una sociedad cambiante y evolucionada. Asimismo, no estamos prestando la atención adecuada a ver si los adolescentes están preparados emocionalmente para afrontar lo antes mencionado.

Centrándonos en los estudiantes y su día a día en la escuela, pensamos en cómo se desenvuelven dentro de dicho contexto ante los distintos tipos de acontecimientos como, por ejemplo, incremento de asignaturas, clases, cambio de profesores, adaptación a los nuevos horarios, exámenes, nuevas responsabilidades académicas que van surgiendo, interacción con diferentes compañeros, cumplimiento de reglas establecidas en el aula, entre otras situaciones, que pueden acarrear un estrés académico. Todo esto influye en el rendimiento académico y su aprendizaje.

Asimismo, existe un punto de quiebre, en el cual, si el estudiante carece o tiene un nivel bajo de inteligencia emocional, no estará preparado para manejar y contrarrestar el estrés que le genera su contexto. Por lo tanto, tampoco le será fácil hacer frente al estrés académico que podría estar causándole los procesos de enseñanza-aprendizaje, ya que no será sencillo acoplarse a las demandas. Además, podría poseer una apreciación deficiente de sí mismo y sobre sus destrezas para relacionarse con su entorno y su medio (Extremera y Fernández, 2014). Ello los inclinará a la frustración, evitará actividades académicas antes de intentarlas, se mostrará inseguro y existirá desmotivación, postergando lo más posible todas aquellas situaciones complicadas que requieran esfuerzo, remplazándolas por actividades más divertidas. Ello lo conducirá así a habituales conductas procrastinadoras que reducirán su desenvolvimiento positivo en el área educativo.

“Podemos ubicar pruebas que el estrés académico podría conducir a reducir preocupantemente el rendimiento de los educandos dando como conclusión así un debilitado nivel en cuanto a educación, y en el peor de los casos, la deserción” (Martínez, 2019). Según la fuente RPP, “Hasta el 30 % de la población educativa del Perú padece de impactos en su bienestar mental por percibir presiones académicas”.

Por todo lo anteriormente evidenciado y expuesto, esta investigación pretende y procura determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico; la mencionada relación entre estas dos variables vendría a estar inmersa en diversas actividades que realizan día tras día los individuos. Asimismo, independientemente del área en que se desarrollen, el poder indagar e investigar sobre estas dos importantes variables nos permitirá mejorar conductas en la sociedad, así como también en las instituciones educativas, ya que es necesario optimizar la calidad educativa e incluir el aspecto emocional para un buen desarrollo del aprendizaje integral. Con todo esto se busca mejorar, sobre la base de pruebas científicas, lo que a la par permitirá formar ciudadanos saludables y competentes.

Por tanto, el presente estudio se realizó en una I.E. policial de Huancayo, teniendo una duración de 4 meses (febrero-mayo), donde se utilizó los siguientes instrumentos psicológicos: Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice-Forma Abreviada e Inventario de Estrés Académico SISCO, los cuales fueron aplicados a estudiantes de tercero de secundaria.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema general

¿Existe relación entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo se relacionan la dimensión intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022?
- ¿Cómo se relacionan la dimensión interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022?
- ¿Cómo se relacionan la dimensión manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022?
- ¿Cómo se relacionan la dimensión adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Establecer la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre dimensión intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.
- Determinar la relación que existe entre dimensión interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

- Determinar la relación que existe entre dimensión manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.
- Determinar la relación que existe entre dimensión adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

1.4 Justificación e Importancia

Justificación teórica

En el presente, se observa un creciente número de educandos con deficiencia en competencias emocionales, distinguidas por inadecuadas habilidades intrapersonales e interpersonales, las cuales impiden un adecuado afrontamiento al estrés académico. Sumado a esto se evidencian las consecuencias del COVID-19 y el regreso a las clases presenciales, que pone en riesgo así un positivo desenvolvimiento dentro del contexto académico, familiar y social (Naranjo, 2009).

Bisquerra et al. (2015) mencionan que, en el ámbito educativo, la inteligencia emocional cumple un papel esencial para obtener un éxito académico, ya que toda adquisición de nuevos conocimientos tiene una base emocional, lo que conlleva que nos inclinemos a lo que más nos interesa, siendo este negativo o positivo, los cuales dependerán de cuánto valor brinde cada estudiante. Por ello, las emociones positivas serán obtenidas y aprendidas rápidamente y están ligadas a repetirlas, mientras que las emociones negativas serán evitadas o repetirlas de similar forma.

Por lo anteriormente expuesto, el presente trabajo investigó respecto a la relación existente entre inteligencia emocional y el estrés académico, aportando con nuevos conocimientos a las teorías ya existentes.

Justificación social

Basándonos en las teorías de BarOn (1997) y de Barraza (2006), la investigación se considera de gran utilidad, puesto que posee relevancia social, ya que los resultados que se obtengan permitirán tanto a la institución educativa como a los progenitores contar con un panorama más claro respecto a inteligencia emocional y estrés académico. Todo ello para un buen abordaje con la finalidad de brindar las herramientas necesarias a los escolares, así como ofrecer información que motive en la sociedad una mayor sensibilización de la importancia de la salud mental. Aportando de igual manera la propuesta de implementar métodos y estrategias de enseñanza - aprendizaje más idóneos, lo que contribuirá a la formación de mejores profesionales y ciudadanos.

Justificación metodológica

Para contar con un procedimiento eficaz y científico de recojo de datos se utilizaron los siguientes instrumentos: Inventario de inteligencia emocional de BarOn Ice-forma abreviada y el Inventario sistémico cognoscitivista de estrés académico (SISCO); ambos adaptados correctamente al Perú los cuales cuentan con la confiabilidad y validez pertinentes. Asimismo, los resultados obtenidos mediante la correlación de ambas variables servirán para que posteriormente las siguientes investigaciones puedan contrastar información

Finalmente, debemos hacer mención que la presente investigación nos permitió conocer aspectos importantes del desarrollo y formación de los estudiantes basados en una rígida educación

por ser una institución educativa policial, ya que poseen una formación estricta en cada uno de sus niveles educativos.

1.5 Hipótesis y Descripción de Variables

1.5.1 Hipótesis general

- **H1:** Sí, existe relación inversa entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.
- **H0:** No existe relación inversa entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

1.5.2 Hipótesis específicos

- **H2:** Existe relación inversa entre dimensión intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.
- **H0:** No existe relación inversa entre dimensión intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.
- **H3:** Existe relación inversa entre dimensión interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

- **H0:** No existe relación inversa entre dimensión interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.
- **H4:** Existe relación inversa entre dimensión manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.
- **H0:** No existe relación inversa entre dimensión manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.
- **H5:** Existe relación inversa entre dimensión adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.
- **H0:** No existe relación inversa entre dimensión adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

1.5.3 Descripción de variables

Inteligencia emocional

Definición conceptual

BarOn (1997) define inteligencia emocional representada por un cúmulo de capacidades sociales, individuales y emocionales, así como las destrezas de las mismas, que inciden en nuestras aptitudes para enfrentarnos y poder adaptarnos frente a las presiones y demandas que el contexto requiera.

Definición operacional

La inteligencia emocional será medida mediante el Inventario de Inteligencia Emocional-NA de BarOn ICE, el cual fue adaptado a la realidad peruana por Ugarriza & Pajares (2005), que consta de 30 ítems de tipo Likert y se evaluará las dimensiones: interpersonal, adaptabilidad, intrapersonal y manejo del estrés.

Estrés académico

Definición conceptual

Según Barraza (2006), el estrés académico viene a ser un proceso psicológico, el cual se manifiesta cuando el escolar dentro del ambiente educativo se ve doblegado por una serie de requerimientos que según la percepción del propio alumno son estimados estresores, ocasionando un desequilibrio sistemático.

Definición operacional

Se destinó el uso del Inventario Sistemático Cognoscitivista de estrés académico (SISCO), cuyo creador original es Arturo Barraza Macias, conformada por 31 ítems de tipo Likert, donde se evalúa las siguientes dimensiones: estrategias de afrontamiento, estresores académicos y síntomas/reacciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Almeida y Lasluisa (2020), en su investigación titulada “Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes”. En el cual el propósito fue examinar la relación existente entre ambas variables. Además, esta es una investigación cuantitativa, de nivel descriptivo correlacional, observacional y transversal. Respecto a la muestra fue constituido por 154 escolares de ambos géneros, con edades que oscilan entre los 14 y 16 años. Además, el instrumento utilizado en este estudio fue el Inventario SISCO de estrés académico. Las conclusiones halladas evidencian la aparición de estrés académico a un nivel moderado, y se obtuvo una correlación muy baja, por lo que se concluye que el estrés académico no incide sobre el rendimiento académico.

Usán, Salavera y Mesías (2019), en su investigación titulada “Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares”, llevada a cabo en la universidad de Zaragoza-España, teniendo como finalidad examinar la relación entre las variables antes mencionadas. Además, esta es una investigación cuantitativa, de nivel descriptivo simple y de diseño no experimental. En cuanto a la muestra fue constituida por 1756 educandos adolescentes correspondientes a nueve centros educativos de secundaria obligatoria. Respecto a los instrumentos utilizados, estos fueron las versiones españolas siguientes: el Maslach Burnout Inventory (MBI-SS) y el Traid Meta-Mood Seale-24 (TMMS-24); en cuanto al rendimiento escolar se cuantificó mediante la nota media de cada participante. Los resultados remarcan la

influencia de los recursos personales asociados a las habilidades emocionales, así mismo mostraron una relación positiva del rendimiento escolar con las dimensiones de comprensión y regulación emocional, y relación negativa con el agotamiento físico/emocional.

Por su parte, Juárez y Fragoso (2019) elaboraron la investigación “Prácticas Parentales e Inteligencia Emocional en estudiantes de secundaria. Un estudio Correlacional”, realizada en la ciudad de Puebla-México, teniendo como fin establecer la relación presente entre ambas variables: inteligencia emocional y las prácticas parentales concebidas por educandos de 2° año de Secundaria técnica número 96. Para el cumplimiento de dicho interés se utilizó el instrumento TMMS-24, así mismo la Escala de Prácticas Parentales para Adolescentes, cuyos autores son Andrade Palos y Betancourt Ocampo del 2008, y evaluaron a 196 jóvenes comprendidos entre las edades de 13 y 15 años. Finalmente, se concluyó que las prácticas parentales de comunicación, de control conductual y autonomía se relacionan positiva con la variable de inteligencia emocional, respecto a las prácticas parentales de control psicológico dio como resultado una relación negativa con la inteligencia emocional.

Además, Torres (2019), en su estudio denominado “La Inteligencia Emocional de alumnos de educación secundario entre 16 y 18 años y su relación con el rendimiento académico” realizado en Argentina, tuvo como finalidad examinar las variables en mención en estudiantes de nivel secundario. Fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo, la muestra se vio constituida por 35 alumnos, de los cuales 21 eran femeninas y 14 masculinos, en relación con el test empleado fue el instrumento de Bar-On para inteligencia emocional, y en cuanto al rendimiento académico se logró obtener la nota media de los alumnos. Respecto a los resultados se encontró que las variables descritas líneas arriba no están asociadas entre las calificaciones de los alumnos.

Asimismo, Quito et al., (2017), en la investigación que se titula “Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares” en Ecuador. Esta fue una investigación cuantitativa, de nivel descriptivo simple, observacional y transversal. Además, la muestra fue integrada por 60 adolescentes de los dos géneros, concerniente a las edades estas fluctuaron entre los 16 a 18 años. El instrumento utilizado en este estudio fue el Inventario SISCO de estrés académico. Finalmente los resultados hallados señalaron la existencia de estrés representando un 88,2 % de los educandos de 18 años, un 90,9 % correspondientes a los 17 años, y un 100 % respecto a los alumnos de 16 años, sin notable diferencia en su distribución por edades, mostrando homogeneidad respecto a la frecuencia de estrés en ambos sexos.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Rengifo (2020), en su tesis que lleva por título “Inteligencia emocional y procrastinación en alumnos de secundaria de una institución educativa nacional de Trujillo”, tenía por objetivo delimitar si hay relación entre las dos variables ya mencionadas. En cuanto a la población fue integrada por 370 escolares de ambos sexos, del 3°, 4° y 5° del nivel secundario pertenecientes a la Institución Educativa Nacional Víctor Andrés Belaunde de Trujillo, teniendo como muestra a 189 participantes. Además, se desarrolló una investigación cuantitativa, de nivel correlacional. Asimismo, los test psicológicos empleados fueron los siguientes: Inventario de Bar-On ICE y la Escala de Procrastinación de Edmundo Arévalo (EPA) para adolescentes. En cuanto a los resultados obtenidos se determinó que tanto la inteligencia emocional y sus dimensiones Adaptabilidad, interpersonal, estado de ánimo y manejo de estrés muestran una relación significativa ($p < 0,01$) así mismo inversa con la variable procrastinación y todas sus dimensiones. Logrando aceptarse así la hipótesis, de la misma manera, la dimensión intrapersonal se halló relación significativa e inversa ($p < 0,05$), con los indicativos dependencia, autoestima,

desorganización, motivación y responsabilidad de procrastinación. Por tanto, se comprobó la hipótesis.

Por su parte, Trujillo (2019) realizó la investigación que lleva por título “Inteligencia Emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa” en Puente Piedra, Lima-Perú 2019. La muestra de estudio estuvo conformada por 144 individuos de una población total de 230 alumnos entre 1° y 2° del nivel secundario, entre las edades de 12 a 15 años, dicha muestra se obtuvo por medio del muestreo probabilístico. Asimismo, se desarrolló una investigación cuantitativa, de nivel correlacional, diseño no experimental y de tipo transversal. En cuanto a las herramientas utilizadas, para reunir los datos necesarios se empleó la técnica de la encuesta asignando para ello el cuestionario tipo Likert tanto para estrés académico como para inteligencia emocional, constituido por 20 ítems. Los resultados señalan que existe una relación inversa moderada entre ambas variables investigadas, según el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, que obtuvo como resultado $-0,587$ y una correlación importante de $0,000$ y, en consecuencia, se desecha la hipótesis nula.

Mientras que Escajadillo (2019), en su investigación que lleva como título “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra-Los Olivos”, se planteó como finalidad demostrar la correlación entre ambas variables ya mencionadas anteriormente. La población estuvo compuesta por 235 adolescentes de 4° año de secundaria de ambos sexos, y la muestra, por 149 educadores. El método usado fue el hipotético deductivo, así mismo se efectuó un estudio de enfoque cuantitativo, tipo básico, diseño no experimental; respecto a los instrumentos utilizados, estos fueron la técnica de recaudación de información y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Las conclusiones arrojaron que existe correlación entre las variables estrés académico y hábitos de

estudio, la primera variable en mención cuenta con relación positiva colosal ($RHO=0,840$) y reveladora (P valor $=.000$ menor que $.05$).

A su turno, Castillo (2018), en su exploración titulada “Relación entre estrés académico y calidad de vida en alumnos de colegios JEC” en el distrito de Contumaza, Cajamarca-Perú, se evidencia una investigación cuantitativa, nivel correlacional, diseño no experimental y de tipo transversal. El total de la población estuvo conformada por 448 educandos de secundaria, el tipo de muestreo fue de tipo probabilístico y se obtuvo 257 participantes. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de Estrés Académico concebido por Barraza en el 2006 y el Cuestionario de evaluación de la calidad de vida de los alumnos adolescentes creado por Gómez y Verdugo en el 2009. En los resultados se evidenció una relación inversa con una relación muy baja, por consiguiente, se rechaza la hipótesis general al no hallarse evidencia suficiente para probar la relación existente entre estrés académico y calidad de vida ni relación entre ninguna de sus dimensiones.

Por otra parte, Cisneros (2017), en su labor de investigación que lleva por título “Inteligencia emocional y rendimiento académico en una institución educativa de Sullana” Perú, determinó la relación de ambas variables antes mencionadas. La población fue integrada por 110 adolescentes de los dos sexos y la muestra conformada por 55 participantes optando por el muestreo no probabilístico. Desarrolló una investigación cuantitativa de tipo correlacional, empleando un diseño no experimental transaccional. En cuanto a los instrumentos usados fueron el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE adolescentes (forma abreviada) y el análisis documental (actas de evaluación). Respecto a las conclusiones, arrojaron que si existe relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico (sig. $.001$). De igual forma existe relación entre la dimensión Intrapersonal y el rendimiento académico, hay relación entre la dimensión

interpersonal y el rendimiento académico, sin embargo, no se evidencia relación entre la dimensión manejo de estrés y rendimiento académico, no habiendo relación entre la dimensión adaptabilidad y rendimiento académico.

2.1.3 Antecedentes locales

Aranda (2021), en la Universidad Peruana Los Andes, ciudad de Huancayo, realizó una investigación sobre “Inteligencia Emocional en tiempos de covid-19 en estudiantes adolescentes de secundaria de una Institución Educativa particular de Tarma, 2021”. Contando con un tipo de estudio básico, de diseño descriptivo simple, nivel descriptivo; respecto a población total fue conformada por 120 educandos adolescentes de nivel secundario de la IEP Stephen Hawking. Además, se obtuvo como muestra 101 educandos adolescentes, utilizando el tipo de muestreo no probabilístico intencional. Se aplicó la técnica de encuesta, mientras que el instrumento de estudio fue el Inventario Baron Ice Na, sometándose a confiabilidad y validez. Logrando obtener un 48,51 %, ubicándose en un nivel bajo; de igual manera el 0.99 % de la muestra lo sitúa en un nivel muy alto concerniente a inteligencia emocional.

A su vez, Palacios y Taipe (2021) investigaron el “Estrés académico en los adolescentes durante la pandemia COVID-19 de dos instituciones educativas de la región Junín”, El trabajo de investigación empleó el método científico, siendo de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo, y de diseño no experimental. Además, la muestra que se utilizó fue la siguiente: IE Alfonso Ugarte 234 educandos e IE Ágora 90 estudiantes. Asimismo, el instrumento aplicado fue el inventario SISCO, y se obtuvo como resultado que, si existe diferencias significativas IE Alfonso Ugarte nivel alto con 55,6 % mientras que en la IE Ágora el 44,4 %; lo cual se ubica en

el nivel promedio. Para esto, se empleó el siguiente estadígrafo Prueba de U de Mann Whitney refiriendo que ($.000 < .05$) confirma la diferencia.

Mientras que Lazo y Samaniego (2021) investigaron sobre “Autoestima y estrés académico en Estudiantes de una Institución Pública de la Provincia de Junín-2021”. Siendo ésta una investigación sustantiva descriptiva, nivel descriptivo, diseño no experimental; en relación con la población se contó con 134 estudiantes de las secciones A, B, C, D, E, F de 5to año del nivel secundario. De igual forma se contó con una muestra no probabilística de 100 adolescentes; en relación con los instrumentos utilizados. En cuanto a los resultados encontrados se demostró la presencia de una relación inversa entre las variables mencionadas líneas arriba, donde se obtuvo $Rho = -.378$, valor $.000 < .05$, mostrando que cuando más elevada la autovaloración es menor el estrés académico.

Por su parte, Pizarro (2019), en su investigación que lleva por título “Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa Mariscal Castilla de El Tambo, Huancayo”, tuvo como finalidad determinar el tipo de relación que se halla entre ambas variables ya mencionadas. La muestra de indagación del presente estudio fue compuesta por 117 estudiantes de quinto de secundaria 60 alumnos del género femenino y 57 alumnos del género masculino. Desarrollándose una investigación básica de diseño correlacional, los instrumentos utilizados fueron la escala de Trait-Meta-mood (TMMS-24) para medir la inteligencia emocional y la técnica de revisión documental para medir el rendimiento académico, en cuanto a los resultados se ubicó que si existe relación positiva entre ambas variables con un coeficiente de relación ($Sig. < .01$), lo cual da a conocer que entre mayor inteligencia emocional mejor el rendimiento académico.

Finalmente, Trucios (2018), realizó un trabajo de investigación que lleva por nombre “Inteligencia emocional y el rendimiento académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Pública Túpac Amaru-Chilca”, tuvo como propósito demostrar la relación que existe entre las variables en mención. La muestra investigada estuvo compuesta por 340 estudiantes del quinto grado de secundaria que se encuentran en la edad de 15 a 18 años. Asimismo, se desarrolló una investigación de nivel descriptivo, de diseño correlacional, el instrumento empleado fue el “Inventario Emocional BARON-ICE-Completo” y análisis documental para medir el rendimiento académico, respecto a los resultados se encontró correlación significativa entre las variables antes mencionadas (p -valor=.015).

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Inteligencia emocional

Bar-On (1997) nos ofrece una definición que la describe como una agrupación de destrezas y conocimientos en la parte emocional y social, los cuales llegarán a intervenir en las capacidades en general para hacer frente a las demandas que nuestro medio requiere, basándonos en la capacidad de comprender, controlar, expresar y ser consciente de una maneras efectivas cada una de nuestras emociones.

2.2.2 Características de la inteligencia emocional

Basándonos en Goleman (1995), que es otro autor muy influyente hoy en día, podemos destacar y describir las siguientes características de la inteligencia emocional:

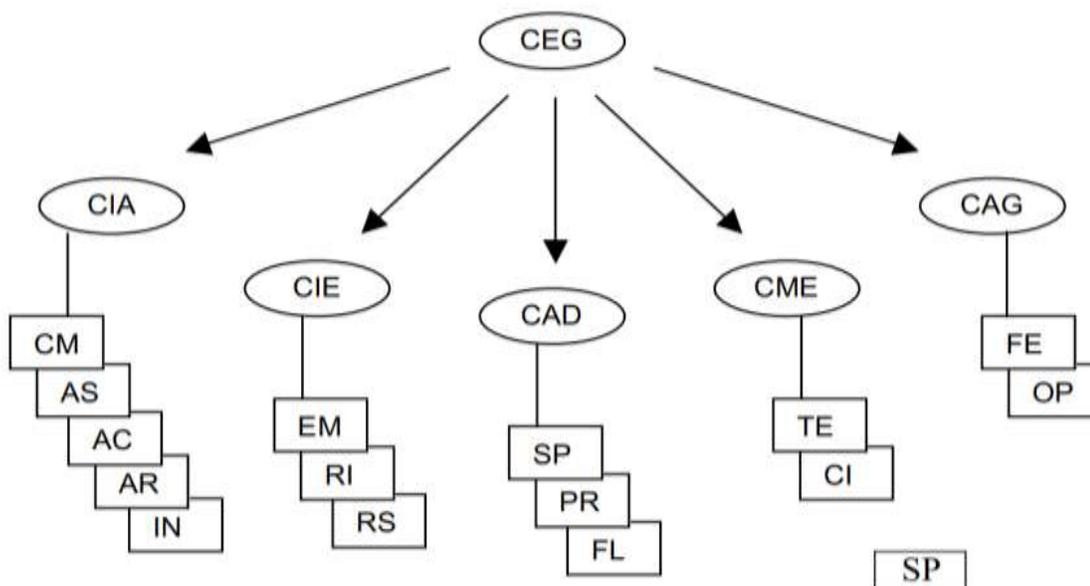
- Autoconocimiento. Ser una persona emocionalmente inteligente supone poder conocerse a sí mismo, entender y comprender nuestros estados de ánimos y a que se deben, así como también como pueden repercutir dichos estados de ánimo en otras personas.
- Empatía. No solo debe tratarse de escuchar a la otra persona, sino de hacer todo lo posible para ponernos en su lugar, saber y tratar de entender cómo se siente, cuáles son las emociones que está experimentando y el por qué las expresa de una manera definida
- Habilidades sociales. Las propiedades descritas anteriormente contribuyen a que el individuo con inteligencia emocional pueda dirigir de manera correcta sus habilidades sociales para tener un contacto positivo con todo prototipo de personas y así promover un ambiente beneficioso para todos los que lo rodean.
- Autorregulación. Deberíamos saber controlar nuestros impulsos, nuestras emociones así mismo pensar antes de efectuar un acto. Esta característica supone hacer uso de la asertividad, la apertura mental a nuevas ideas y poder ser flexible ante los cambios.
- Automotivación. La persona que es inteligente emocionalmente no requiere que la premien o que la reconozcan cuando tiene algún logro, porque esta persona puede generar motivación propia, buscará en su interior los motivos suficientes para continuar adelante con sus objetivos planteados.

2.2.3 Modelo de Inteligencia Emocional de Reuven Bar-On

En el análisis de Bar-On, (1997) de inteligencia no cognitiva, se diferencia cinco componentes primordiales, las cuales podrían ser vistos desde dos criterios diferenciados, tanto sistémica como topográfica, considerando favorable describir la visión sistémica en la presente investigación.

- Componente interpersonal. Comprende la empatía, la habilidad para tener relaciones interpersonales saludables y positivas, caracterizadas por poder comprender, percatarse y darle la importancia necesaria a los sentimientos y emociones de los demás, viene a estar constituida según el detalle los siguientes subcomponentes: relaciones interpersonales, empatía y responsabilidad social.
- Componente intrapersonal. Se refiere al *yo* interior, es decir, la comprensión emocional de sí mismo, comprendiendo el poder conocer las propias emociones y sentimientos para de alguna manera también poder diferenciarlos, comprendido por los siguientes subcomponentes: asertividad, comprensión emocional de uno mismo, autoconcepto, independencia y autorrealización.
- Componente manejo del estrés. Podemos considerar la habilidad de poder soportar los sucesos adversos, así como también situaciones estresantes, resistiendo ante los impulsos o tentaciones para actuar de manera equivocada, el presente componente está constituida por control de los impulsos y tolerancia al estrés.
- Componente de adaptabilidad. Aquí podríamos evidenciar cuán exitoso es la persona para adaptarse a los requerimientos del contexto, realizándolo de manera positiva a las diferentes situaciones de problema, dentro de su composición podemos encontrar: flexibilidad, solución de problemas y prueba de realidad.
- Componente de estado de ánimo general. Habilidad que posee el individuo para así poder disfrutar de los sucesos diarios de la vida, visualizando su perspectiva hacia su futuro, el sentirse bien y contento de manera general, manteniendo una actitud positiva ante la adversidad, integrado por las siguientes áreas: Optimismo y Felicidad.

Figura 1. Enfoque Sistemático del modelo de BarOn (I-CE)



Nota: Adaptado de “La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE)”, por Ugarriza, 2001.

Abreviaturas: CEG = cociente emocional general; CIA = componente intrapersonal; CIE = componente interpersonal; CAD = componente de adaptabilidad; CME = componente del manejo del estrés; CAG = componente del estado de ánimo en general. Subcomponentes: CM = comprensión de sí mismo; AS = asertividad; AC = autoconcepto; AR = autorrealización; IN = independencia; EM = empatía; RI = relaciones interpersonales; RS = responsabilidad social; SP = solución de problemas; PR = prueba de la realidad; FL = flexibilidad; TE = tolerancia al estrés; CI = control de impulsos; FE = felicidad; OP = optimismo.

Por ello, en esta indagación se tomó como base a la teoría de BarOn Ice, ya que nos inclinamos y alineamos con la mencionada doctrina, porque además de ser una teoría multifactorial es un modelo orientado más a el proceso o potencial de la persona, antes que a los logros obtenidos, así mismo ofrece y muestra indicadores más apropiados que describen las diferentes competencias o habilidades emocionales en niños y adolescentes, que permiten así una adecuada evaluación en nuestra población.

2.2. Modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey

La percepción emocional

Implica poseer la capacidad que distinguir sentimientos propios, como también de las personas que se encuentra en el mismo ambiente, para ello se necesita que todos los sentidos estén alerta a aquellos signos emocionales como el tono de voz, movimientos físicos y expresiones faciales. Esta competencia abarcaría el poder discernir positivamente las emociones individuales, así como las sensaciones, estados fisiológicos y cognitivas que está generando (Fernández y Extremera, 2005).

La facilitación emocional

Es la cualidad en la que debemos de considerar los sentimientos, al solucionar un problema o hasta cuando razonamos, se focaliza en como las emociones pueden alterar el sistema cognitivo interfiriendo así en la toma de decisiones, ya que podría centrar toda la atención en lo que es verdaderamente conveniente, es así que esta capacidad expone que las emociones influyen de manera positiva sobre la manera de procesar datos y sobre el razonamiento.

La comprensión emocional

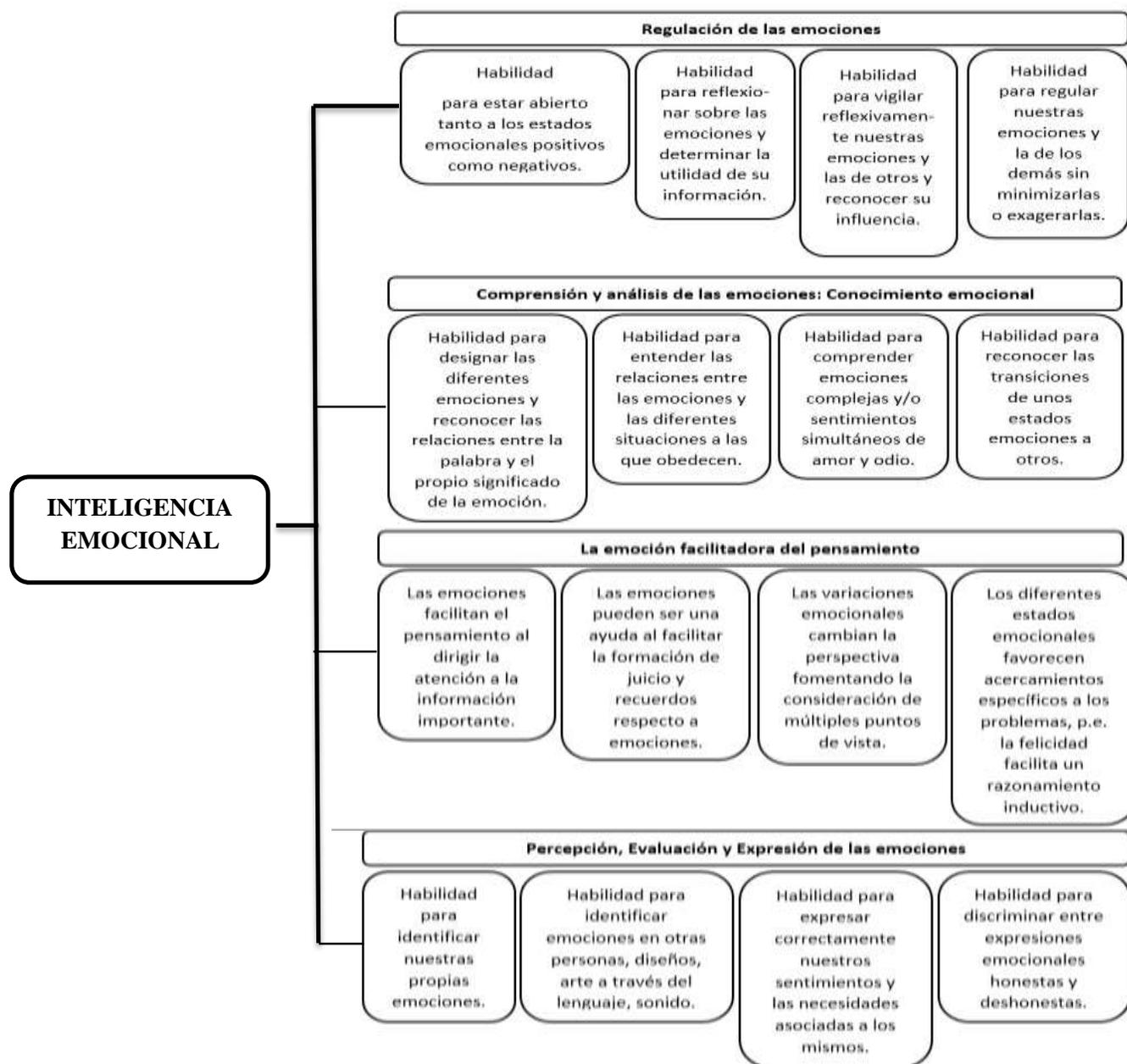
Consiste en poder percatarse de cómo se entrelazan las distintas etapas emocionales, incluyendo el poder explicar el significado de las emociones más dificultosas como también poder desglosarlas con solo observar las señales o muestras emocionales; es una tarea anticipatoria y retrospectiva, ya que permitiría darse cuenta de lo que genera una emoción o estado anímico y, por consecuencia, una acción tal vez no planificada.

La regulación emocional

Es la capacidad más complicada de la inteligencia emocional, ya que comprende estar abiertos a los sentimientos tanto negativos como positivos, incluyendo la destreza para poder

regular emociones ajenas y propias, controlando las emociones negativas e incrementando las positivas, engloba también la administración adecuada del entorno intrapersonal e interpersonal practicando distintos métodos de regulación (Fernández y Extremera, 2005).

Figura 2. Síntesis del modelo revisado de Mayer y Salovey



Nota: Adaptado de “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey” (p.11), por Fernández y Extremera, 2005, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3).

2.2.5 La Inteligencia emocional en adolescentes

La adolescencia es un ciclo de desarrollo del ciclo de vida, donde una de las principales tareas de los adolescentes es descubrir una identidad propia e iniciar la individualización hacia el futuro, en esta fase el adolescente inicia un proceso natural de separación de su círculo familiar. La inteligencia emocional en los adolescentes implica el surgimiento de características referidas a comprender e identificar nuestras propias emociones y de las personas que nos rodean, ya que ello es fundamental durante el proceso de la adolescencia, ya que irá desarrollando habilidades y capacidades emocionales para su vida adulta. La socialización cobra gran importancia durante la fase de la adolescencia, ya que se empieza a dar un desprendimiento de los padres, en consecuencia, los jóvenes buscan crear y fomentar lazos afectivos con su grupo de pares, predomina la amistad y el interés por el sexo opuesto, donde poco a poco se va estableciendo los rasgos que poseen de inteligencia emocional (Silva, 2007).

En esta fase, los adolescentes se adaptan a un nuevo entorno que se les va presentando, así como también se van incrementando las relaciones interpersonales, y el juicio que puedan emitir los demás sobre el adolescente puede conllevar a que presente angustia, tristeza, rabia, etc., ya que en este periodo van construyendo sus propias ideas, opiniones e inician el pensamiento abstracto. A lo largo del desarrollo irán presentando diferentes cambios que pueden o no gustarles, y estas al no ser gestionadas correctamente, pueden crear una desestabilización afectiva; de igual manera se presentan las emociones con mayor intensidad, adoptando reacciones temperamentales.

En la actualidad, el procedimiento de enseñanza-aprendizaje dentro de las instituciones educadoras abarca mayormente al coeficiente intelectual, limitándose la educación solo a dicho aspecto, lo cual trae como consecuencia desatender una parte básica e importante del ser humano como es la educación emocional, cuya formación queda únicamente sobre los hombros de la

familia, y el no contar con una educación emocional hace casi imposible lograr una formación integral en el ser humano (García, 2012). Por tanto, existe un enlace mutuo entre la emoción y la razón, es decir, todo razonamiento lleva a una emoción y viceversa.

Cambios emocionales en la adolescencia

Durante la fase de la adolescencia, se producen distintos cambios hormonales, los cuales son muy variados, lo que conlleva que el adolescente experimente cambios de humor bruscos, por ejemplo, en un minuto pueden desarrollar euforia sintiéndose como si estuvieran en la cúspide del mundo y al otro minuto estar deprimidos. La variación repentina de estos cambios emocionales pueden afectar el desenvolvimiento en sus labores académicas, así como las relaciones interpersonales y toma de decisiones adecuadas para la vida (López, 2021).

Inseguridad. El adolescente, durante este proceso de desarrollo, es probable que no tenga claras las cosas que quiere para su futuro, qué carrera estudiar, cómo sustentará sus estudios, etcétera. Este tipo de situaciones serán más evidenciados por el adolescente cuando el entorno familiar espera que este asuma más responsabilidad que cuando era un niño, situaciones que le producirán inseguridad y cambios emocionales (López, 2021).

Cambios de humor. El joven, en la etapa de la adolescencia, experimenta frecuentemente cambios de humor, por ejemplo, a veces su estado de ánimo varía entre sentirse feliz y seguro, para luego sentirse deprimido o irritable. Este proceso va cambiando en un plazo corto, debido a que ellos se encuentran en una etapa donde los cambios hormonales son muy frecuentes.

Presión de grupo. En esta etapa, el adolescente aumenta la convivencia con sus amigos del colegio, siendo posible que estén bastante influenciados, por lo que ven a su alrededor o mediante

las redes sociales como Instagram, Facebook, Tik Tok y otros, reflejando en su comportamiento ciertas situaciones que observaron en dichas redes, tales como forma de vestir, hablar, etcétera. Este tipo de situaciones podría resultar incómodo para otros jóvenes, ya que para poder encajar al grupo de amigos tiene que aceptar ciertas situaciones que cambiarían su forma de pensar, gustos y otros (López, 2021).

Cambios afectivos en los adolescentes

Búsqueda de la identidad. En este periodo la persona considera necesario tener una identidad, motivo por el cual busca saber qué es que lo hace único, distinto y diferente a los demás para así poder tener un concepto más claro de su persona (López, 2021).

Comportamiento influenciado. En el proceso de la adolescencia, la persona se comporta de una manera moldeable, dejándose llevar por los compañeros de clase y/o amigos y puede acceder por la presión social que existe a su alrededor, ya que aún no cuenta con una identidad definida. Por lo que se deja así influenciar por su contexto (López, 2021).

Sensibilidad. Durante la adolescencia es normal que la persona se encuentre sensible psicológicamente, esto debido a que hay cambios en su apariencia física, así como también en el aspecto emocional, ambas producidas por las hormonas, lo cual hace que con mayor facilidad tengan cambios de humor bruscos (López, 2021).

Distanciamiento familiar. Los adolescentes prefieren mantener relaciones con sus compañeros de la escuela en vez que, con sus familiares, motivo por el cual tienden a tener un alejamiento con los miembros de su familia, esto debido a que ellos perciben a la familia como seres que los juzgan y que se encuentran todo el tiempo en su contra, sumando a ellos la perspectiva

que los padres tiene para ellos y lo que ellos quieren para su vida, lo cual genera distanciamiento con la familia.

Rebeldía. López (2021) aduce que la rebeldía se da muy frecuentemente, ya que los adolescentes suelen dar la contraria a los que conforman la familia, para demostrar que se encuentran aptos de tomar nuevas decisiones por su cuenta, queriendo evidenciar que ya no son dependientes.

Impulsividad. En este ciclo de adolescencia se manifiesta muy habitualmente el actuar impulsivo, estando estos más expuestos a correr riesgos con el objetivo de sentir la adrenalina, no pensando en las consecuencias que puede acarrear sus actos, dejándose llevar por el momento (López, 2021).

2.2.6 La emoción en el aprendizaje

La estimulación emocional conduce a tres modelos de respuestas (comportamental, psicofisiológica y cognitiva) que preparan al individuo para la acción, sea esta de evitación o aproximación, por consiguiente, la emoción viene a ser un productor de motivación o desmotivación. Este paradigma explicativo de la conducta humana fundamentado en las emociones brinda un marco para distintas aplicaciones educativas durante el desarrollo del aprendizaje. La educación emocional posee un modelo integrador, ya que reúne las contribuciones teóricas más importantes como, por ejemplo, teorías de habilidades sociales, autoestima, inteligencias múltiples, etc., que pueden servir a los estudiantes para un adecuado desenvolvimiento en su ámbito educacional (Bisquerra et al. 2015).

El aprendizaje viene a estar influenciado por factores emocionales y cognitivos, existen investigaciones que evidencian cómo es que los adolescentes describen el contexto de aprendizaje

dentro del salón de clases, mencionando un sin fin de experiencias emocionales, así como positivas y negativas. Por ello, se encamina que el proyecto de la educación se ejecute teniendo en cuenta la dimensión emocional, enseñando a los educandos a poder gestionar sus emociones para que muestren un adecuado autocontrol y autorregulación en el transcurso de aprendizaje. Asimismo, se fomenta que el estudiante pueda manejar adecuadamente determinadas situaciones que podrían generarle estrés a corto y largo plazo, evitando que ello pueda inferir en la salud mental del adolescente. Una enseñanza integral no podría reducirse solo a adquirir conocimientos, este debería unificar las distintas áreas del desarrollo humano (emocional, social, moral, etc.), por ello adjuntar la educación emocional (Bisquerra et al. 2015).

Tabla 1

Emociones relacionadas con el aprendizaje

Función	Emociones positivas	Emociones negativas
Proceso de aprendizaje	Divertirse en el aprendizaje	Aburrimiento Ansiedad Ansiedad
Prospectiva	Esperanza Anticipación Interés	Desesperanza Desesperación
Retrospectiva	Alegría por los resultados Satisfacción Alivio Orgullo	Tristeza Frustración Decepción Insatisfacción Vergüenza Culpa
Social	Gratitud Empatía Admiración Simpatía	Ira Envidia Desdén Antipatía Odio

Nota: Tomado del libro “Inteligencia emocional en educación” de Bisquerra et al.

2.2.7 Mitos y realidades sobre los adolescentes y su aprendizaje

Dentro del periodo de adolescencia se originan ciertas transformaciones en los distintos niveles: sociales, psicológicos, emocionales, físicos, mentales a nivel cerebral y del crecimiento, por consiguiente, se originan cambios en el proceso y construcción de conocimientos. El adolescente va aprendiendo de su entorno y de sí mismo, en los espacios de enseñanza. Además, fuera de ello, a continuación, serán aclarados ciertos mitos con respecto a la adolescencia en un marco de transiciones.

La adolescencia como transición a nivel biológico

El camino de la niñez hacia la adolescencia provoca diversos cambios entorno a la maduración reproductiva, esto repercute en la función neuronal por medio de los receptores de estrógeno y testosterona en el cerebro, coincidiendo así con el aumento del interés y actividad sexual en dichos adolescentes; de igual manera se dan cambios en la composición y tamaño del cuerpo (Pease, 2012).

Mito de la transición biológica: “El inicio y fin de la adolescencia está marcado biológicamente” (Pease, 2012, p. 4).

Realidad. Lo real es que el adolescente está en constante cambio y la duración de estos cambios no está definido biológicamente. Sin embargo, varias de estas transformaciones se pueden dar hasta el final de la primera década. Un continuo cambio y variación es lo que define a la adolescencia. Por tanto, dichas modificaciones van a suceder en función a los criterios del desarrollo conductual y psicosocial, entonces la realización de los cambios biológicos se dará de manera individual.

La adolescencia como transición a nivel cerebral

Existen cambios a nivel cerebral en la adolescencia, la comprensión ha sido afectada y transformada por una revolución de la neurociencia a través de técnicas nuevas como la resonancia magnética funcional, estos estudios nos muestran al cerebro mucho más flexible y no estático como se creía anteriormente (Pease, 2012).

Mito de la transición cerebral: “Los cambios solo suceden en los primeros años; todo finaliza en la pubertad” (Pease, 2012, p. 5).

Realidad. En la antigüedad se llegaba a pensar que el cerebro alcanzaba su maduración a finales de la pubertad. La neurociencia afirma lo contrario, Giedd (2004) se centró en el estudio del cerebro de 1800 adolescentes y demostró que se alcanza la madurez hasta los 25 años, que permiten así conocer que la última parte en madurar es la prefrontal. La maduración del cerebro por regiones continuará durante la adolescencia e incluso llegará hasta la edad adulta. La neurociencia tiene un aporte principal a la educación y se refuerzan dicho trabajo en los ambientes de aprendizaje, así se demuestra que el poder aprender va a transformar la estructura física y funcional del cerebro, entonces una de las verdaderas funciones del cerebro es dejarse impactar por el aprendizaje.

La adolescencia como transición a nivel cognitivo

La transformación cognitiva está referida a la función ejecutiva y a las habilidades como el control cognitivo, atención selectiva, toma de decisiones y memoria, las mismas que están estrechamente vinculadas al ámbito académico. Esta continuidad en las zonas cerebrales involucra las funciones ejecutivas y el control cognitivo que ayudan a explicar no solo el razonamiento complicado de los adolescentes, sino también sus comportamientos voluntarios (Pease, 2012).

Mito de la transición cognitiva: “Acostarse pensando concretamente y levantarse pensando abstractamente” (Pease, 2012, p. 6).

Realidad. Lo que surge en la adolescencia es que cuentan con el potencial de poder manejar de manera eficaz su propio pensamiento. El tener control ejecutivo es obtener control sobre los procesos de la información que conduce al aprendizaje. Asimismo, se han encontrado evidencias de que los procesos, como habilidades cognitivas y toma de decisiones que se sigue desarrollando en la etapa de la adolescencia y tienden a estabilizarse, todo depende de nuestro ambiente, la interacción y estímulos.

La adolescencia como transición a nivel emocional

La adolescencia se identifica por ser la etapa en la que se produce la maduración de las habilidades cognitivas y emocionales que conducirán a un mejor desenvolvimiento en la adultez. Los adolescentes cuentan con retos como el enfrentar una nueva relación con sus emociones y la búsqueda de la identidad para poder relacionarse con los demás, así aprende a enfrentar el estrés y manejar sus emociones (Pease, 2012).

Mito de la transición emocional: “Ya no necesitan a los adultos” (Pease, 2012, pp. 6 -7).

Realidad. Se cree en esta etapa que los padres pierden importancia para los adolescentes; si bien es cierto se comprende que las normas u órdenes resultan difíciles de asimilar para los adolescentes, ya que ellos desean tener el control de sus vidas, no es que ya no se necesite de los adultos, sino que el actuar de los mismos varía en esta etapa, siendo fundamental e imprescindible que los padres tengan roles como brindar apoyo y seguridad.

La adolescencia como transición a nivel social

Los adolescentes buscan ampliar sus interacciones, nace con fuerza la relación del grupo de pares, donde el adolescente pueda hallar una fuente de apoyo y seguridad distinta al de sus padres. El contar con dicho grupo les permite ablandar ciertos lazos con sus padres y poder conseguir una autonomía emocional y prepararse para las relaciones de pareja (Pease, 2012).

Mito de a la transición social: “Adolescentes y padres en guerra” (Pease, 2012, pp. 7- 8).

Realidad. La mayoría de veces se piensa que el adolescente siempre está en conflicto y con desacuerdos con los padres, además tanto padres como adolescentes atraviesan épocas de cambios en esta etapa; es por ello que deben adaptarse unos a otros. Los adolescentes tratarán de buscar independencia, los padres deben adaptarse y hacer ajustes en cuanto a su relación. Para ganar autonomía los adolescentes deben adquirir nuevas habilidades, habrá desacuerdos entre padres y adolescentes ello hará pensar a los padres que sus reglas son cuestionadas y el adolescente sentirá incompreensión, por lo que buscará argumentos para tener libertad.

2.2.8 El estrés

Según McEwen (2000), el estrés se define como un factor amenazante ya sea verdadero o hipotético a la salud psicológica y física del ser humano, lo que causa una reacción en la conducta o en el organismo, que podría poner en riesgo todos los ámbitos donde el individuo se desenvuelve día a día.

De esta manera, Chrousos y Gold (1992) sostienen que el estrés es una situación de carencia de bienestar, peligrando así el equilibrio del sistema, que consiste en una respuesta específica o generalizada a un agente estresor del mundo exterior o interior, alterando el balance homeostático. Así mismo, podría generar una tensión liberando el cortisol, la hormona responsable del estrés,

puede haber cambios en el comportamiento, signos y síntomas orgánicos, para ello es necesario actividades que ayuden a contrarrestar como el ejercicio, técnicas de relajación y respiración, etc.

2.2.9 Tipos de estrés

La Asociación Americana de Psicología (APA) menciona que existen tres tipos de estrés, los cuales se distinguen de la siguiente manera:

Estrés agudo

Es la muestra más común de estrés, que nace por las presiones y exigencias del pasado fresco y las que se anticipan del futuro que se acerca. La mencionada tipología de estrés en dosis pequeñas le parece un tanto emocionante al ser humano, y cuando es en demasiada dosis puede generar conflictos, viene a ser un estrés a plazo corto; por lo tanto, no causa gran impacto o grandes daños, podemos reconocer sus principales signos que son bastante comunes hoy en día: sobre excitación pasajera, problemas intestinales, agonía emocional y problemas musculares.

Estrés agudo episódico

Viene a ser un tipo de estrés agudo, ya que permanece de manera constante dentro de un periodo de tiempo, es frecuente que los individuos que presenten este tipo de estrés estén continuamente agitados, poseen mal carácter, ansiosas, tensas, o se muestren irritables. Sus relaciones con su entorno y contexto pueden verse afectadas, ya que transmiten su irritabilidad, en cuanto a los síntomas que presentan son los siguientes: migrañas, hipertensión, cefaleas persistentes y tensas. Es por ello que este tipo de estrés ya requiere de una oportuna intervención profesional que se podría prolongar durante un periodo largo, dichas personas muestran resistencia al cambio.

Estrés crónico

Se manifiesta cuando el ser humano no visualiza una salida o fin a un acontecimiento negativo que está atravesando, el mencionado tipo de estrés se ocasiona por la imposición, el requerimiento o presiones implacables durante periodos largos y aparentemente interminables.

2.2.10 Fases del estrés

Selye (1930) propuso y consideró un modelo de respuesta del ser humano frente al estrés, dicho modelo se clasifica en tres partes:

Fase de alarma. Nuestro ser percibe que se encuentra en medio de una situación que generará estrés y empieza con las primeras reacciones que pueden ser a nivel cognitivo, emocionales y fisiológicos, que nos predispone para actuar y hacer frente a la situación complicada que se podría dar mediante una reacción de lucha o huida. En esta etapa se libera glándulas endocrinas produciendo que se liberen hormonas tales como el cortisol (incrementa el nivel de azúcar en la sangre) y la adrenalina (nos prepara para la reacción y acción).

Fase de resistencia. Aquí ya nuestro cuerpo trata de recuperarse y regresar a tener un equilibrio saludable u homeostasis, aunque el agente estresor continúa debilitando los recursos para poder combatir el estrés en consecuencia el organismo se muestra en alerta y no puede componer los daños surgidos. El individuo se muestra con menos tolerancia a la frustración y esta irritable, puede que haya dificultad para dormir y estará fatigado todo el tiempo.

Fase de agotamiento. El organismo al estar expuesto constantemente y durante un periodo largo al estrés, se agota los refuerzos de energía del cuerpo, es allí donde pueden surgir acontecimientos extremos debilitando el sistema inmune, volviéndonos más vulnerables a portar

enfermedades. Se muestran cuadros depresivos, infelicidad, adicciones con o sin sustancias, enfermedades psicosomáticas, etc.

2.2.11 Estrés académico

De acuerdo con Barraza (2006a), el educando dentro del ambiente académico se encuentra sujeto a una variedad de demandas que en algún momento podrían tornarse como agentes estresores; todo ello produciría un inestabilidad sistémico, el cual será definido como estrés académico. Lo cual trae consigo una serie de malestar y síntomas que aquejan al estudiante.

Así mismo, Martínez y Díaz (2007) aportan diciendo que el malestar que se muestra se debe a factores emocionales y factores físicos, pueden ser de carácter intrarrelacional, interrelacional o ambientales (relación con los compañeros, presentación de exámenes, los profesores, fana ser reconocido y tener una identidad) que pueden perjudicar en el desenvolvimiento del estudiante y afectar su rendimiento en cada una de sus competencias.

2.2.12 Estresores académicos

En relación con el estrés académico, Barraza y Polo (2003) y Hernández y Poza (1996) presentan una lista de estresores, los cuales nos podrían ayudar a identificar aquellos aspectos que conforman el estrés académico, los cuales se encuentran con bases de estudio científico, siendo los siguientes casos.

Como se observa en la tabla 2 según lo referido por el autor, se denota que se encuentra gran relevancia en relación con los estresores indicados por los mencionados autores, de igual forma el cuadro nos permite certificar que el estrés académico llegaría a ser una fase elementalmente psicológica.

Tabla 2

Conjunto de estresores

Barraza y Polo (2003)	Hernández y Poza (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecarga de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.).
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutoría
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.).
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.).
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que pide	Trabajo en grupo

Nota: Adaptado de “Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico”, por Barraza, 2006, *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 9(3)

La pandemia del COVID-19 como agente estresor

En época de pandemia a raíz del COVID 19, la educación se vio inmersa a dar un giro inesperado, reemplazando las clases presenciales por las virtuales, todo ello conllevó a que los

estudiantes se enfrenten a un novedoso y nuevo escenario, como presentar limitaciones en la conectividad y la accesibilidad a una red de internet (Palomino y Huarcaya, 2020).

Así mismo, la percepción que se obtuvo hacia la dinámica, didáctica, enseñanza, estrategias y metodologías que maneja el docente. La sobrecarga académica y la exigencia que les provoca el desarrollo de las tareas, el poco tiempo que se les proporciona para la entrega de dicho trabajo, las constantes evaluaciones y las calificaciones obtenidas, ello habría generado en el educando un cuadro de estrés académico como consecuencia de la pandemia.

Los problemas de adaptación al nuevo régimen que tuvieron que acatar como el aislamiento y distanciamiento de su entorno son causas importantes, dichos estresores académicos se pueden manifestar a nivel físico (dolor de cabeza, fatiga, insomnio); por consiguiente, a nivel psicológico (angustia, ansiedad, irritabilidad, inquietud), así mismo a nivel de comportamiento (desgano, aislamiento, desorden). De igual manera es fundamental mencionar el contexto al que se vieron expuestos dichos estudiantes, con el término de la cuarentena y en consecuencia el fin del aislamiento social al que fueron sometidos, puesto que el regreso a clases presenciales, el uso de los implementos de bioseguridad como las mascarillas, alcohol, el cumplir con los protocolos de salubridad, evitado el contacto, manteniendo la distancia respectiva, podría haber generado de igual manera angustia y/o agobio en los educandos (Estrada et al. 2020).

2.2.13 Modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico

El estrés académico es producido cuando el estudiante se ve sujeto a una o más dificultades que, al ser percibidas como ente estresor, producen una inestabilidad sistemática, los cuales serán manifestados con diferentes síntomas. Cuando el escolar ingresa a una institución educativa, se enfrentará a distintas reglas, normas de educación y valores que las instituciones brindan con la

finalidad de mantener la disciplina en los alumnos, los cuales por lo común serán representados a través de dos niveles. El primer nivel, se encuentran las reglas que la institución exige al estudiante como los siguientes: la responsabilidad, el respeto a los horarios que están establecidos, realizar las acciones escolares y otros que el reglamento escolar determine. El segundo nivel, se encuentran las exigencias del docente este viene a estar basado al modo de enseñanza, habilidades, estrategias, etc. De igual forma, las normas que se establecerán posteriormente en el aula como los siguientes: el respeto a los compañeros, trabajo en equipo, etc. Este conjunto de reglas establecidas exige que el estudiante se comporte de una manera determinada, para poder desarrollarse en la institución educativa (Barraza, 2006a).

En tal sentido se puede entender que el estudiante debería ser evaluado tanto cognitiva como emocionalmente, para establecer las habilidades con las que cuenta para poder enfrentarse al entorno escolar, ya que dependerán de estas para resolver y dar soluciones a los acontecimientos que se les presente, en el caso de no poseer con las habilidades necesarias para afrontar las diversas circunstancias, este se convertiría en un agente estresor para el estudiante, el cual se manifestará en el estudiante de una manera, comportamental, psicológica y física.

De acuerdo con Barraza (2006b), el estrés académico posee un desarrollo sistémico de índole adaptativo, pero especialmente psicológico, mostrándose en tres importantes momentos, los cuales se describen a continuación:

- **Primero.** El estudiante está sujeto a una secuencia de demandas, dentro del ambiente y entorno escolar, el cual se encuentra en la percepción del mismo estudiante los cuales son señaladas como estresores (input).
- **Segundo.** Los ya mencionados estresores ocasionan una inestabilidad sistémica, llamada también situación estresante, manifestándose en diversos síntomas y signos.

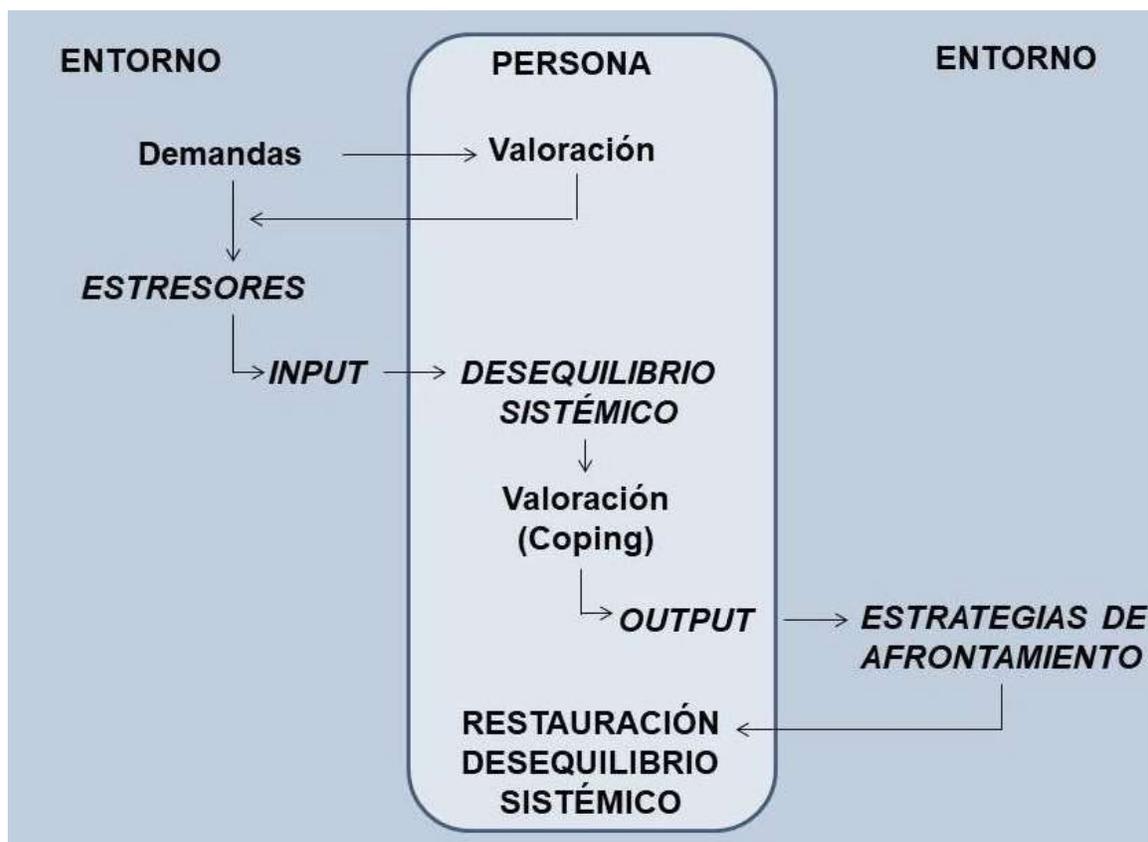
- Tercero. Esa inestabilidad sistémica exige que el estudiante lleve a cabo diversa series afrontamiento (output) para recuperar la estabilidad sistémica.

Demostración gráfica del modelo sistémico cognoscitivista

Barraza (2006a) explica en su gráfico del sistémica cognoscitivista para el análisis del estrés académico, continuando con la siguiente explicación el cual inicia del lado izquierdo.

- i. El entorno es el conjunto de demandas que se le presenta a la persona.
- ii. La demanda será calificada por la persona
- iii. Si la demanda es excesiva para la persona, esta será apreciada como una unidad estresor
- iv. Una vez convertida en una unidad estresora ocasionará un desequilibrio sistémico
- v. Por el cual, convertida en un desequilibrio sistémico, procede una segunda evaluación de las habilidades de afrontamiento
- vi. El sistema contesta con algunas estrategias para afrontar las demandas del ambiente
- vii. Una vez empleadas dichas estrategias, sin son victoriosas, el sistema podrá recuperar el equilibrio sistémico; por el contario en caso de que las estrategias no sean airosas, se ejecutará un tercer intento ajustando las estrategias para el objetivo propuesto.

Figura 3. Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico



Nota: Adaptado de “Un modelo Conceptual para el estudio del estrés académico” (p. 15), por Barraza, 2006, Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3).

2.2.14 Consecuencias del estrés académico

Monzón (2007) expone que el estrés académico impacta y afecta el nivel emocional, las relaciones interpersonales e intrapersonales, así como también la salud física, identificando tres planos donde causa sus principales efectos:

- *Plano físico.* Temblores, onicofagia, dolores de cabeza, insomnio, problemas de digestión, cansancio, etc., que podrían generar a largo plazo problemas de salud más considerables.

- *Plano psicológico.* Angustia, problemas de concentración, olvidos, tristeza, inquietud, ansiedad, bloqueo mental, etc.
- *Plano comportamental.* Cambios en el estilo de vida de los alumnos, desgano, aislamiento, conflictos tanto en el hogar como el colegio, ingestión de bebidas alcohólicas, ingestión de sustancias desconocidas, etc.

2.3 Definición de Términos Básicos

Inteligencia emocional. Destrezas para saber distinguir y administrar las propias emociones y sentimientos, impulsándonos a monitorear de manera positiva las relaciones interpersonales. Está compuesta por una serie de aptitudes para la buena administración de las emociones (Goleman, 2001).

Adolescencia. Es un ciclo comprendido entre 10 y 19 años de edad, es un periodo complejo de la vida del ser humano, donde se experimenta un proceso de evolución de la niñez hasta el estado adulto, que producen cambios, psicológicos, intelectuales, biológicos, sociales y físicos (OMS).

Estrés académico. Es identificado como consecuencia de la interacción del ser humano con su entorno, producida cuando el individuo considera que lo que le ocurre es algo amenazante o intimidante y que ello conllevaría a poner en peligro su bienestar (Lazarus y Fernandez, 1986).

Relaciones interpersonales. Como menciona Bisquerra (2003), una relación interpersonal vendría a ser una acción recíproca entre dos o más sujetos, refiriéndose a relaciones sociales donde se establece ciertos lazos dependiendo del contexto.

Relaciones intrapersonales. Es la relación que mantenemos con nosotros mismos, una especie de diálogo interno que nos sirve para conocer nuestros propios deseos, ideas y emociones, así mismo sirve para reconocer nuestros errores y evitar repetirlos (Gardner, 1983).

Adaptabilidad. Según Chiavenato (2000), es la destreza y la capacidad que tiene la persona para resolver situaciones complejas y actuar de manera flexible a los requerimientos constantes y cambiantes del ambiente que nos rodea, capacidad para acomodarnos al cambio con eficacia.

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Método de Investigación

En dicho trabajo de tesis se hizo uso de los siguientes métodos:

3.1.1 Método general

En esta investigación se empleó el método científico, el cual comprende en un conjunto de pasos ordenados para la adquisición de conocimientos válidos para la ciencia, entre las cuales encontramos las siguientes: contextualización o planteamiento del problema, elaboración de objetivos e hipótesis, además de resultados y conclusiones (Sánchez y Reyes, 2017).

3.1.2 Método específico

Con respecto al método específico, se manejó el hipotético deductivo, porque se enfocó en dar a conocer fenómenos cuantificables, siendo manifestados mediante las hipótesis, las cuales podrán ser aceptadas o rechazadas, a través de una prueba estadística inferencial considerando la general y específicas (Sánchez y Reyes, 2017).

3.2 Configuración de la Investigación

3.2.1 Enfoque de la investigación

Viene a ser de enfoque cuantitativo, porque se hizo la utilización de recolección y análisis de datos, para responder preguntas entorno de la investigación así evidenciar las hipótesis planteadas, basándonos tanto en la medición numérica y el conteo, lo que conlleva uso de manera

frecuente de la estadística para instaurar con exactitud patrones de comportamientos en una población (Hernández et al., 2014).

3.2.2 Tipo de Investigación

El informe de tesis es de tipo básico, ya que, posee el objetivo de ampliar los conocimientos teóricos ya existentes, de un área en particular, permitiéndonos describir y explicar los resultados obtenidos, reforzando e incrementando así los estudios científicos. Así mismo, es sistemática, debido a que sigue un plan establecido, de forma ordenada y secuencial (Sánchez y Reyes, 2017).

3.2.3 Nivel de Investigación

La tesis corresponde al nivel descriptivo correlacional, ya que según Hernández et al. (2014), este tipo de investigaciones, en primer lugar, se examina de manera individual, para posteriormente encontrar o buscar la asociación entre las dos variables. En tal sentido, en la actual investigación se determinó la relación entre inteligencia emocional y estrés académico.

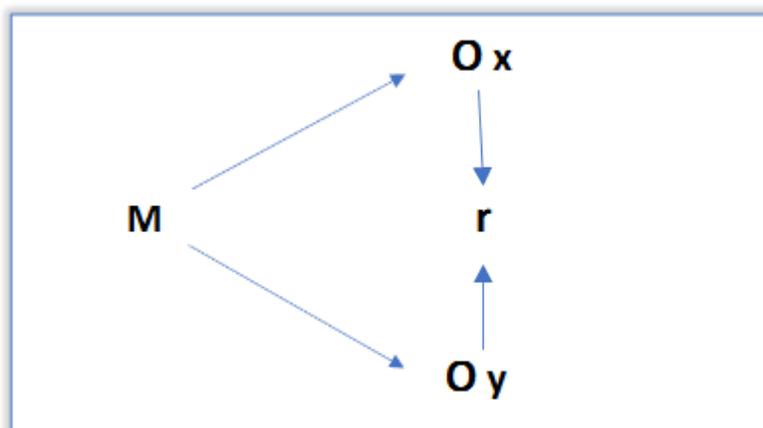
3.2.4 Diseño de Investigación

El diseño es de tipo no experimental, de corte transversal correlacional. Esto es respaldada en lo que proponen Hernández et al., (2014), que sostienen que viene a ser una investigación no experimental, ya que las variables de estudio no fueron manipuladas, enfocándose a observar cómo se comportan los fenómenos en su ambiente natural.

Asimismo, es transversal ya que se realizó el recojo de la información en un determinado momento, de igual manera viene a ser descriptivo, debido a que el objetivo también es describir las variables analizando su incidencia. Así mismo, viene a ser correlacional, porque el propósito

de esta investigación fue conocer si existe relación entre las dos variables ya mencionadas, dentro del contexto de estudio, así manifiesta (Hernández et al., 2014).

El gráfico es como sigue:



Donde:

M = Educandos del 3.º secundaria de la I.E.P.

Ox = Inteligencia emocional

Oy = estrés académico

r = Relación de variables

3.3 Población y Muestra

3.3.1 Población

La población viene a ser la agrupación de diversos compendios (unidades de análisis), que corresponde al campo donde se ejecuta el trabajo de investigación. Son todos los individuos que tienen ciertas características en común, susceptibles a ser estudiados, sobre los que se desea generalizar (Hernández et al., 2014).

Por lo tanto, el actual trabajo de investigación cuenta con una población de 80 alumnos adolescentes, del sexo femenino y masculino, correspondientes al tercer grado de secundaria, de la institución educativa policial.

3.3.2 Muestra

Bernal (2010) refiere que la muestra es una pequeña parte de la población o también podría decirse que es un subconjunto que se selecciona con el fin de obtener información y sobre el cual se efectuará la medición requerida, haciendo eficiente el desarrollo de la investigación.

Por ello, para el presente estudio se utilizó el tipo de muestreo censal, pues estuvo constituido por toda la población, es decir, que los 80 alumnos del tercer grado del nivel secundario. Asimismo, se empleó dicho método porque era necesario conocer las opiniones de todos los participantes.

Criterios de inclusión

- Educandos matriculados formalmente en tercero de secundaria de dicha institución educativa policial
- Educandos que tengan entre 14 y 15 años.
- Contar con el consentimiento y asentimiento debidamente aprobados
- Estar dispuesto a colaborar con el relleno de ambos cuestionarios
- Educandos que voluntariamente deseen participar en la investigación
- Estudiantes de ambos sexos

Criterios de exclusión

- No haber aprobado el consentimiento informado
- No haber aprobado el asentimiento informado
- Educandos de 16 años a más.
- Educandos que no completaron los reactivos en su totalidad de los inventarios.

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.4.1 Técnica

Para su ejecución y desarrollo de la investigación se usó la encuesta; según Hernández (2006), dichas técnicas son procedimientos estructurados, efectivos que son útiles para la resolución de problemas prácticos. La encuesta pretende investigar la relación que tiene un determinado grupo de la población, relacionado a sobre un conflicto en común.

3.4.2 Instrumentos

Hernández (2006) sostiene que los instrumentos son recursos que coadyuvan en el recojo y registro de los datos que son obtenidos mediante las técnicas, todo ello con la finalidad de lograr el objetivo con información verídica, en la presente investigación se emplearon los siguientes instrumentos:

**Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice-Forma Abreviada
(Ficha Técnica)**

Nombre original	: EQ-I BarOn Emocional Quotient Inventory
Autor	: Reuven BarOn
Procedencia	: Toronto-Canadá
Año	: 2010
Adaptación peruana	: Flores Villegas Edwin André
Año de la adaptación	: 2016
Administración	: Individual y Colectiva
Duración	: Sin límite de tiempo. Aprox. de 20 a 25 minutos.
Aplicación	: Niños y Adolescentes entre 7 y 18 años.
Calificación	: Manual computarizado.
Finalidad	: Evaluación de las habilidades emocionales y sociales.
Tipificación	: Baremos peruanos
Número de ítems	: Forma abreviada 30
Ámbito de aplicación	: Áreas: Educativa, Clínico, Social, Laboral y Jurídico.

Breve descripción

El inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE para niños y adolescentes (forma abreviada) consiste de 30 ítems, el cual puede ser aplicado de forma individual o colectivamente. El mencionado inventario tiene como creador a Reuven BarOn, siendo este adecuado para la nuestra realidad y población peruana por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares en el 2003 Lima,

Perú. Posteriormente, tuvo lugar una nueva adaptación para nuestra población realizada por Edwin André Flores Villegas en el 2016, decidiendo utilizar esta última adaptación para poder recabar los datos necesarios para el presente trabajo de investigación nos ayuda a valorar las habilidades del niño y adolescente, consta de cinco importantes componentes: adaptabilidad, fase de ánimo en general, intrapersonal, interpersonal, y manejo de estrés. Las cuales se encuentran conformadas por sus respectivas subescalas.

Estructura del test

- Componente intrapersonal: (autoconcepto, asertividad, autoconsciencia emocional, independencia y autorrealización)
- Componente interpersonal: (empatía, responsabilidad social, relaciones interpersonales)
- Componentes de adaptabilidad: (flexibilidad, prueba de realidad, solución de problemas,)
- Manejo de estrés: (tolerancia al estrés y control de impulsos)
- Impresión positiva (para ubicar a los evaluados que intenten crear una falsa imagen muy favorable de ellos mismos)

Validez

En la más reciente adaptación de Flores en el 2016, se evidencia la validez de contenido mediante criterio de expertos. Así mismo, para ello eligieron a cinco jueces con experiencia en el tema, se muestra que los reactivos utilizados muestran coeficientes V de Aiken significativos. Se concluye que dicho inventario presenta validez consistente.

Confiabilidad

Flores realizó la aplicación del Alfa de Cronbach global que resultó óptima (0,950), de la misma manera la confiabilidad encontrada con Alfa de Cronbach para cada una de las cinco subescalas también mostró alta consistencia valores desde .611 hasta .903

Inventario Sistemico Cognoscitivista de Estrés Académico-SISCO (Ficha Técnica)

Nombre original	: Inventario Sistemico Cognoscitivista de estrés académico
Autor	: Arturo Barraza Macías
Administración	: Individual y colectiva
Procedencia	: México
Año	: 2007, actualizado el 2018
Adaptación peruana	: López Saavedra Olga Carina
Año	: 2017
Administración	: Individual y colectiva
Duración	: Sin tiempo limite entre 10 a 15 minutos
Aplicación	: De 12 años a más
Calificación	: Manual computarizado
Ámbito de aplicación	: Áreas Educativa, Clínico, Social, Laboral y Jurídico.

Objetivos. Evaluar las reacciones físicas, comportamentales y psicológicas. Además, constituir la intensidad y los niveles entorno al estrés académico que padecen los adolescentes en los diferentes niveles, medio, medio superior y superior, que se establece a partir de los 12 años en adelante (Barraza, 2007), como eventos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que emplean los adolescentes.

Tipo de respuesta. Los ítems son contestados mediante el escalamiento tipo Likert que posee cinco categorías (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

Breve descripción

El presente instrumento fue creado por Barraza en el 2007, de la misma manera actualizado en el 2018 por el mismo autor; posteriormente adaptado al Perú por Puestas et al (2010), ubicándose una nueva adaptación al Perú por López en el 2017, que vieron por conveniente utilizar esta última adaptación para el presente trabajo de investigación, el cual está compuesto por 34 ítems. Este viene a ser un inventario catalogado como autodescriptivo, ya que se muestra en forma de autoinforme que da la persona sobre sí mismo como también de diferentes rasgos de su funcionamiento, las mismas que son sobre la base de su propio reconocimiento y exploración. Se encuentra estructurada de la siguiente manera: el primer ítem programado de forma dicotómica para evidenciar si el evaluado viene a ser apto o no a responder el inventario; el siguiente ítem trazado en escala tipo Likert, el cual consta de cinco valores numéricos (1-5 donde uno es poco y cinco mucho); los siguientes y últimos 32 ítems vienen a ser la organización principal del inventario, siendo sus valores categoriales nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.

Validez

López, en el 2017, recogió evidencias fundamentadas a través del análisis factorial exploratorio, obtenida por dicha prueba, la esfericidad de Barlett con un puntaje de 000, seguido del análisis r de Pearson, que alcanzó una significancia de < 000 , obtenidas entre sus dimensiones y el total.

Confiabilidad

López alcanzó una confiabilidad de 87, y una confiabilidad en Alfa de Cronbach de 90, los cuales son interpretados como muy buenos según DeVellis y García (2006), los cuales pueden ser considerados como muy buenos, acorde con Davishofer y Murphy.

3.4.3 Recolección de datos

La recolección de datos hace referencia a recabar, así como reunir información sistemática, con un propósito preciso. Esto permite al individuo recolector evaluar los resultados y pronosticar de una mejor manera las probabilidades y tendencias futuras (Pérez y Merino 2021).

Para la recolección de datos del presente trabajo de investigación se empleó el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn-Ice, de igual manera el Inventario de Estrés Académico SISCO, los cuales fueron aplicados y resueltos de forma virtual por los estudiantes, mediante el *software* Google Forms, donde el *link* empleado fue el siguiente (<https://forms.gle/mEgQzmuWpCGXfEDn8>). Las respuestas de ambos test psicométricos fueron debidamente corregidas y transferidas a una hoja de cálculo Excel, para posteriormente llevar a cabo el procesamiento de datos estadísticos mediante el programa SPSS.

3.4.4 Estrategias de análisis de la información

En el presente trabajo de investigación con el fin de cotejar la hipótesis. Se aplicó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, estadística no paramétrica que permitió acceder a medir si existe relación entre las dos variables, se utilizaron tablas de frecuencias para estructurar, así mismo los estadísticos de medidas de tendencia central como los siguientes: media aritmética, moda y mediana. La información recogida estuvo sujeta a un proceso de análisis aplicando los programas SPSS versión 24 y Excel. Respecto al análisis del ámbito descriptivo se consideró gráficos estadísticos, porcentajes, gráficos 3D.

3.5 Aspectos Éticos de la Investigación

Inicialmente se redactó una solicitud dirigida al director de la institución educativa, donde se le solicitaba muy respetuosamente el permiso necesario, para la ejecución de la investigación. Además, en dicho documento se plasmó un pequeño resumen donde se indicaron los aspectos de la investigación a realizar, que logró la aceptación y autorización por parte de dicho director.

En la presente investigación se optó por considerar el código internacional de Nuremberg, el cual indica normas básicas como los siguientes: el consentimiento voluntario, donde los estudiantes pueden decidir libremente si desean participar, siendo indispensable que otorguen su consentimiento para la realización del estudio. Dicha investigación se debe ejecutar con la finalidad de brindar un aporte positivo a la sociedad.

Coincidiendo con el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (CDCP, 2018), centrándonos en el art. 24, se tuvo presente que la población es menor de edad, por ello se empleó el asentimiento informado destinado a los adolescentes, el cual se adjuntó previamente a los instrumentos, los cuales fueron elaborados mediante Google Formulario, donde

se estipula el propósito y método del estudio. Dicho asentimiento fue debidamente rellenado por los estudiantes, donde brindaron su permiso y autorización para ser partícipes de la investigación, siendo este de carácter anónimo, y voluntario, por tanto, ningún participante será coaccionado, debiendo de expresar su consentimiento de forma voluntaria a dicho estudio. De igual manera obtuvimos la aprobación del consentimiento informado por parte de los padres de familia, el cual fue enviado con anterioridad mediante correo electrónico con toda la información necesaria concerniente a la investigación.

En cuanto a la confiabilidad, la información que se recopiló en dicha investigación no será divulgada por ningún motivo, estará siempre presente el respeto a la confidencialidad de los resultados, los cuales únicamente fueron utilizados para el objetivo de investigación.

Seguidamente se tuvo presente el Código de Ética de la Universidad Continental, que hace énfasis en la buena fe por parte de las investigadoras y la veracidad, teniendo cuidado que la elaboración de la presente investigación no vulnere ningún derecho de propiedad. Finalmente, se tomó muy en cuenta cumplir con los criterios éticos de no alterar los datos obtenidos, y se respetó que el estudio no exceda el 30 % de similitud contrastado mediante el programa Turnitin.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Descripción de los Resultados

Resultados de los niveles de la variable inteligencia emocional

Tabla 3

Niveles de la variable inteligencia emocional

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	30	37,5
Medio	44	55,0
Alto	5	6,3
Muy alto	1	1,3
Total	80	100,0

Interpretación

En la tabla 3 se aprecia que son 30 escolares que supone el 37,5 % de la muestra tienen nivel bajo de inteligencia emocional; 44 escolares que significa el 55 % de la mencionada muestra y tienen nivel medio; además son 5 escolares que supone el 6,3 % de la muestra tienen nivel alto de inteligencia emocional; finalmente solo 1 estudiante que representa el 1,3 % de dicha muestra que tiene un nivel muy alto de inteligencia emocional.

Tabla 4

Niveles de la dimensión intrapersonal

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	1	1,3
Bajo	9	11,3
Medio	29	36,3
Alto	34	42,5
Muy alto	7	8,8
Total	80	100,0

Interpretación

En la tabla 4 se aprecia que hay un estudiante que simboliza el 1,3 % de la respectiva muestra, que tiene nivel muy bajo en la inteligencia intrapersonal; 9 estudiantes que representan el 11,3 % de la muestra, que poseen un nivel bajo; 29 estudiantes que representan el 36,3 % de la muestra y que poseen un nivel medio; además 34 estudiantes que representan el 42,5 % de la muestra que poseen un nivel alto; y 7 estudiantes que representan el 8,8 % de la muestra tienen nivel muy alto de inteligencia intrapersonal.

Tabla 5

Niveles de la dimensión interpersonal

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	6	7,5
Bajo	30	37,5
Medio	23	28,7
Alto	20	25,0
Muy alto	1	1,3
Total	80	100,0

Interpretación

En la tabla 5 se aprecia a 6 escolares que representan el 7,5 % de dicha muestra que tienen nivel muy bajo en la inteligencia interpersonal; además 30 estudiantes que representan el 37,5 % de la muestra que poseen nivel bajo; 23 escolares que representan el 28,7 % de la muestra con nivel medio; 20 estudiantes que representan el 25 % de la muestra poseen nivel alto; y solo 1 estudiante que simboliza el 1,3 % de la muestra con nivel muy alto de inteligencia interpersonal.

Tabla 6

Niveles de la dimensión manejo de estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	2	2,5
Bajo	22	27,5
Medio	35	43,8
Alto	15	18,8
Muy alto	6	7,5
Total	80	100,0

Interpretación

En la tabla 6 se muestra a 2 adolescentes que representan el 2,5 % de la muestra con nivel muy bajo en manejo de estrés; 22 adolescentes que representan el 27,5 % de la muestra con nivel bajo; 35 adolescentes que representan el 43,8 % de la respectiva muestra con nivel medio; 15 adolescentes que representan el 18,8 % de la muestra con nivel alto; y 6 adolescentes que simbolizan el 7,5 % de la muestra con nivel muy alto en manejo de estrés.

Tabla 7

Niveles de la dimensión adaptabilidad

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	18,8
Medio	29	36,3
Alto	28	35,0
Muy alto	8	10,0
Total	80	100,0

Interpretación

En la tabla 7 se muestra a 15 educandos que simbolizan el 18,8 % de la respectiva muestra con nivel bajo de adaptabilidad; 29 educandos que representan el 36,3 % de la muestra con nivel medio; 28 adolescentes que simbolizan el 35 % de dicha muestra con nivel alto, y 8 adolescentes que patentan el 10 % de la muestra con nivel muy alto en adaptabilidad.

Resultados de los niveles de la variable estrés académico

Tabla 8

Niveles de la variable estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	27	33,8
Moderado	47	58,8
Severo	6	7,5
Total	80	100,0

Interpretación

En la tabla 8 se aprecia que son 27 adolescentes que representan el 33,8 % de dicha muestra con un nivel leve de estrés académico; 47 adolescentes que representan el 58,8 % de la muestra

con nivel moderado; 6 adolescentes que representan el 7,5 % de la muestra con nivel severo de estrés académico.

Tabla 9

Tabla cruzada de la variable inteligencia emocional y estrés académico

		Estrés académico			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
Inteligencia emocional	Bajo	f	7	20	3	30
		%	8,8 %	25,0 %	3,8 %	37,5 %
	Medio	f	18	23	3	44
		%	22,5 %	28,7 %	3,8 %	55,0 %
	Alto	f	2	3	0	5
		%	2,5 %	3,8 %	0,0 %	6,3 %
	Muy alto	f	0	1	0	1
		%	0,0 %	1,3 %	0,0 %	1,3 %
Total		f	27	47	6	80
		%	33,8 %	58,8 %	7,5 %	100,0 %

Interpretación

La tabla 9 indica los resultados de mayor relevancia, 20 adolescentes que simbolizan el 25 % de dicha muestra con inteligencia emocional baja y con estrés académico moderado; 23 adolescentes que representan el 28,7 % de la muestra con inteligencia emocional medio y estrés académico moderado; 3 adolescentes que representan el 3,8 % de la muestra con inteligencia emocional alta y estrés académico moderado; solo 1 estudiante que simboliza el 1,3 % con inteligencia emocional alta y estrés académico moderado.

4.2. Contrastación de hipótesis

4.2.1 Contrastación de hipótesis general

H1. Si existe una relación inversa entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Ho. No existe relación inversa entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Tabla 10

Prueba de correlación entre inteligencia emocional y estrés académico

		Inteligencia	Estrés académico
Rho de Spearman	Inteligencia	1,000	-,497**
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	.	,008
	N	80	80
	Estrés académico	-,497**	1,000
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	,008	.
	N	80	80

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

Rho de Spearman muestra un resultado que presenta $r_s = -.497$, por lo que localizando en la tabla de correlación se obtiene una relación inversa moderada entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Identificando p valor

P= .008

Datos de interpretación de correlación

Coeficiente de correlación	Interpretación
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación alta (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada (+) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Fuente: (Amon, 1990)

a. Criterio de decisión

Si p valor es menor a 05 entonces se acepta la H_a y se rechaza la hipótesis nula H_0

Si p valor es mayor a 05 entonces se acepta la H_0 y se rechaza la hipótesis nula H_a

Nivel de significancia. Al 95 % ósea 05

Estadístico de prueba. Se utilizará el estadígrafo de prueba rho de Spearman por presentar las escalas de medición ordinal ambas y poseer variables cualitativas.

b. Decisión estadística

Siendo $p = .008 < .05$ por tanto se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

c. Conclusión estadística

En consecuencia se evidencia que existe una relación inversa y moderada entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

4.2.2 Contrastación de hipótesis específicas

- **Contrastación de hipótesis específica 1**

H2. Existe una relación inversa entre dimensión intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Ho. No existe relación inversa entre dimensión intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Tabla 11

Prueba de correlación entre la dimensión inteligencia intrapersonal y estrés académico

			Intrapersonal	Estrés académico
Rho de Spearman	Intrapersonal	Coefficiente de correlación	1,000	-,417**
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	80	80
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	-,417**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	80	80

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

Dentro del resultado hallado de rho de Spearman presenta $r_s = -.417$, por lo que localizando en la tabla de correlación se obtiene una relación inversa moderada entre inteligencia intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Identificando p valor

P= .004

Datos de interpretación de correlación

Coeficiente de correlación	Interpretación
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación alta (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada (+) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Fuente: (Amon, 1990)

a. Criterio de decisión

Si p valor es menor a 05 entonces se acepta la H_a y se rechaza la hipótesis nula H_0

Si p valor es mayor a 05 entonces se acepta la H_0 y se rechaza la hipótesis nula H_a

Nivel de significancia. Al 95 % ósea 05

Estadístico de prueba. Se utilizará el estadígrafo de prueba rho de Spearman por presentar las escalas de medición ordinal ambas y poseer variables cualitativas.

b. Decisión estadística

Siendo $p = .004 < .05$ puesto que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

c. Conclusión estadística

Como conclusión se evidencia que existe una relación inversa y moderada entre inteligencia intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

- **Contrastación de hipótesis específica 2**

H3. Existe relación inversa entre dimensión interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Ho: No existe relación inversa entre dimensión interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Tabla 12

Prueba de correlación entre la dimensión inteligencia interpersonal y estrés académico

		Interpersonal estrés académico	
Rho de Spearman Interpersonal	Coefficiente de correlación	1,000	-,438**
	Sig. (bilateral)	.	,021
	N	80	80
Estrés académico	Coefficiente de correlación	-,438*	1,000
	Sig. (bilateral)	,021	.
	N	80	80

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

El resultado de rho de Spearman presenta $r_s = -.438$, por lo que situando en la tabla de correlación se obtiene una relación inversa moderada entre inteligencia interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Identificando p valor

P= .021

Datos de interpretación de correlación

Coeficiente de correlación	Interpretación
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación alta (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada (+) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Fuente: (Amon, 1990)

a. Criterio de decisión

Si p valor es menor a 05 entonces se acepta la H_a y se rechaza la hipótesis nula H_0

Si p valor es mayor a 05 entonces se acepta la H_0 y se rechaza la hipótesis nula H_a

Nivel de significancia. Al 95 % ósea 05

Estadístico de prueba. Se utilizará el estadígrafo de prueba rho de Spearman por presentar las escalas de medición ordinal ambas y poseer variables cualitativas.

b. Decisión estadística

Siendo $p = .021 < .05$ por ende se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

c. Conclusión estadística

En consecuencia, existe una relación inversa y moderada entre inteligencia interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

- **Contrastación hipótesis específica 3**

H4. Existe una relación inversa entre dimensión manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Ho: No existe relación inversa entre dimensión manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Tabla 13

Prueba de correlación entre la dimensión manejo del estrés y estrés académico

			Manejo de estrés	Estrés académico
Rho de Spearman	Manejo de estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,273*
		Sig. (bilateral)	.	,014
		N	80	80
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,273*	1,000
		Sig. (bilateral)	,014	.
		N	80	80

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

El resultado de rho de Spearman presenta $r_s = -.273$, dado que situando en la tabla de correlación se obtiene una relación inversa baja entre manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Identificando p valor

P= .014

Datos de interpretación de correlación

Coeficiente de correlación	Interpretación
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación alta (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada (+) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Fuente: (Amon, 1990)

a. Criterio de decisión

Si p valor es menor a 05 entonces se acepta la Ha y se rechaza la hipótesis nula Ho

Si p valor es mayor a 05 entonces se acepta la H0 y se rechaza la hipótesis nula Ha

Nivel de significancia. Al 95 % ósea 05

Estadístico de prueba. Se utilizará el estadígrafo de prueba rho de Spearman por presentar las escalas de medición ordinal ambas y poseer variables cualitativas.

b. Decisión estadística

Siendo $p = .014 < .05$ así que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

c. Conclusión estadística

En consecuencia, existe una relación inversa y baja entre manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

- **Contrastación de hipótesis específica 4**

H5. Existe una relación inversa entre dimensión adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Ho. No existe relación inversa entre dimensión adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Tabla 14

Prueba de correlación entre la dimensión adaptabilidad y estrés académico

		Estrés académico		
		Adaptabilidad		
Rho de Spearman	Adaptabilidad	Coefficiente de correlación	de 1,000	-,320*
		Sig. (bilateral)	.	,045
		N	80	80
Estrés académico	Estrés académico	Coefficiente de correlación	de -,320*	1,000
		Sig. (bilateral)	,045	.
		N	80	80

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

El resultado de rho de Spearman presenta $r_s = -.320$, por ello situando en la tabla de correlación se obtiene una relación inversa baja entre adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

Identificando p valor

P= .045

Datos de interpretación de correlación

Coeficiente de correlación	Interpretación
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación alta (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada (+) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Fuente: (Amon, 1990)

a. Criterio de decisión

Si p valor es menor a 05 entonces se acepta la H_a y se rechaza la hipótesis nula H_0

Si p valor es mayor a 05 entonces se acepta la H_0 y se rechaza la hipótesis nula H_a

Nivel de significancia. Al 95 % ósea 05

Estadístico de prueba. Se utilizará el estadígrafo de prueba rho de Spearman por presentar las escalas de medición ordinal ambas y poseer variables cualitativas.

b. Decisión estadística

Siendo $p = .045 < .05$ puesto que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula

c. Conclusión estadística

En síntesis, existe una relación inversa y baja entre adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022.

4. 3. Análisis y Discusión de Resultados

Al comienzo del estudio se planteó el objetivo general: determinar la relación que existe entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Después de emplear las herramientas de investigación se obtiene los resultados siguientes, se estima los resultados de mayor frecuencia, el 25 % de la muestra tienen inteligencia emocional baja y tienen estrés académico moderado: el 28,7 %, inteligencia emocional medio y estrés académico moderado; el 3,8 %, inteligencia emocional alta y estrés académico moderado; solo el 1,3 %, inteligencia emocional alta y estrés académico moderado. Esto implica que a mejor inteligencia emocional el estrés académico puede tener un nivel moderado.

Asimismo, aplicando rho de Spearman presenta $r_s = -.497$, por lo que se ubicó dentro de la tabla de correlación y presenta una relación inversa moderada entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Además, identificando p valor se tiene $p = .008$, y $.008 < .05$; lo cual manifiesta que existe una relación inversa y moderada entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Dichos resultados podrían explicarse desde la teoría de BarOn postulada en 1997, quien plantea que, al poseer habilidades y conocimientos en el aspecto social y emocional, estos intervienen en la capacidad general, así hacer frente a las peticiones que nuestro entorno requiere, basándonos a la capacidad de comprender, examinar, ser consciente y manifestar de maneras efectivas cada una de nuestras emociones, lo cual reduciría en gran medida los signos y síntomas de estrés académico en esta población. De igual manera, Goleman, en 1995, explicaría el porqué de esta relación ya que menciona y plantea que el autoconocimiento nos permite conocerse a uno mismo, poder

comprender nuestro estado de ánimo y por ende como estos pueden repercutir en nuestro medio. La autorregulación nos permite controlar nuestros impulsos y emociones, también nos permite poder ser flexibles ante los cambios. Por último, la automotivación afirma que no necesita de alguna recompensa para reconocerle algún logro, porque uno será capaz de automotivarse por sí solo y así seguir adelante para conseguir sus metas. Ello quiere decir que, si el estudiante adolescente cuenta con autoconocimiento, autorregulación y automotivación, estará menos propenso a padecer de estrés académico. Tal como señala Quito en el 2017, se resalta que el estrés no siempre se verá de una manera negativa, ya que mucho va a depender de la tarea, trabajo o acción que se realiza y la forma en cómo se lleva a cabo.

A un resultado similar aborda la investigación efectuada por Trujillo (2019), titulada “Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa” en Puente Piedra, Lima-Perú 2019. Los resultados señalan la existencia de una correlación inversa moderada entre las dos variables de estudio Inteligencia emocional y estrés académico, según el coeficiente de correlación de Rho de Spearman se obtuvo como resultado $-.587^{**}$ y una correlación significativa de $.000$. Así mismo, es preciso determinar que no siempre el estrés puede ser negativo, ya que todo dependerá de lo que se está realizando o lo que se desea alcanzar. Por lo que coincide con la investigación en señalar correlación moderada.

A principios del estudio se planteó el objetivo específico 1. Determinar la relación que existe entre dimensión intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Después de administrar los instrumentos de investigación se obtiene los resultados siguientes se estima los resultados de mayor frecuencia, son el 8,8 % de la muestra tienen inteligencia intrapersonal baja y tienen estrés académico moderado; el 21,3 %, inteligencia intrapersonal medio y estrés académico moderado; el 23,8 %,

inteligencia intrapersonal alta y estrés académico moderado; solo el 3,8 %, inteligencia intrapersonal alta y estrés académico moderado.

Administrando rho de Spearman se presenta $r_s = -0,417$, por lo que localizando en la tabla de correlación se tiene una relación inversa moderada entre inteligencia intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Además, siendo p valor $p = .004$ y $.004 < .05$, por tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Por consiguiente, se determina la existencia de una relación inversa y moderada entre inteligencia intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Los presentes resultados muestran que los adolescentes presentan asertividad, conocimiento de sí mismo, se aceptan a sí mismos, reconocen y saben manejar sus emociones, etc. Serán menos propensos a desarrollar estrés académico, ello según el autor (BarOn, 1997).

A un resultado parecido presenta la investigación efectuada por Cisneros (2017) con su tesis titulada “Inteligencia emocional y rendimiento académico en una institución educativa de Sullana”. En cuanto a los instrumentos usados son: el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE de adolescentes, que coincide con la investigación, los resultados plasmaron la existencia de la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico (sig. 0.001). Asimismo, existe relación entre la dimensión intrapersonal y el rendimiento académico, hay relación entre la dimensión interpersonal y el rendimiento académico, sin embargo, no hay existencia de relación entre la dimensión manejo de estrés y rendimiento académico, no se presencia la relación entre la dimensión adaptabilidad y rendimiento académico.

Seguidamente al principio de la investigación se planteó el objetivo específico 2. Determinar la relación que existe entre dimensión interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Después de emplear los instrumentos de investigación se obtiene los resultados siguientes: los resultados de mayor frecuencia son un 5,08 % de la muestra, que tienen inteligencia interpersonal muy baja y tienen estrés académico moderado; el 27,5 % de la muestra poseen inteligencia interpersonal bajo y estrés académico moderado; el 15 % de la muestra presentan inteligencia interpersonal alta y estrés académico moderado; el 12,5 % muestran inteligencia interpersonal alta y estrés académico leve.

Aplicando rho de Spearman $r_s = -.438$, por lo que localizando en la tabla de correlación se obtiene una relación inversa moderada entre inteligencia interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Además, siendo $p = .021$ y $.021 < .05$, por tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. En conclusión, existe una relación inversa y moderada entre inteligencia interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Esto nos indicaría BarOn, quién postuló en 1997, que los mencionados estudiantes poseen fructíferas relaciones con el círculo que lo rodea, además de contar con comprensión de la empatía, establecer relaciones satisfactorias mutuas, y una buena responsabilidad social, por lo que serán menos propensos a padecer de estrés académico.

A un resultado parecido se presenta en la investigación efectuada por Aranda (2021), que empleó la técnica de la encuesta, mientras que el instrumento de investigación fue el Inventario Emocional Baron Ice Na. Respecto a los resultados se alcanzó un 48,51 % y se ubican dentro de un nivel bajo; de igual manera el 0,99 % de dicha muestra se localiza en el nivel muy alto de

inteligencia emocional; en conclusión, existe un nivel bajo de inteligencia emocional en los estudiantes adolescentes dentro del contexto de dicha institución educativa.

Posteriormente en la presente tesis se planteó el objetivo específico 3. Determinar la relación que existe entre dimensión manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Después de administrar los instrumentos de investigación se obtiene los resultados siguientes: los resultados de mayor frecuencia presentan que el 15 % de la muestra tienen manejo de estrés bajo y tienen estrés académico leve; el 30 % de la muestra tienen manejo de estrés medio y estrés académico moderado; un 13,8 % de la muestra presentan manejo de estrés alto y estrés académico moderado; un 3,8 % muestran manejo de estrés muy alta y estrés académico moderado.

Aplicando rho de Spearman presenta $r_s = -.273$, ya que localizando en la tabla de correlación se obtiene una relación inversa baja entre manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Además, siendo $p = .014$ y $.014 < .05$, por tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. En conclusión, existe una relación inversa y baja entre manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. En síntesis, se puede deducir que, a mayor tolerancia al estrés y control de impulsos, los adolescentes reducirían las probabilidades de padecer estrés académico, según lo señalado por Ice BarOn en 1997.

Un resultado semejante se muestra en la investigación efectuada por Palacios y Taipe (2021) titulada “Estrés académico en los adolescentes durante la pandemia COVID-19 de dos instituciones educativas de la región Junín”. Se obtuvo el resultado que sí existe diferencias significativas entre la IE Alfonso Ugarte nivel alto con 55,6 %, mientras que en la IE Ágora el 44,4

%, lo cual se ubica en un nivel promedio. Se empleó el estadígrafo Prueba de U de Mann Whitney refiriendo que $(.000 < .05)$ confirma la diferencia.

A inicios del estudio se planteó el objetivo específico 4. Determinar la relación que existe entre dimensión adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Después de administrar los instrumentos de investigación se obtiene los resultados siguientes: los resultados de mayor incidencia son de un 15 % de la muestra que presentan adaptabilidad baja y tienen estrés académico leve; el 20 % de la muestra presenta adaptabilidad medio y estrés académico moderado; el 20 % de la muestra posee adaptabilidad alto y estrés académico moderado; el 3,8 % se aprecia adaptabilidad muy alta y estrés académico moderado.

Aplicando rho de Spearman $r_s = -.320$, por lo que localizando en la tabla de correlación se presenta una relación inversa baja entre adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Además, siendo $p = .045$ y $.045 < .05$, por tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. En consecuencia, existe una relación inversa y baja entre adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Los presentes datos indican que, si los mencionados adolescentes poseen flexibilidad, es decir, son conscientes de la realidad y cuentan con habilidades para solucionar problemas, estarán menos predispuestos a adolecer de estrés académico, esto se puede deducir de la teoría (BarOn, 1997)

A un resultado parecido se evidencia en la investigación efectuada por Pizarro (2019), con su tesis titulada “Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria la institución educativa mariscal castilla de el tambo, Huancayo”, donde se muestra que en los resultados si existe relación positiva entre ambas variables con un coeficiente de relación

(Sig. < 0.01), lo cual da a conocer que entre mayor inteligencia emocional mejor el rendimiento académico. Esto implica a que la inteligencia emocional será siempre un factor principal en el desarrollo escolar más aun cuando son adolescentes.

CONCLUSIONES

1. Se acreditó que existe relación inversa y moderada entre inteligencia emocional y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Después de administrar los instrumentos de investigación se obtiene el 28,7 % de dicha muestra que tienen inteligencia emocional medio y estrés académico moderado; asimismo empleando rho de Spearman $r_s = -.497$, se localiza en relación inversa y moderada, además siendo $p = .008 < .05$ se corrobora la relación. Por tanto, se demuestra según los resultados que, a mayor evolución de la inteligencia emocional respecto a las habilidades emocionales, los estudiantes tendrán una mejor capacidad de luchar con los factores estresantes en el ámbito educativo, que se les presenta en el transcurso de la vida escolar, que logró satisfactoriamente conllevar las exigencias académicas.
2. Se precisó la relación inversa y moderada que existe entre dimensión intrapersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Luego de administrar los instrumentos de investigación se obtiene el 23,8 % de dicha muestra que tiene inteligencia intrapersonal alta y estrés académico moderado, además, aplicando rho de Spearman $r_s = -.417$, por lo que se localiza en la tabla de correlación inversa y moderada, además se halló $p = .004 < .05$, por lo que se corrobora la relación. Por lo cual se determina que, si los estudiantes poseen mayores capacidades intrapersonales, como la comprensión emocional de sí mismos, el autoconcepto, etc., contarán con un adecuado reconocimiento y manejo de los factores estresantes dentro del contexto educativo.
3. Se evidenció que existe relación inversa y moderada entre dimensión interpersonal y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial

de Huancayo, 2022. Luego de emplear los instrumentos de investigación se obtiene el 27,5 % de dicha muestra que tiene inteligencia interpersonal bajo y estrés académico moderado. Asimismo, aplicando rho de Spearman $r_s = -.438$, por tanto, se localiza en relación inversa moderada, también se halló $p = .021 < .05$, por lo que se corrobora la relación. Asimismo, se encontró que, a mayor puntaje en la dimensión interpersonal, que abarca el manejo social, empatía, relaciones positivas con los demás, etc., más a gusto será la identificación de situaciones de estrés y que habrá una adecuada conducta para lidiar con dicho estrés que generan estímulos propios de las instituciones educativas.

4. Se acreditó que existe relación inversa y baja entre dimensión manejo del estrés y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Luego de emplear los instrumentos de investigación se obtiene el 30 % de dicha muestra que tiene manejo de estrés medio y estrés académico moderado. Además, aplicando rho de Spearman $r_s = -.273$, por tanto, se ubica en correlación inversa baja. También, se halló $p = .014 < .05$, por lo que se corrobora la relación. Lo cual indica que, si los estudiantes cuentan con baja tolerancia al estrés, les será más complicado controlar sus impulsos ante las distintas situaciones de estrés tanto en el ámbito educativo como fuera de ella.
5. Se evidenció la existencia de relación inversa y baja entre dimensión adaptabilidad y estrés académico en adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa policial de Huancayo, 2022. Luego de emplear los instrumentos de investigación se obtiene el 20 % de dicha muestra que tienen adaptabilidad medio y estrés académico moderado. Aplicando rho de Spearman $r_s = -.320$, ya que se ubica en correlación inversa baja, además se halló $p = .045 < .05$, por lo que se corrobora la relación. Por tanto, se evidencia que a

más factores estresores captados por el estudiante, ello perjudicará a la capacidad de adaptabilidad del estudiante, y se involucra la habilidad de solucionar problemas, la flexibilidad, el pensamiento y el comportamiento presentados en diferentes situaciones que se presenta.

RECOMENDACIONES

1. De acuerdo con las conclusiones obtenidas en el trabajo de tesis, se sugiere a todo directivo de la institución educativa organizar con más frecuencia talleres psicológicos en los cuales participe todo el personal de dicha institución, dando un enfoque especial al fortalecimiento de la inteligencia emocional, beneficiando a los educandos para que puedan afrontar de forma favorable ciertas tensiones físicas o emocionales, como el estrés académico.
2. De igual modo se sugiere a los docentes de la institución educativa que puedan implementar actividades dentro de su currícula, en beneficio de la salud mental de sus estudiantes, como ejemplo la respiración, meditación y lectura, ya que esto pueda ayudar a potenciar tanto las capacidades y habilidades en los estudiantes para conseguir un buen desarrollo social y emocional.
3. Así mismo, de acuerdo con los resultados alcanzados en la presente tesis, se propone al departamento de psicología de la institución educativa realizar talleres entorno al afrontamiento de estrés académico y fortalecimiento de la inteligencia emocional dirigido a adolescentes. De igual manera se recomienda elaborar capacitaciones dirigidas hacia los padres, madres y docentes de la institución educativa, con la finalidad de brindarles herramientas para fortalecer y fomentar la inteligencia emocional.
4. De la misma manera, se sugiere proseguir con la evaluación de los instrumentos psicológicos (Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice-Forma Abreviada e Inventario Sistemático Cognoscitivista de estrés académico-SISCO) a todos los estudiantes del nivel secundario para poder obtener resultados más detallados y así establecer programas especiales para cubrir las diferentes necesidades del estudiante.