

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes
de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno,
2024**

Laura Giovana Apaza Apaza
Lyz Carelin Huallpa Quispe
Milagros Beatriz Velasquez Rojo

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Arequipa, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



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

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Jari Yasser Conde Mendoza
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 14 de enero de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

"Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024"

Autores:

1. Laura Giovana Apaza Apaza – EAP. Psicología
2. Lyz Carelin Huallpa Quispe – EAP. Psicología
3. Milagros Beatriz Velasquez Rojo – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
Nº de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"): SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por ser mi guía en este camino profesional, por brindarme salud y darme fuerzas para cumplir satisfactoriamente mis objetivos. A mis padres, quienes han sido un ejemplo de perseverancia y resiliencia.

Laura Apaza Apaza

Quiero dedicarlo, primeramente, a Dios por darme salud y perseverancia para alcanzar mis objetivos. También, a mis padres y a mi abuelita, cuyo esfuerzo y apoyo incondicional me han alentado siempre. Gracias por todo.

Lyz Huallpa Quispe

Dedicado a mis padres, quienes han sido mi mayor apoyo, siempre alentándome a superarme y ser mejor en todos los aspectos de mi vida. Agradezco también al creador por cuidar de mí y por guiarme en este viaje hacia mi meta.

Milagros Velasquez Rojo

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, deseamos expresar nuestro sincero agradecimiento a la Universidad Continental por brindarnos la oportunidad de alcanzar nuestras metas y llevar a cabo esta investigación.

A la Escuela Académico Profesional de Psicología, por su dedicación y compromiso a la educación en nuestra formación profesional.

A las autoridades del centro preuniversitario, por su autorización y coordinación para permitimos ejecutar nuestro plan de investigación.

Al asesor Mg. Jari Yasser Conde Mendoza, por su apoyo y predisposición durante el tiempo de desarrollo de la investigación.

A los estudiantes preuniversitarios que formaron parte de esta investigación, por su amabilidad y predisposición a ser partícipes.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Formulación general	3
1.2.2 Formulación específica	3
1.3 Objetivos de la Investigación	4
1.3.1 Objetivo General.....	4
1.3.2 Objetivos Específicos	4
1.4 Justificación de la investigación.....	4
1.5 Hipótesis.....	6
1.5.1 Hipótesis general.....	6
1.5.2 Hipótesis específicas.....	7
1.6 Operacionalización de variables	7
CAPÍTULO II	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1 Antecedentes de la investigación	9
2.2 Marco teórico inicial	14
2.2.1 Inteligencia emocional.....	14
2.2.1.1 Definición.....	14
2.2.1.2 Teorías de la inteligencia emocional.....	15
2.2.1.3 Principios de la inteligencia emocional.....	18
2.2.1.4 Inteligencia emocional en la adolescencia.	19
2.2.2 Ansiedad	20
2.2.2.1 Definición.....	20
2.2.2.2 Teorías que explican la ansiedad.....	23

2.2.2.3	Ansiedad en la adolescencia.....	28
2.2.2.4	Ansiedad en la etapa pre universitaria	28
2.2.2.5	Ansiedad en la adultez temprana.....	31
2.3	Definición conceptual	31
2.3.1	Inteligencia emocional.....	31
2.3.2	Ansiedad	32
CAPÍTULO III.....		33
DISEÑO METODOLÓGICO		33
3.1	Metodología	33
3.2	Población y muestra	34
3.3	Instrumentos.....	35
3.3.1	Trait Meta-Mood Scale o TMMS-24.....	35
3.3.2	Inventario de Ansiedad rasgo-estado (IDARE).....	36
3.4	Procedimiento	37
CAPÍTULO IV.....		39
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		39
4.1	Presentación de resultados	39
4.1.1	Resultados descriptivos.....	39
4.1.2	Resultados inferenciales	41
4.2	Discusión de resultados.....	43
CONCLUSIONES.....		51
RECOMENDACIONES		52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		53
ANEXOS		62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Operacionalización de variables inteligencia emocional y ansiedad</i>	7
Tabla 2 <i>Nivel de Inteligencia emocional en estudiantes de un centro preuniversitario</i>	39
Tabla 3 <i>Nivel de Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de un centro preuniversitario</i> ..	39
Tabla 4 <i>Nivel de Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional en estudiantes de un centro preuniversitario</i>	40
Tabla 5 <i>Prueba de Normalidad de Inteligencia Emocional y Ansiedad</i>	41
Tabla 6 <i>Correlación entre Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de un centro preuniversitario</i>	41
Tabla 7 <i>Correlación entre Atención Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de un centro preuniversitario</i>	42
Tabla 8 <i>Correlación entre Claridad Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de un centro preuniversitario</i>	42
Tabla 9 <i>Correlación entre Reparación Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de un centro preuniversitario</i>	43

RESUMEN

El paso de la educación secundaria a la universidad es un período crítico en la vida de un estudiante, marcado por importantes cambios académicos, sociales y emocionales, la presente investigación planteó como objetivo general; determinar la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024. El método fue de alcance correlacional – descriptivo, la muestra estuvo conformada por 329 estudiantes entre varones y mujeres, a partir de 16 a 18 años de edad; los datos se analizaron mediante software descriptivos Excel y SPSS v21 y se aplicó el diseño estadístico de la correlación Rho de Spearman. En los resultados se encontró una correlación positiva, baja y significativa entre la inteligencia emocional y la ansiedad estado ($\rho = .270$; $p < 0.01$), mientras para la ansiedad rasgo, se encontró una correlación positiva, baja y no significativa ($\rho = .083$; $p > 0.05$); por otro lado, los resultados descriptivos muestran preponderancia de adecuados niveles de inteligencia emocional, moderados niveles en ansiedad estado y altos niveles en ansiedad rasgo. Se analiza que los evaluados gestionan de manera adecuada sus emociones a pesar de las circunstancias de alta competencia propias de su contexto educativo los cuales desencadenan considerables niveles de ansiedad estado, sin embargo, se discute el papel que cumple la inteligencia emocional frente a ansiedad rasgo y se hipotetiza que otros factores jueguen un papel de mayor predominancia.

Palabras Clave: Estudiantes preuniversitarios, inteligencia emocional, ansiedad rasgo, ansiedad estado.

ABSTRACT

The transition from high school to university is a critical period in a student's life, marked by important academic, social and emotional changes. The general objective of this research was to determine the relationship between emotional intelligence and anxiety in students of a pre-university center in the city of Puno, 2024. The method was of correlational - descriptive scope, the research consisted of a sample of 329 male and female students between 16 and 18 years of age, the data were analyzed using the descriptive software Excel and SPSS v21 and the Spearman's Rho correlation statistical design was applied. As results, a positive, low and significant correlation was found between emotional intelligence and state anxiety ($\rho = .270$; $p < 0.01$), while for trait anxiety, a positive, low and non-significant correlation was found ($\rho = .083$; $p > 0.05$). On the other hand, the descriptive results show a preponderance of adequate levels of emotional intelligence, moderate levels of state anxiety and high levels of trait anxiety. It is analyzed that the evaluated students manage their emotions adequately despite the high competition circumstances of their educational context which trigger considerable levels of state anxiety, however, the role of emotional intelligence versus trait anxiety is discussed and it is hypothesized that other factors play a more predominant role.

Keywords: Pre-college students, emotional intelligence, trait anxiety, state anxiety.

INTRODUCCIÓN

El estudio actual enfoca su atención en la inteligencia emocional y la ansiedad, dos constructos psicológicos que ejercen una función esencial en el avance en los estudios y el desarrollo personal de los alumnos, especialmente aquellos en la etapa preuniversitaria. La primera alude a la destreza de diferenciar, captar y dominar lo que sentimos de forma adecuada, y comprende tres aspectos clave: atención, claridad y reparación emocional, siendo estos imprescindibles en el crecimiento, el éxito y la prosperidad integral en el proceso formativo del estudiante. En contraste, la ansiedad se explica como una condición emocional del ser humano que puede manifestarse de manera transitoria, es decir, como una reacción emocional temporal a situaciones específicas de estrés (ansiedad estado); así como de forma más estable y persistente, es decir, como una tendencia constante y duradera a experimentar ansiedad en diferentes situaciones (ansiedad rasgo), caracterizada por una serie de respuestas ansiosas; por lo tanto, la estabilidad emocional y el desempeño de aprendizaje en los alumnos pueden verse considerablemente afectados.

El presente trabajo de investigación empleó un enfoque cuantitativo con un alcance correlacional-descriptivo, la muestra está compuesta por estudiantes del turno mañana y tarde de un centro preuniversitario, seleccionados mediante la técnica de muestreo no probabilístico - deliberado. Para evaluar la inteligencia emocional se utilizó el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y para medir los niveles de ansiedad, el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE).

El objetivo general fue determinar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024; asimismo, los objetivos específicos fueron categorizar el nivel de inteligencia emocional y ansiedad de

los estudiantes; además, describir, establecer e identificar la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación) con la ansiedad.

La relevancia de este estudio reside en su capacidad para descubrir aspectos emocionales que inciden en la ansiedad de los estudiantes preuniversitarios, estableciendo así un sustento práctico para la elaboración y diseño de programas psicológico y educativos que fomenten en el contexto académico y bienestar psicológico de cada alumno. Los descubrimientos de este estudio podrían ser de gran ayuda para la implementación de estrategias de intervención que mejoren el ambiente educativo y respalden el desarrollo integral del alumnado en esta etapa crucial de su formación académica.

El Capítulo I se enfoca en el tema central del análisis, donde se describe a la inteligencia emocional y la ansiedad como aspectos relevantes para el desempeño académico y el bienestar del alumnado preuniversitario. Asimismo, se plantea la pregunta general y los objetivos de la investigación, que incluyen determinar la relación y categorizar el nivel de inteligencia emocional y de ansiedad, además, establecer las relaciones entre las diferentes dimensiones de estas. La justificación de este estudio se realiza desde una perspectiva teórica, práctica y metodológica, por último, se presentan la hipótesis general, específicas y se describe el establecimiento de las variables clave para la misma.

En el Capítulo II, se revisan los antecedentes tanto a nivel internacional como nacional, brindando un panorama amplio sobre los estudios previos relacionados con inteligencia emocional y ansiedad. Asimismo, se establece una definición de la ansiedad y se examinan las teorías que la explican, sus distintos tipos y su prevalencia en la adolescencia y en la etapa preuniversitaria; esta sección concluye presentando definiciones conceptuales sobre los elementos de análisis.

El Capítulo III explica el enfoque de investigación, se detallan las particularidades de la muestra y del procedimiento de muestreo, luego se presentan los instrumentos utilizados y sus principales especificaciones técnicas. La parte final de este capítulo aborda el procedimiento y el estudio de datos, así como los aspectos éticos para la investigación.

El Capítulo IV presenta y analiza los resultados obtenidos del estudio, ofreciendo un análisis detallado de la información obtenida. La discusión sobre los resultados interpreta estos descubrimientos dentro de los antecedentes de la investigación y marco teórico, destacando las implicaciones para la práctica a nivel educativo y emocional de los estudiantes.

Finalmente, se exponen las conclusiones, las cuales sintetizan los hallazgos más importantes y sus implicaciones para la práctica educativa, además, se brindan recomendaciones teniendo en consideración los resultados del estudio, con el fin de potenciar la salud mental y académico de los alumnos preuniversitarios.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Planteamiento del problema

El paso de la educación secundaria a una casa superior de estudios representa una etapa fundamental en las vivencias de los estudiantes preuniversitarios, marcados por cambios académicos, sociales y emocionales de gran relevancia. Teniendo este contexto, la inteligencia emocional ha emergido como un factor clave en el bienestar psicológico, al tiempo que la ansiedad puede ejercer una influencia considerable en el desempeño académico y la adaptación a nuevos entornos (Hernández et al., 2020).

El crecimiento holístico de los estudiantes preuniversitarios se encuentra considerablemente influenciado por dos elementos fundamentales: la inteligencia emocional y la capacidad para gestionar la ansiedad, es así que el entorno universitario, con su carga académica exigente y la necesidad de asumir mayores responsabilidades, constituye un escenario propicio para la manifestación de dificultades emocionales; además, los estudiantes al enfrentarse a un nivel más avanzado de independencia y toma de decisiones, pueden experimentar una mayor vulnerabilidad frente a factores estresantes y desafíos psicológicos.

La ansiedad, en particular emerge como un componente significativo en este contexto, exacerbada por la incertidumbre inherente al futuro académico y profesional, es decir, la competencia y las expectativas elevadas intensifican la presión sobre los estudiantes, contribuyendo a la prevalencia de problemas emocionales. La ansiedad, según la teoría como

estado y rasgo propuesta por Spielberger, señala que esta presión puede manifestarse tanto en episodios temporales de ansiedad como en una predisposición más duradera; esta comprensión es crucial para tratar desde una perspectiva adecuada los desafíos emocionales que afrontan los estudiantes en la actualidad (Spielberger, 2010).

En la actualidad, se atribuye una relevancia considerable a la investigación de la inteligencia emocional, dada su influencia en interrelaciones cotidianas, tanto en el ámbito interpersonal como en la esfera de la salud, abarcando aspectos mentales como físicos. De acuerdo con la investigación realizada por Vallejos (2022), se revela en su artículo que un 10.7% de la muestra utilizada para su estudio se ubica en un nivel elevado de inteligencia emocional, mientras que un 27.7% se encuentra considerado en promedio; en contraste, el 21.4% se muestra muy bajo y el 12.5% se sitúa en nivel bajo.

La etapa juvenil representa una transformación de gran relevancia, es así que este cambio se caracteriza por la necesidad de asumir más libertad y responsabilidad al decidir, así como por la adaptación a un entorno nuevo, generando un factor de estrés significativo, es decir, estos ajustes pueden inducir niveles elevados de ansiedad (Rodrich, 2023).

Según la Organización Mundial de la Salud (2023), alrededor de 301 millones de individuos sufren de trastornos de ansiedad, colocándolos entre los problemas de salud mental más comunes. Además, de acuerdo a datos de la OMS (2021), el 4.6% de la población juvenil de entre 15 y 19 años experimentan episodios de ansiedad, esto, junto con la depresión, se considera una de las principales razones que pueden afectar en sus rutinas diarias.

En el ámbito universitario de Perú, el 85 % del alumnado experimentan problemas de salud mental, con un 82 % sufriendo de ansiedad y un 79 % de estrés. Además, este tema fue estudiado en 57 estudiantes de educación superior, revelando que el 75.4 % de ellos mostraba

algún nivel de ansiedad (Rodrich, 2023). Datos estadísticos y estudios de investigación evidencian que los alumnos que están en proceso de preparación para el ingreso a una universidad asisten a centros preuniversitarios y experimentan problemas emocionales, entre los cuales se incluye la ansiedad, dado que el futuro puede ser incierto para estos mismos que se preparan para ingresar y la presión por la competencia (Medina et al., 2021).

Es por esta razón, que resulta pertinente examinar la relación entre estos constructos, particularmente en el contexto universitario, ya que la población estudiantil enfrenta un nuevo estilo de vida y presentan una mayor vulnerabilidad frente a las dificultades emocionales; asimismo, abordar de forma proactiva el fortalecimiento de la inteligencia emocional y ofrecer estrategias efectivas para gestionar la ansiedad, asegurando así un óptimo desarrollo durante esta etapa preuniversitaria.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Formulación general

¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024?

1.2.2 Formulación específica

- ¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024?
- ¿Cuáles son los niveles de ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024?
- ¿Existe relación entre la atención emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024?

- ¿Existe relación entre la claridad emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024?
- ¿Existe relación entre la reparación emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024?

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Categorizar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.
- Categorizar los niveles de ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.
- Describir la relación que existe entre la atención emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.
- Establecer la relación que existe entre la claridad emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.
- Identificar la relación que existe entre la reparación emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.

1.4 Justificación de la investigación

Cuando hablamos de inteligencia emocional, esta se refiere a una competencia que el estudiante desarrolla para identificar, gestionar y comprender sus propias emociones y las ajenas, por lo que es fundamental, especialmente en el transcurso de la etapa preuniversitaria,

donde los estudiantes enfrentan mayores exigencias académicas y presiones (Pineda, 2023). Asimismo, las habilidades emocionales influyen en aspectos tales como la motivación, la gestión de sentimientos, la satisfacción personal, la autoestima, el control de situaciones estresantes, la concentración e incluso el esfuerzo que dedica cada uno para realizar sus tareas (Aguilar et al., 2024).

Es crucial gestionar eficazmente las emociones, como la ansiedad, para mantener un equilibrio mental y emocional, especialmente en el contexto académico. La gestión apropiada de la inteligencia emocional en los estudiantes puede contribuir a experimentar niveles más bajos de ansiedad a medida que crecen y se integran en la sociedad, lo que beneficia en el rendimiento académico, bienestar emocional y capacidad para interactuar de manera saludable.

Actualmente, la ansiedad en los jóvenes es uno de los problemas psicológicos más comunes, especialmente en las mujeres, y tiene consecuencias a futuro en el desarrollo a la etapa de la adultez. Durante esta etapa crucial, la ansiedad interfiere negativamente a nivel social, psicológico, emocional y académico, es imprescindible implementar talleres que aborden la inteligencia emocional y la autorregulación de la ansiedad, brindando herramientas al alumno para el control y comprensión de sus emociones fomentando así su bienestar emocional general. Debemos resaltar la importancia de la exploración de la inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes preuniversitarios, por lo que estas variables influyen de manera significativa en su bienestar integral, desarrollo académico y calidad de vida. La etapa preuniversitaria no solo presenta desafíos académicos, sino que también exige un nivel óptimo de adaptación emocional considerando un enfoque teórico y práctico en el manejo en este contexto específico (Leyva y Leonardo, 2024).

Desde una perspectiva práctica, los resultados derivados de esta investigación cuentan con la posibilidad de ser aplicados en la población en cuestión, lo que significa que se puede optimizar las cualidades intrínsecas del avance emocional de las personas involucradas. Por lo tanto, la relevancia del estudio se centra en la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes preuniversitarios, dado que busca contribuir a la teoría psicológica de la inteligencia emocional de Goleman al explorar cómo estas variables se relacionan en un contexto educativo específico. Los resultados obtenidos permitirán identificar factores de riesgo y protección relacionados con ambas variables en estudiantes preuniversitarios, lo que a su vez proporcionará información relevante para el diseño de programas e intervenciones destinados a mejorar la capacidad de los estudiantes para gestionar sus estados emocionales y reducir los niveles de ansiedad.

Desde un aspecto metodológico, se examina la conexión entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes de nivel preuniversitario, reconociendo la importancia de comprender y mejorar el bienestar psicológico durante esta etapa crítica de su desarrollo académico y personal; la importancia del tema radica en el escaso conocimiento que aborden esta relación en la población preuniversitaria. Dada la influencia significativa de la ansiedad en el desempeño académico y el papel positivo atribuido a la inteligencia emocional en la gestión emocional, se busca contribuir al conocimiento existente mediante un enfoque metodológico que integre el método cuantitativo.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

Existe relación significativa y negativa entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.

1.5.2 Hipótesis específicas

- Existe relación negativa entre la atención emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.
- Existe relación negativa entre la claridad emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.
- Existe relación negativa entre la reparación emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.

1.6 Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables inteligencia emocional y ansiedad

Variable	Instrumento	Dimensiones	Items	Valores
Inteligencia emocional	Escala de Inteligencia Emocional	Atención emocional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	Escala: Ordinal
Capacidad de reconocer, apreciar y comunicar emociones de manera precisa para mejorar la destreza para comprender y controlar las emociones (Fernandez y Extremera, 2005).	TMMS-24; se enfoca en evaluar la inteligencia emocional, centrándose en el metaconocimiento emocional. Su propósito es medir las diferencias individuales en la conciencia de las propias emociones (Vergaray, 2019).	Claridad emocional	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.	1=Nada de acuerdo 2=Algo de acuerdo 3=Bastante de acuerdo 4= Muy de acuerdo 5=Totalmente de acuerdo
		Reparación emocional	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	

<p>Ansiedad Condición emocional del organismo humano, puede manifestarse tanto de manera transitoria y temporal (ansiedad estado). Asimismo, como una forma más estable y persistente (ansiedad rasgo) (Spielberger y Díaz, 2010).</p>	<p>Inventario de ansiedad rasgo-estado IDARE, tiene como objetivo evaluar rasgo y estado de la ansiedad, mide la intensidad y frecuencia de la ansiedad que experimenta la persona (Espíritu, y 2018)</p>	<p>Ansiedad Estado Ansiedad Rasgo</p>	<p>Escala Directa: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. Escala Inversa: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Escala Inversa: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39. Escala Directa: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.</p>	<p>Escala: Ordinal 1=No en lo absoluto 2= Un poco 3= Bastante 4= Mucho 1= Casi nunca 2= Algunas veces 3= Frecuentemente 4= Casi siempre</p>
---	---	---	---	---

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Bojórquez y Moroyoqui (2020) realizaron su investigación de acuerdo con la conexión entre ansiedad e inteligencia emocional divisadas en universitarios del estado de Sonora en México. Se empleó un alcance correlacional con 100 estudiantes universitarios como muestra, los cuales 62 eran mujeres y 38 eran hombres; se emplearon las siguientes técnicas: entrevistas y pruebas psicométricas. Posteriormente se procedió a revisar los cuestionarios y a utilizar una plantilla para calificar y obtener las puntuaciones naturales. De acuerdo con esta investigación, una gran cantidad de los evaluados mostraron niveles de IE que van desde adecuados hasta excelentes.

El estudio de Guzmán et al. (2022) investiga la inteligencia creativa en relación con la ansiedad en estudiantes de psicología de la ciudad de Montería en Colombia. En el aspecto metodológico, la investigación fue de alcance correlacional, por lo que consideraron el criterio de censo poblacional y tomar como muestra a 181 universitarios matriculados en el primer semestre ubicadas en las sedes de Montería y Cartagena, se utilizó el Test de Inteligencia Creativa (CREA) y el Inventario de Ansiedad IDARE. Los resultados indicaron una correlación negativa entre la ansiedad e inteligencia creativa, lo que llega a interpretar que a medida que los participantes evaluados demuestren una ansiedad de nivel menor, podrán adaptarse y asimilar de mejor manera los cambios actuales que están relacionados

con la estrategia de afrontamiento, el aislamiento por la pandemia y los procesos de aprendizaje.

En Cuba, el artículo de investigación realizado por Jiménez et al., (2021) se basó en estudiar la inteligencia emocional en relación con la ansiedad en tiempos de pandemia. En cuanto a la metodología, el estudio se identifica como un diseño cuantitativo transversal, se tuvo una muestra conformada por 385 personas que contaban con 18 años en adelante. Para dar respuestas a sus objetivos los autores emplearon la escala de inteligencia emocional percibida y una escala de ansiedad por coronavirus para valorar las reacciones de la misma relacionadas con la pandemia. Se determinó como resultado que los altos niveles de ansiedad disfuncional guardan una correlación con un rendimiento deficiente en las categorías de inteligencia emocional, subrayando que esta última actúa como un componente protector contra las emociones que llegan a ser negativas generadas por el confinamiento.

En España, el estudio de Moral et al. (2022) investigó la influencia de los grados de la percepción de inteligencia emocional y las distintas formas en que los sujetos de la ciudad de Córdoba demuestran regulación emocional y la supresión en la ansiedad experimentada por los mismos. En lo que respecta en la metodología, se aplicó el enfoque de investigación descriptiva, se utilizó un muestreo incidental por accesibilidad contando con un total de 137 sujetos y como instrumentos utilizaron el inventario de situaciones y respuestas de ansiedad, TMMS 24, Emotion Regulation Questionnaire y un cuestionario sociodemográfico. De acuerdo con los resultados encontrados, los autores afirman que elevados niveles de atención y menores de reparación y claridad son marcadores de la ansiedad total y cognitiva; por otro lado, elevados niveles de atención y menores en reparación emocional son marcadores de

una ansiedad fisiológica y por último considerables niveles de atención y menores en claridad son marcadores de una ansiedad motora.

En Venezuela, Primera (2021) realizó un estudio sobre la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad entre estudiantes universitarios, con el objetivo de analizar cómo se relacionan estas variables en dicho grupo poblacional. El método aplicado fue mediante un muestreo probabilístico al azar, teniendo una muestra de 230 estudiantes. Se hizo uso de dos instrumentos para la recolección de datos: el TMMS-24, adaptada de Fernández, Extremera y Ramos, y la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo IDARE. Según los resultados el nivel de inteligencia emocional en los sujetos de estudio es adecuado en las dimensiones evaluadas, en cuanto a la ansiedad, los estudiantes mostraron niveles medios, en conclusión, según el autor refiere que, a mayor inteligencia emocional, menor grado de ansiedad.

En Perú, la investigación de García y García (2021) realizada en la ciudad de Trujillo, consideraron el funcionamiento de la familia en relación con la ansiedad en jóvenes, en este estudio llegaron a participar un total de 212 sujetos como muestra; asimismo usaron como instrumentos la Escala de Cohesión, FACES IV y el inventario IDARE; en los análisis de datos se halló una correlación inversa entre el funcionamiento familiar con estado y rasgo, el resultado fue de igual manera para satisfacción familiar con las antes mencionadas. Los autores determinaron que la carencia de satisfacción es debido a la inexistencia de cohesión, a la escasa comunicación deficiente y estilos inflexibles entre los integrantes de las familias, por lo tanto, se obtiene como resultado problemas de ansiedad para estos últimos.

En el trabajo de investigación de Vargas (2019) se abarca la inteligencia emocional (IE) en relación con la ansiedad en una población de estudiantes en etapa de adolescencia pertenecientes a un centro preuniversitario de la ciudad de Arequipa. La metodología fue

correlacional, de corte transversal y observacional, asimismo se trabajó con el test de Bar-On ICE para administrar la IE y el Inventario E-R (STAI) a una muestra de 485 participantes del estudio. Se halló que el 98.8% de la muestra mostró tener una IE "excelentemente desarrollada" y un 79.2% de los evaluados presentaron niveles de ansiedad inferiores al anterior; así mismo, los resultados arrojaron una relación moderada, ambas variables mostraban una relación inversa y estadísticamente significativa.

Calisaya (2022) se propuso investigar la inteligencia emocional (IE) en relación con ansiedad E-R en jóvenes residentes en Lima, tiempo de pandemia por la covid-19. Se empleó una metodología correlacional, básica y sustantiva contando con una muestra de 143 jóvenes de rangos de edad que oscilaban los 18 a 29 años de edad, se utilizó el TMMS 24 y el inventario de ansiedad raso estado IDARE. Según los resultados descritos por el autor, se llegó a revelar que la relación para la variable IE es negativa, baja y no significativa con ansiedad rasgo, y estadísticamente significativa para estado, también se halló una relación positiva, de intensidad baja, no significativa entre las dimensiones de IE; atención, claridad y regulación con ansiedad rasgo estado.

Ormeño y Vilchez (2022) identificaron en una población de estudiantes matriculados en uno de los Institutos de Educación Superior Tecnológica de la ciudad de Lima, una relación negativa con inteligencia emocional y ansiedad, la metodología utilizada fue de alcance correlacional; se utilizó a una cantidad de 274 estudiantes como muestra para aplicar los cuestionarios TMMS-24 y la Escala de Zung. En cuanto a los análisis, estos arrojaron una relación inversa con IE y ansiedad, lo mismos resultados se encontraron con las dimensiones de comprensión, percepción y regulación emocional con ansiedad. Tales resultados indican que la IE está inversamente relacionada con la variable ansiedad, es así que los autores del

trabajo de investigación afirman que en cuanto más elevado sea el nivel de IE, menor será la ansiedad que se presentara.

Sandoval (2020) encontró una correlación negativa entre la inteligencia emocional y ansiedad estado – rasgo, en un grupo de estudiantes universitarios de un Instituto de Lima. En cuanto al aspecto metodológico fue de alcance correlacional; se usó el TMMS-24 para la primera variable y para la segunda el IDARE para medir rasgo y estado. Los estadísticas realizadas mostraron que la variable de inteligencia emocional presentan correlaciones negativas, bajas y significativas con la variable ansiedad rasgo-estado para la población evaluada; por lo tanto, el autor concluye que, si la variable inteligencia emocional presenta alto nivel, lo inverso se dará con la variable ansiedad rasgo estado, siendo así una recomendación del mismo seguir investigando sobre este tema en similares poblaciones y en otras investigaciones que lleguen a considerar a estudiantes de instituciones de nivel superior.

Quispe (2021) determinó la relación entre la inteligencia emocional (IE) y el síndrome de burnout en una población de estudiantes de primaria en Puno. La metodología fue de diseño transaccional correlacional, el autor utilizó el cuestionario Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) y el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI – HSS); la investigación estuvo conformado por una muestra de 187 estudiantes a partir de primer semestre hasta decimo semestre. La autora, según sus resultados obtenidos, considera que existe un grado de relación negativa moderada entre IE y el síndrome de Burnout en los estudiantes evaluados, por lo que a mayor nivel de (IE) menor es la tendencia a padecer Síndrome de Burnout.

Aviles y Quispe (2022) determinaron la relación entre adicción a las redes sociales y ansiedad en una población de estudiantes de educación superior en Juliaca. La metodología

fue de alcance correlacional, se aplicaron el inventario IDARE (rasgo- estado) y ARS (encuesta sobre adicción a las redes sociales), la investigación estuvo conformado por 158 alumnos de 18 a 30 años. Los autores concluyeron que existe una relación significativa entre la ansiedad (estado rasgo) y el uso excesivo de las redes sociales, por ejemplo, cuantas más redes sociales se utilizan, mayor es la ansiedad (estado rasgo).

2.2 Marco teórico inicial

2.2.1 *Inteligencia emocional*

2.2.1.1 Definición

Según Mayer y Salovey (1997), la Inteligencia emocional (IE) se describe como la forma en que un individuo maneja, controla y comprende sus estados emocionales, que facilita la creación de un comportamiento que se ajusta al entorno, lo que resulta en la dirección de los pensamientos y acciones individuales, con beneficios tanto a nivel personal como cultural (Fernandez y Extremera, 2005).

Desde una perspectiva diferente, Reeve (2014) sugiere que las emociones se pueden caracterizar como positivas y negativas; mientras que las primeras suelen motivar a la persona hacia una situación que las provoca; la segunda, por el contrario, tiende a generar una reacción de evitación o alejamiento de la situación.

De acuerdo con las investigaciones de Deigh (2010) y Ekman (1999), las emociones se describen como patrones específicos, tangibles y restringidos que surgen cuando una persona percibe algo como amenazante (Gómez y Calleja, 2016).

Por otro lado, las reflexiones de Fridja (2008), Mandler (1990) y Russell (2015), desde la perspectiva construccionista, enfatizan procesos que están asociados y coordinados que dirigen hacia una actitud o comportamiento como la percepción y la vivencia emocional,

entre otros, los cuales resultan la creación de la emoción. Desde esa perspectiva, se entiende la emoción como la reacción adecuada y útil de una persona después de analizar o interpretar la situación (Gross y Feldman, 2011).

2.2.1.2 Teorías de la inteligencia emocional.

En este apartado se describirán de manera breve, las teorías que abordan la IE, desde los orígenes propuestos por Beck y Ellis hasta las visiones más recientes.

Según las perspectivas de Beck (1967) y Ellis (1956), los estados emocionales no surgían directamente de una situación o evento, los autores mencionados abordaron en el contexto de su psicoterapia que, los estados emocionales no se originaban directamente de una situación o evento, sino que surgían de la interpretación que la persona realizaba de los mismos; asimismo, resaltaron la importancia de la expresión emocional y examinaron el control cognitivo de las emociones (Gómez y Calleja, 2016).

En el presente, los modelos de Inteligencia Emocional se clasifican comúnmente en dos categorías principales como Modelo mixto y de Habilidades que se describen a continuación:

- a) El Modelo Mixto. La IE se define como la combinación de habilidades sociales, emocionales y cognitivas, rasgos de personalidad, aptitudes; los ejemplos de esta categoría son los planteados por Bar-On (1997) y Goleman (1995).
- b) El Modelo de Habilidad. Desde la perspectiva del modelo, la IE se basa en la integración de las emociones adaptativas en el pensamiento, lo cual es respaldado por Salovey y Mayer (1997) como se citó en Fernández y Extremera (2005). La IE se destaca por su capacidad de identificar, valorar y expresar emociones, el desarrollo emocional y la destreza para la regulación emocional.

Según Best y Pairetti (2014), una de las ventajas de estas perspectivas es enfocarse en intentar definir la IE como una habilidad independiente, sin combinarla con otras habilidades cognitivas o rasgos de personalidad.

De acuerdo con el estudio de Sosa (2014), quien menciona el modelo de Goleman sobre las competencias emocionales, siendo clasificado como un "Modelo Mixto". La IE plantea un conjunto de habilidades distintas al Cociente Intelectual, las cuales son beneficiosas para el rendimiento efectivo y el éxito personal, por lo tanto, este concepto abarca dos dimensiones fundamentales: la IE intrapersonal, que se enfoca en entender y controlar nuestras emociones, así como en motivarnos a nosotros mismos; y la inteligencia emocional interpersonal, que se enfoca en ponernos en el lugar de los demás y en nuestras habilidades sociales.

También menciona la teoría de Bar-On sobre la IE-Social, siendo clasificado como un Modelo Mixto, describe la IE, como el grupo de habilidades no-cognitivas, destrezas y competencias, que afectan la capacidad de manejar de forma eficiente las exigencias y presiones del entorno.

El marco teórico de Mayer y Salovey sirve como base teórica del instrumento empleado para apreciar la IE en este estudio; como se ha mencionado previamente.

Mayer y Salovey (1997) como se citó en Best y Pairetti (2014), la IE se trata de comprender y expresar el estado emocional de manera exacta, así como reconocerlas y crear emociones que impulsen el razonamiento, también implica comprender los estados emocionales y tener conciencia emocional, además de regular las emociones, todas estas habilidades contribuyen al desarrollo tanto intelectual como emocional. Por lo tanto, según la investigación del autor, se detallan las siguientes habilidades:

En un principio, la percepción emocional implica la capacidad de una persona para poder reconocer cada señal emocional, como el modo en que se habla, lenguaje del cuerpo y la expresión del rostro, también para reconocer nuestros propios estados emocionales, fisiológicos y sensaciones cognitivas.

La facilitación emocional, es esencial para tomar una decisión, ya que influye en nuestro pensamiento y estado emocional. Por lo tanto, la emoción tiene un efecto beneficioso en el manejo de la información y nuestra capacidad en razonamiento.

La comprensión emocional, es entender las emociones, para poder reconocerlas y comprender su impacto en nosotros mismos y en los demás. Es importante poder identificar las diferentes categorías en las que se dividen los sentimientos.

Finalmente, la regulación emocional es vista como la más complicada dentro de este modelo, dado que implica que un individuo evalúe las emociones negativas y positivas, además, las considere para decidir si utilizar o ignorar la información que transmiten.

Otros autores se suman a estas definiciones afirmando lo siguiente: en lo que respecta a la percepción emocional, es la habilidad de reconocer las propias emociones, así como las sensaciones físicas y mentales que las acompañan; la facilitación emocional se enfoca en cómo las emociones afectan nuestro pensamiento y cómo nuestros estados de ánimo influyen en nuestras decisiones. Además, entender que las emociones ayudan a entender cómo se mezclan diferentes estados emocionales para crear emociones secundarias, como los celos que surgen de la combinación de admiración y amor, finalmente, la regulación emocional incluiría el control de nuestro mundo interno y externo (Fernández y Extremera, 2005).

De acuerdo con Gabel (2005), las habilidades mencionadas anteriormente se fundamentan en las habilidades desarrolladas en la fase anterior, donde se considera que la percepción e identificación emocional son las habilidades más esenciales y fundamentales.

2.2.1.3 Principios de la Inteligencia Emocional

García y Giménez (2010) refieren que la IE, principalmente se basa en las siguientes competencias:

- a) Autoconocimiento es la habilidad de auto conocerse desde sus debilidades y fortalezas.
- b) Autocontrol es la habilidad de control de impulsos, ser calmado y evitar el nerviosismo.
- c) Automotivación, es la capacidad de ser autosuficiente, sin la necesidad de ser motivado por otras
- d) Empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, entender diferentes situaciones sin juzgar.
- e) Habilidades sociales es la habilidad de socializar con diferentes personas, creando lazos de amistad tras una buena comunicación.
- f) Asertividad, capacidad para defender ideas sin menospreciar las de los demás, enfrentando los conflictos en lugar de evadirlos y aceptar las críticas que contribuyan a mejorar.
- g) Proactividad, capacidad para tomar iniciativa y responsabilizarse de las propias acciones ante oportunidades o problemas.
- h) Creatividad, la capacidad de observar el mundo desde un punto de vista diferente y de ver y resolver problemas de diferentes maneras.

Este conjunto de principios conducirá a un aumento o disminución de la inteligencia emocional. Por lo tanto, estas competencias, capacidades de la IE, darán como resultado a tener un alto o baja nivel de IE, asimismo, no significa que una persona que es muy creativa es más inteligente que otra, debido a otros factores entran en juego. Al contrario, podría mejorar con otra mayor automotivación.

2.2.1.4 Inteligencia emocional en la adolescencia.

De acuerdo con Rajni y Singh (2016), la adolescencia es una etapa transitoria que involucra cambios emocionales y físicos pasando de ser un niño (a) a ser una persona adulta. Este período se caracteriza por cambios biológicos y conductuales significativos, haciendo de él una etapa crítica y retadora. Durante la adolescencia también se considera un momento de crisis de identidad, lo que puede resultar en niveles elevados de estrés y ansiedad si no se manejan adecuadamente. Por esta razón, la IE juega un papel crucial durante esta etapa, porque controla y mejora las situaciones emocionales para alcanzar el éxito personal.

Desde otra perspectiva Sikand (2018), afirma que la IE consiste en poder reconocer las emociones, comprender su conexión con el pensamiento y utilizar esa información emocional para resolver problemas en general. Un elevado nivel de IE puede ser un indicador de un funcionamiento psicológico saludable, lo que resulta que, según investigaciones, los jóvenes con un coeficiente emocional elevado tienden a sentir menos angustia y ansiedad en la escuela.

Consecuencias Académicas. Los efectos académicos asociados a la IE en estudiantes adolescentes abarcan aspectos como las calificaciones, las tasas de deserción y la asistencia escolar. También se determinó que, al clasificar por nivel y tipo de competencia emocional, el género no influyó de manera significativa entre la IE y el rendimiento académico. Al estudiar cómo se relacionan el éxito académico y la IE, se descubrió que la IE es un elemento de importancia que predice el logro académico (Parker et al., 2004).

Consecuencias sociales. Por otro lado, para Trinidad et al (2004), mencionaron que los efectos sociales en los estudiantes con baja IE van desde la exclusión de sus amigos hasta el escaso e ineficaz diálogo, tanto con sus compañeros como con los profesores, a diferencia

de los estudiantes adolescentes con altos niveles de IE, quienes suelen ser más felices, ya que tienen una mejor transición a la educación superior, se determinó que los estudiantes con alta IE eran menos agresivos, más sociables y tenían menos probabilidades de fumar o beber, lo que también se traduce en una menor probabilidad de ausentarse de la escuela.

2.2.2 Ansiedad

2.2.2.1 Definición.

Según Spielberger (1980), una definición precisa de la ansiedad debe distinguirse tanto conceptualmente como operativamente entre su manifestación como una condición transitoria y su carácter como una característica bastante duradera de la personalidad. En este sentido, la ansiedad se clasifica en dos formas: la ansiedad estado, que se expresa por medio de sentimientos personales, como notar tensión y tener mucha actividad en el sistema nervioso autónomo.; y la ansiedad rasgo, que se refiere a una predisposición o tendencia relativamente constante a experimentar ansiedad como parte de la personalidad.

Es así que, junto con Rogelio Díaz (1966), señalan que se analiza el concepto de ansiedad desde una mirada transitoria, lo cual implica que la ansiedad puede aparecer en un individuo puede ser una respuesta temporal o una característica permanente en su comportamiento. Por ello, categorizaron la ansiedad según su persistencia a lo largo del tiempo.

A esta idea se suma Viedma Del Jesus, (2008), quien afirma que la ansiedad rasgo es una cualidad de la personalidad que se mantiene relativamente constante con el paso del tiempo y en diversas circunstancias; este rasgo refleja la propensión del individuo a responder con ansiedad, indicando una predisposición a percibir diversas circunstancias percibidas como arriesgadas o perturbadoras y reaccionar frente a ellas con ansiedad, mientras que la

ansiedad estado se refiere a una condición emocionalmente pasajera y cambiante a lo largo del tiempo; por lo tanto, tienden a ser altos en circunstancias que el individuo percibe como intimidantes y bajos en circunstancias no intimidantes.

Asimismo, Cattell y Scheier (1961) resaltan la presencia de dos causantes vinculados con la ansiedad: la ansiedad de rasgo y la ansiedad de estado. La ansiedad de estado se caracteriza por la manifestación de un conjunto de respuestas fuertemente interrelacionadas que, en su totalidad, conforman lo que los teóricos anteriores han descrito como “ansiedad”. Cuando el estado de ansiedad se mantiene de forma constante con el transcurso del tiempo, se convierte en lo que Cattell identifica como "ansiedad de rasgo", convirtiéndose así en uno de los elementos de la personalidad del individuo.

Los conceptos de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo pueden ser vistos como similares en cierta medida. La ansiedad-estado se relaciona con una reacción empírica que ocurre en un instante específico y con un nivel particular de intensificación. En contraste, la ansiedad-rasgo implica las características únicas de cada persona en la predisposición a reaccionar ante circunstancias de estrés con diferentes variables de ansiedad-estado (Spielberger y Díaz, 2010).

Para Viedma Del Jesus, (2008), estos conceptos están relacionados entre sí; por lo general, un individuo con un notable grado de ansiedad rasgo también experimentará una ansiedad estado incrementada. En tal sentido, un sujeto con bajo nivel de ansiedad rasgo puede experimentar reacciones fuertes de ansiedad estado en situaciones específicas que considere como intimidantes. Por ejemplo, un individuo con baja ansiedad rasgo puede sentir ansiedad antes de un examen, mientras que un individuo con un alto nivel de rasgo ansioso experimentará nerviosismo no solo en esa situación, sino en muchas otras, lo cual puede impactar de manera considerable la vida saludable y el estado de ánimo positivo del sujeto,

ya que estas personas están constantemente en una situación de precaución y activación, listas para enfrentar amenazas percibidas, incluso en ausencia de un riesgo real.

Se puede anticipar que los sujetos con grandes niveles de ansiedad-rasgo mostrarán con gran concurrencia incrementos en la ansiedad-estado en comparación con aquellas que tienen escasos niveles de ansiedad-rasgo; esto se debe a que las primeras tienden a interpretar una mayor cantidad de circunstancias vistas como peligrosas o perturbantes. Las personas con excesivos niveles de ansiedad-rasgo probablemente reaccionarán con un aumento en la intensidad de la ansiedad-estado en situaciones que involucran relacionarse socialmente que representan una advertencia a su autoestima; la percepción de una situación como amenazante o peligrosa depende en gran medida de las experiencias pasadas de cada individuo (Spielberger y Díaz, 2010).

Según Sierra et al. (2003), la ansiedad es una de las experiencias más dadas entre las personas y se distingue por ser una emoción desagradable, que se muestra mediante una tensión emocional junto a manifestaciones físicas. Por lo general, la ansiedad describe una mezcla de síntomas físicos y psicológicos que no están vinculados a amenazas reales, sino que se dan a conocer como episodios de crisis o como un estado continuo y generalizado. Además, pueden coexistir otros síntomas neuróticos, como los obsesivos o histéricos, aunque no predominan en el cuadro clínico.

Muñoz (2016) define la ansiedad como una sensación que un sujeto experimenta en momentos de preocupación o ante situaciones percibidas como peligrosas. Es crucial resaltar que, si un sujeto frecuentemente se siente ansiosa sin una razón clara, esto puede transformarse en un problema, provocando sensaciones físicas y mentales desagradables. Tanto el miedo como la ansiedad reflejan la percepción de una amenaza inminente de pérdida

o daño. Estos sentimientos nos ponen en alerta, agudizan nuestros sentidos y mejoran la concentración, ayudando a percibir con mayor claridad los posibles peligros.

Por otro lado, Duarte (2019) señala que la ansiedad, aunque la ansiedad y el miedo son conceptos similares, se diferencian en que el miedo es una respuesta a estímulos inmediatos, en tanto, la ansiedad está asociada con la anticipación de amenazas futuras, vagas e inciertas. Ambas presentan síntomas parecidos, como preocupaciones sobre peligros, sensaciones de inquietud, reacciones físicas y respuestas motoras. En consecuencia, algunos expertos usan los términos de manera intercambiable.

Los trastornos de ansiedad están incluidos en la CIE-10, en la categoría de trastornos neuróticos, los cuales surgen en respuesta a situaciones estresantes y somatomorfos. Este grupo abarca una variedad de trastornos de ansiedad fóbica, como la agorafobia, las fobias sociales y las fobias específicas. También se incluyen otros tipos de trastornos de ansiedad, como el trastorno de pánico y el trastorno de ansiedad generalizada, entre otros; estos trastornos se caracterizan por provocar una considerable angustia y disfunción en quienes los padecen, afectando significativamente su calidad de vida.

2.2.2.2 Teorías que explican la ansiedad.

Existen varias teorías de ansiedad que nos ayudan a comprenderla, pero todas coinciden en que es una respuesta emocional compleja, adaptativa y multidimensional en su manifestación. A continuación, a lo largo de la historia, se han explorado distintas perspectivas sobre la ansiedad según varios autores.

Teorías Biológicas. Existe una predisposición genética a la ansiedad; los descendientes de individuos que han experimentado algún trastorno de ansiedad tienen más probabilidades de desarrollarlo. Este riesgo es aún mayor entre los familiares directos.

Asimismo, se ha observado que las mujeres tienen una mayor probabilidad de heredar esta predisposición.

Asimismo Noriega y Angulo (2010), afirman que los factores genéticos de la ansiedad están presentes en cada persona, sin importar su edad, sexo o nacionalidad, y se manifiestan en su fisiología. En el marco de las teorías biológicas, ciertos autores destacan la influencia de factores genéticos, mientras que otros se enfocan en la actividad del sistema nervioso autónomo. Desde esta perspectiva, aquellos que experimentan ansiedad pueden haber pasado por un proceso en el cual el sistema nervioso autónomo fue estimulado repetidamente, lo que llevó a una adaptación que resulta en una sensibilidad elevada a estímulos menores capaces de generar estrés.

Enfoque Psicoanalítico. Para Sierra et al. (2003), la teoría psicoanalítica afirma que la ansiedad experimentada por individuos con psiconeurosis surge de la lucha entre un impulso considerado intolerable y la resistencia dada por el ego. Freud en 1971, lo describió como un estado afectivo incómodo caracterizado por miedos y sensaciones desagradables. Según el autor, los aspectos fenomenológicos subjetivos y fisiológicos son fundamentales, siendo el primero el más relevante, ya que vincula el malestar propio de la ansiedad.

Por otro lado, los atributos adaptativos funcionan como indicadores de peligros reales, provocando reacciones físicas para estar preparados ante la amenaza; también se señala que la ansiedad puede ser explicada a través de estas teorías:

Primero, la angustia real emerge de la interacción entre el entorno exterior y el yo, sirviendo como una señal de los peligros inminentes. En contraste, la angustia neurótica se manifiesta como una alerta cuyo origen radica en las experiencias reprimidas del individuo, que pueden incluir otras neurosis. Sus características abarcan la ausencia de objetos, recuerdos reprimidos de castigos o traumas, y fuentes de amenaza no identificadas.

Finalmente, la angustia moral está relacionada con la sensación de vergüenza, donde el superyó intenta controlar al yo, dejándolo vulnerable a los impulsos.

Enfoque Conductual. Otros autores han afirmado lo siguiente:

Para Noriega y Angulo (2010), el renombrado conductista B.F. Skinner desconfiaba de las explicaciones mentales subjetivas, que consideraba ficticias. En su lugar, se dedicó a desarrollar métodos para examinar, evaluar, pronosticar y captar cómo actúan los seres humanos y los animales. Según él, "los problemas actuales de comprensión, predicción y control de las conductas emocionales pueden ser abordados mediante la observación de patrones de comportamiento" (p. 67). Desde la perspectiva conductista, el comportamiento humano se entiende como respuestas a estímulos ambientales específicos.

Cada individuo aprende, desaprende o reaprende a actuar de acuerdo con las consecuencias que experimenta, ya sean positivas o negativas. Estas consecuencias son las que regulan y explican el comportamiento de la persona, y dependen del tipo de reforzadores que recibe. Los reforzadores se dividen en: los primarios, que son sucesos o estímulos que naturalmente fortalecen y que están conectados con las necesidades corporales y de supervivencia, presentes desde el nacimiento; y los secundarios, que son estímulos neutros que se asocian con reforzadores primarios y funcionan como reforzadores cuando se combinan con estos últimos.

Además, para los autores, cuando un estímulo genera ansiedad en un individuo, éste puede aprender a disminuirla evitando las situaciones que la provocan. En el contexto del trastorno de ansiedad, este comportamiento puede ser consecuencia de un refuerzo negativo impredecible, en el cual la persona experimenta incertidumbre acerca de si su conducta de evasión será eficaz para disminuir la ansiedad y si obtendrá resultados positivos o no.

Enfoque cognitivo. Después de 1960, los estudios de psicología han otorgado importancia a los aspectos cognitivos, lo que ha dado lugar al surgimiento del enfoque cognitivista. Figuras como Lazarus, Beck y Meichenbaum han tenido un papel significativo en la investigación del estrés y las estrategias de afrontamiento sustentadas en procesos cognitivos.

Según Sierra et al. (2003), el enfoque cognitivo representa una perspectiva opuesta al modelo estímulo-respuesta utilizado en la conceptualización de la ansiedad, en el ámbito cognitivo, se observan los pensamientos, representaciones, ideologías e imágenes asociadas a la ansiedad, los cuales suelen centrarse en la percepción de peligro en una condición específica o el miedo por lo que podría suceder; es así que estos pensamientos inductores de ansiedad tienden a operar de manera automática, de forma que el individuo apenas se da cuenta de su activación, careciendo así de un control consciente y creyendo firmemente que no pueden ser gestionados.

Además, las personas con ansiedad suelen percibir la realidad como amenazante, aunque esta percepción no siempre sea real. Esta interpretación se conecta con un montón de emociones que sentimos, como la inseguridad, los nervios, la angustia, la irritabilidad, estar muy atentos a todo, la inquietud, la preocupación, el miedo, el agobio, exagerar el peligro y el pánico, enfoque selectivo en aspectos amenazantes, visión catastrófica de los acontecimientos, subestimación de la capacidad de manejo, y problemas con la memoria y la concentración, entre otros.

Asimismo, para los autores en el contexto actual, la ansiedad se define por una serie de características distintivas, estas incluyen la recurrencia y persistencia de la emoción ansiosa, una respuesta emocional desproporcionada en relación con la situación específica.

Por otro lado, Beck y Clark (1997), en su modelo de ansiedad y pánico, describen cómo se procesa la información mediante procesos cognitivos automáticos y controlados.

Enfoque Cognitivo-Conductual. Rodrich (2023), detalló sobre el impacto de las variables cognitivas en la aparición y persistencia de la ansiedad. La idea principal fue estudiar los procesos mentales que actúan entre un estímulo que causa malestar y la reacción ansiosa de la persona, lo que enriquece el modelo de estímulo-respuesta de la teoría conductual. Se investigó la conexión entre la ansiedad y la cognición desde dos ángulos: por un lado, cómo las variables cognitivas pueden ayudar a que la ansiedad se mantenga; y por el otro, cómo los estados de ansiedad pueden alterar diferentes variables cognitivas y afectar el comportamiento de la persona.

Para Diaz y De la Iglesia (2019), Bandura fue el precursor en incorporar la perspectiva cognitiva en el enfoque conductual basado en la teoría del aprendizaje social, se sostiene que el accionar son influenciados por las expectativas de la persona. Bandura distinguió entre las expectativas de autoeficacia, relacionadas con la creencia en la misma suficiencia para llevar a cabo comportamientos de manera favorable, y las experiencias de resultado, que son las conjeturas acerca de los resultados que podrían surgir de ciertos comportamientos.

Bandura describió la ansiedad como un estado subjetivo que se produce al evaluar estímulos internos y externos, y que la intensidad y duración de esta emoción están determinadas por este proceso de evaluación.

Teoría Tridimensional de la Ansiedad de Peter Lang. Según esta teoría, la ansiedad se expresa a través de un sistema de tres respuestas que abarca una respuesta cognitiva. En la ansiedad normal, esto da lugar a los pensamientos de miedo y preocupación que son comunes en la ansiedad normal, pero en la ansiedad patológica se percibe una advertencia que se acerca a la catástrofe. Peter Lang propuso nuevas técnicas para tratar la ansiedad fóbica

basadas en sus investigaciones. Sus descubrimientos iniciales cuestionaron la referencia única de la emoción al resaltar deficientes correlaciones entre adversas medidas de miedo o ansiedad, explorando aspectos cognitivos, conductuales y fisiológicos.

También conlleva una reacción fisiológica, la cual se relaciona con un incremento principalmente en la actividad del sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso somático. Asimismo, se pueden observar respuestas motoras o conductuales, las cuales son consecuencia de los incrementos en las respuestas del cuerpo y del cerebro, y suelen clasificarse en respuestas directas e indirectas, pudiendo ser contradictorias.

2.2.2.3 Ansiedad en la adolescencia

Para Palma (2021), durante la etapa de la adolescencia, la ansiedad se ha visto como algo normal y pasajero, relacionado con los desafíos y temores propios del desarrollo. Se ha observado que tener dificultades en lo social, como ser rechazado por los compañeros o tener problemas para realizar o permanecer amistades, además de no ser partícipes en grupo, puede ser un indicador de la presencia de ansiedad en los adolescentes.

Además, la disminución en el rendimiento escolar con frecuencia se asocia con condiciones o situaciones que provocan ansiedad, como hablar en público, enfrentarse a exámenes, participar en actividades deportivas escolares o la escasez de amigos para socializar. Estas situaciones tienden a ser evitadas o enfrentadas con gran angustia, lo que conduce a un bajo rendimiento académico tanto a corto como a largo plazo, e incluso a la posibilidad de abandono escolar.

2.2.2.4 Ansiedad en la etapa pre universitaria

La ansiedad en un centro preuniversitario emerge como un fenómeno complejo y multidimensional, perjudicando a los estudiantes en múltiples áreas de sus vidas; la combinación de presiones académicas, expectativas sociales y personales, así como la

incertidumbre sobre el futuro, contribuyen a la creación de un ambiente propicio para la ansiedad.

Por eso, se asocia comúnmente con el sentimiento de fracaso en la consecución de logros académicos y el temor a la crítica, lo que resulta en una marcada disminución de la confianza en aquellos que la experimentan (Spielberger, 1972 citado en Martínez y Rojas, 2018). Un alto nivel de ansiedad puede estar conectado con las características personales del estudiante, como su forma de ser, la falta de habilidades para manejar sus emociones, la poca tolerancia a la frustración y una inteligencia emocional que no es muy buena. También hay factores externos, como la presión de los amigos, la cultura y las expectativas que la sociedad tiene para los adolescentes, que pueden influir mucho en esto (Parasi, 2019).

Según Pineda (2023), la ansiedad en estudiantes preuniversitarios es un fenómeno multifacético influenciado por diversos factores, mencionando la presión académica, la incertidumbre sobre el futuro, las expectativas externas e internas, el estrés financiero y los cambios sociales son elementos clave que contribuyen a la ansiedad durante esta etapa crucial de transición.

Existen razones que podrían causar que los estudiantes de secundaria se sientan más ansiosos; podemos organizarlas en distintas secciones:

Factores internos, la predisposición genética, los rasgos de la personalidad, poca habilidad para manejar situaciones de estrés y ansiedad, baja autoestima.

Por otro lado, la procrastinación conduce a la disminución de la autoestima, autoconfianza y autocontrol, promoviendo comportamientos desorganizados y creencias irracionales de insuficiencia personal más que hacia la tarea en sí (como un examen). Esto resulta en una percepción errónea de invalidez frente a estas actividades, lo cual tiene un efecto directo en las calificaciones escolares actuales y futuros (Pineda, 2023).

Factores externos que incrementan la ansiedad en los estudiantes preuniversitarios durante los exámenes, incluyendo aspectos psicológicos, académicos y ambientales. Esto abarca la influencia de la presión social y familiar, los exigentes estándares académicos del entorno preuniversitario, la falta de eficacia en el empleo de estrategias y métodos de estudio, así como la intensidad de la presión experimentada durante las evaluaciones (Álvarez et al., 2012). Al igual que hay elementos que aumentan la ansiedad, también hay factores que actúan como protectores para los estudiantes frente a ella. Por ejemplo, la competencia en inteligencia emocional, una habilidad adquirida y desarrollada por el estudiante para determinar, regular y entender tanto sus propias emociones como las de tu entorno. Además, un autoconcepto positivo y una autoestima saludable proporcionan confianza y herramientas internas como ponerse en el lugar del otro.

El estudiante es afectado tanto por su entorno como por su propia persona. Por lo tanto, tanto los factores internos como externos deben ser vistos como elementos interrelacionados que pueden apoyar o no al estudiante, dependiendo de su percepción individual (Pineda, 2023, p. 89).

A esto se suma Chávez et al., (2014), quienes evaluaron a una población de estudiantes preuniversitarios, tanto cuantitativa como cualitativamente a través de entrevistas personales, encontraron diversas características comunes entre los participantes afectados por la ansiedad. Estos estudiantes reportaron presiones parentales para elegir una carrera que no siempre coincide con sus vocaciones, frustración por no ser aceptados en universidades, dificultades en el control emocional, problemas de autoestima, predisposición al estrés, ansiedad o depresión, y trastornos psicósomáticos como gastritis, alteraciones del sudor, no poder dormir, no tener hambre y que la regla se retrase, entre otros. Muchos de ellos carecían

de hábitos de estudio estructurados o tenían deficiencias en este aspecto, lo que los llevaba a desorganización y falta de disciplina, reflejándose en bajo rendimiento académico. Además, gran parte de los estudiantes no habían concebido las bases necesarias para sobrellevar cognitivamente los diferentes cursos impartidos en el centro preuniversitario. Es importante destacar que un buen número de estos estudiantes provienen de provincias, viven solos y experimentan nostalgia por su familia, agravado en algunos casos por dificultades económicas.

2.2.2.5 Ansiedad en la adultez temprana

En lo que refiere a la ansiedad en la adultez temprana, para Sandoval (2018) esta se manifiesta como un fenómeno intrincado y significativo, influido por una combinación de factores personales, sociales y ambientales; en este período de la vida, marcado por transiciones cruciales y la toma de decisiones fundamentales, puede generar niveles elevados de ansiedad debido a la incertidumbre.

Los modelos teóricos, como la teoría de la adolescencia emergente propuesta por Jeffrey, Jensen y Arnett en el año 2007, quienes contribuyeron en la comprensión de la complejidad de la ansiedad en esta etapa. La ansiedad no solo es una respuesta común a los desafíos de la adultez temprana, sino que también puede ser un catalizador para la evolución personal y la búsqueda de una identidad consolidada.

2.3 Definición conceptual

2.3.1 *Inteligencia emocional*

Para Salovey y Mayer ha sido descrita como la capacidad de expresar, percibir y evaluar las emociones de manera precisa, asimismo, generar y/o acceder a emociones que logran facilitar el propio pensamiento de la persona, permitiendo comprenderlas, obteniendo

un propio conocimiento emocional acompañada de la habilidad de regular estas mismas para adquirir una progresión a nivel emocional y a nivel intelectual (Fernandez y Extremera, 2005).

2.3.2 *Ansiedad*

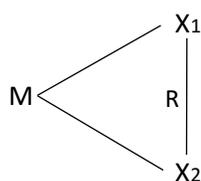
Spielberger afirma que es necesario considerar la distinción del concepto de ansiedad como un estado emocional y como un rasgo propio de la personalidad del individuo. El mismo autor plantea la teoría de ansiedad estado - rasgo, conceptualizando a la primera como una condición emocional con la particularidad de manifestar sentimientos de tensión en la persona y acompañada de sentimientos de aprensión, siendo estos transitorios e inesperados llegando a fluctuar a través del tiempo con una variación en su intensidad, mientras que para ansiedad rasgo refiere a las disimilitudes que varían en los individuos a responder situaciones que sean percibidas como amenazantes siendo estas acompañadas con ansiedad estado dependiendo a su elevación y a su intensidad (Spielberger y Díaz, 2010).

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Metodología

Para este estudio se utilizó el método científico de enfoque cuantitativo; se recopilaron datos con encuestas, obteniéndose datos numéricos, asimismo, la información se procesó utilizando fórmulas estadísticas para obtener los resultados correspondientes. En cuanto al nivel, fue correlacional-descriptivo, la finalidad de este tipo de estudio es medir la correlación existente entre las variables inteligencia emocional y ansiedad en un contexto o muestra específica. Este estudio se realizó utilizando un diseño no experimental, de corte transversal, lo que significa que no se cambian las variables independientes a propósito, sino que se observan tal como aparecen en su entorno natural. Además, es transversal en cuanto a la temporalidad, ya que analiza y describe las variables en un momento preciso (Hernández et al. 2014)



Donde:

M: muestra

R: relación

X1: variable independiente

X2: variable dependiente

3.1 Población y muestra

La población es finita y estaba compuesta por alumnos del turno mañana y turno tarde, matriculados en un Centro Preuniversitario de la ciudad de Puno, sea que hayan postulado o no a la universidad, la muestra pertenece a 26 salones (10 Sociales, 7 Biomédicas y 9 Ingenierías) las edades fluctúan entre 16 y 24 años de distintos sexos.

En este estudio, se empleó una técnica de muestreo no aleatoria y deliberada, lo que significa que la selección de los elementos no se hizo al azar, sino que estuvo influenciada debido a las cualidades del investigador o de la persona que toma la muestra. En lugar de seguir fórmulas de probabilidad, el proceso de selección se determinó tras la elección de un individuo o conjunto de individuos (Hernández et al., 2014).

La muestra seleccionada fue de 329 estudiantes, considerando algunos criterios, que se mencionan:

Criterios de inclusión

- Estudiantes preuniversitarios que acepten participar en la aplicación de los cuestionarios.
- Estudiantes que acepten participar en la investigación.
- Estudiantes preuniversitarios de 16 a 18 años.
- Estudiantes preuniversitarios que se encuentren estudiando en el turno mañana y tarde.

Criterios de exclusión

- Estudiantes preuniversitarios mayores de 18 años.
- Estudiantes que decidan no participar en la investigación.
- Estudiantes preuniversitarios de 16 y 17 años que no tengan el consentimiento informado firmado por su apoderado.

- Estudiantes preuniversitarios que no respondieron a todos los ítems de los instrumentos.

3.2 Instrumentos

3.2.1 *Trait Meta-Mood Scale o TMMS-24*

En 2004, Fernández-Berrocal, Natalio Extremera y Natalia Ramos tradujeron a la versión en español para Trait Meta-Mood Scale o TMMS-24, que se basa en el TMMS-48 de los autores, Mayer, Turvey, Palfai, Goldman, Salovey de 1995. Su aplicación se puede hacer en grupo o solo, con adolescentes y adultos que entiendan las instrucciones y dure alrededor de 20 minutos, siempre y cuando tengan un nivel cultural suficiente.

La escala se enfoca en estimar la inteligencia emocional de manera intrapersonal percibida, resaltando las diferencias personales al tener en cuenta cómo nos sentimos y en nuestra capacidad para controlar y regular nuestras emociones.

El cuestionario consta de 24 afirmaciones con respuestas tipo Likert con opciones del 1 al 5, distribuidas en 3 categorías: Atención emocional del 1 al 8, Claridad emocional del 9 al 16 y Reparación emocional del 17 al 24, para evaluar cada categoría se suman las puntuaciones de las preguntas correspondientes; tomemos en cuenta que según Fernandez y Extremera (2005), estas tres categorías son elementos importantes para el control de las emociones; la primera se refiere a cómo una persona puede sentirse y expresarse de manera apropiada sus emociones, en cuanto a la segunda se trata de cómo una persona percibe sus propios estados emocionales y la tercera evalúa la habilidad del individuo para regular los estados emocionales de una forma adecuada en cada persona.

Para su corrección del instrumento se considera las dimensiones: Atención baja (8 a 17 puntos), adecuada (18 a 32 puntos) y alta (33 a 40 puntos) intervalo, Claridad baja (8 a 20 puntos), adecuada (21 a 35 puntos) y alta (36 a 40 puntos) intervalo, Reparación baja (8 a

22 puntos), adecuada (23 a 37 puntos) y alta (38 a 40 puntos) intervalo. Después de sumar los puntajes de cada dimensión y de la escala total, se continúa con colocar el resultado obtenido en la baremación ya antes descrita. En cuanto a las puntuaciones de la escala total de IE se reparten en bajas (menos de 65 puntos), adecuadas (66 a 98 puntos) y altas (99 a 120 puntos).

Para este estudio de investigación se trabajó con una versión validada en el Perú por Vergaray (2019), en su estudio con adolescentes de 12 a 18 años, se comprobó la validez de los ítems al utilizar el coeficiente de correlación de Spearman, donde en sus resultados arrojó como válido un valor mayor a 0.300 y estadísticamente significativo al 1%. Si nos referimos a la confiabilidad se comprobó utilizando el alfa de Cronbach, con un 0.905 para inteligencia emocional, un 0.825 para atención emocional, tenemos un puntaje de 0.857 para claridad emocional, un puntaje de 0.847 para reparación emocional y un puntaje de 0.905 para inteligencia emocional. Es así que el autor asegura que el instrumento sea confiable.

3.2.2 Inventario de Ansiedad rasgo-estado (IDARE)

En 1970, Spielberger, Lushene y Gorsuch desarrollaron y validaron en Palo Alto, Estados Unidos el Inventario de Ansiedad rasgo-estado (IDARE), instrumento de evaluación que mide de forma confiable y breve los aspectos inherentes a los estados y rasgos de ansiedad. Fue traducido al español en 1975 y puede ser dirigido a jóvenes y adultos con poca educación y dura alrededor de 15 minutos.

El instrumento evalúa de manera concisa y confiable los estados y rasgos de ansiedad, específicamente la ansiedad-estado valora el nivel de ansiedad que experimenta el individuo en un momento dado o como se sienten en un determinado momento y la ansiedad rasgo

mide la constancia cuando una persona siente ansiedad en general o cómo se siente en general.

El instrumento evalúa la ansiedad estado donde explica cómo se siente el evaluado en el momento de la ejecución de la misma, y la ansiedad rasgo; cómo se siente el evaluado la mayoría del tiempo. Cada escala cuenta con 40 ítems en total, 20 para cada escala (10 directos y 10 inversos) donde las respuestas van desde 1 “casi nunca” hasta 4 “casi siempre” y otros 20 ítems para Ansiedad Rasgo (13 directos y 7 inversos) las respuestas van desde 1 “no en lo absoluto” y así hasta 4 “mucho”, la mínima puntuación es de 20 y puntuación máxima de 80 para ambas escalas. Al final, se agrega un número constante de 35 para rasgo y 50 para estado al número que se obtiene; es así que logrando el resultado final se procede a ubicar en los niveles alto (encima de 45 puntos), moderado (30 a 40 puntos) y bajo (debajo de 30 puntos).

Para este estudio de investigación se empleó la versión validada en Perú por Espíritu (2018), quien examinó las propiedades psicométricas de la escala de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en una muestra de estudiantes a partir de los 16 años de una universidad. Se logró validar el constructo a través de la validación ítem-test, con puntuaciones que oscilaron entre .47 y .26 en relación a la ansiedad estado y para ansiedad rasgo 31 a .51, teniendo una valoración aceptable. En relación a la confiabilidad, se determinó con la técnica de Omega de McDonald y se obtuvo como resultado .895 para ansiedad-estado y para ansiedad-rasgo .869, lo que indica una valoración aceptable.

3.3 Procedimiento

En primer lugar, se solicitó el permiso a la institución correspondiente y luego se envió el proyecto de investigación al Comité de Ética en Investigación de la Universidad

Continental para su revisión, por lo tanto se realizó la solicitud oportuna para la autorización y aprobación dirigida a las autoridades del Centro Preuniversitario para la aplicación de los test a los estudiantes de las tres áreas, con la finalidad de recolectar datos de los instrumentos TMMS 24 e IDARE, para el desarrollo de la investigación. Seguidamente, se coordinó con el responsable del área académico del centro preuniversitario sobre los días para aplicación de los instrumentos y la ejecución de estas.

Finalmente, recogidos los datos fueron analizados, clasificados y tabulados según los objetivos planteados, utilizando el Software Excel y el programa estadístico informático SPSS v21, especializado en el tratamiento cuantitativo, esto permitió realizar una evaluación estructurada de las variables de investigación y sus respectivas dimensiones, lo cual es fundamental para respaldar el coeficiente de correlación.

Así mismo, se realizó la prueba de normalidad considerando primero la cantidad de la muestra y por lo tanto aplicando el estadístico Kolmogorov-Smirnov, fue necesario emplear la prueba no paramétrica Rho de Spearman, donde los datos no tienen una distribución normal.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Presentación de resultados

4.1.1 Resultados descriptivos

Tabla 2

Nivel de Inteligencia emocional en estudiantes de un centro preuniversitario

Inteligencia Emocional		
	Cantidad	%
Baja inteligencia emocional	53	16.1%
Adecuada inteligencia emocional	248	75.4%
Alta inteligencia emocional	28	8.5%
Total	329	100%

Nota. Producto de la elaboración propia

En la tabla 2 visualizamos la obtención de los resultados al aplicar el cuestionario TMMS-24 para medir la variable, donde se obtuvo que el 75.4% muestra una adecuada inteligencia emocional y un 8.5% presenta alta inteligencia emocional.

Tabla 3

Nivel de Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de un centro preuniversitario

	Ansiedad Estado		Ansiedad Rasgo	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Bajo	1	0.3%	5	1.5%
Moderado	176	53.5%	117	35.6%
Alto	152	46.2%	207	62.9%
Total	329	100%	329	100%

Nota. Producto de la elaboración propia

En la tabla 3 se presenta la obtención de los datos por el instrumento IDARE rasgo estado, dicho instrumento mide esta variable como estado emocional y como rasgo de personalidad, estas se dividen en tres niveles posibles. Por lo que en la dimensión estado se obtuvo que un 46.2% cae en un alto nivel y un 53.5% se ubica en moderado nivel. Por último, para la dimensión rasgo se encontró que un 35.6% se posiciona en un nivel moderado y un 62.9% se posiciona en un alto nivel.

Tabla 4

Nivel de Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional en estudiantes de un centro preuniversitario

	Atención emocional		Claridad emocional		Reparación emocional	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Baja	30	9.1%	58	17.6%	46	14.0%
Adecuada	257	78.1%	247	75.1%	266	80.9%
Alta	42	12.8%	24	7.3%	17	5.2%
Total	329	100%	329	100%	329	100%

Nota. Producto de la elaboración propia

En la tabla 4 se presenta la obtención de los resultados de las dimensiones por medio del instrumento de medición TMMS-24. Las tres dimensiones se dividen en tres niveles posibles, comenzando por la primera dimensión atención emocional se obtuvo un 78.1% que muestra una adecuada atención emocional, un 9.1% presenta bajo nivel. En la segunda dimensión, claridad emocional, un 75.1% muestra adecuada claridad emocional, un 17.6% presenta un bajo nivel de claridad emocional. Por último, en reparación emocional, un 80.9% presenta adecuada reparación emocional y un 14.0% presenta un bajo nivel.

4.1.2. Resultados inferenciales

Tabla 5

Prueba de Normalidad de inteligencia emocional y ansiedad

Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Inteligencia Emocional	.039	329	.200*
Ansiedad Estado	.072	329	.000
Ansiedad Rasgo	.066	329	.002

Nota. Producto de la investigación. *p < 0.05

Si visualizamos la tabla 5, considerando que se utilizó una muestra mayor a 50 evaluaciones, se llegó a utilizar el estadístico Kolmogorov-Smirnov para la correspondiente prueba de normalidad; indicando que Ansiedad - Estado y Ansiedad - Rasgo llegan a presentar una distribución no normal ($p < 0.05$), por otro lado, Inteligencia emocional con una distribución normal ($p > 0.05$); es así que se utilizó el estadístico Rho de Spearman no paramétrico para las pruebas de correlación.

Tabla 6

Correlación entre Inteligencia Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de un centro preuniversitario

	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Coefficiente	.270**	.083*
Inteligencia Emocional Sig. (bilateral)	.000	.134
N	329	329

Nota. Producto de la investigación. ** p < 0.01; *p < 0.05

Si visualizamos la tabla 6, al realizar el análisis de correlación con inteligencia emocional y ansiedad estado, se consiguió una relación positiva débil y significativa ($\rho =$

.270; $p < 0.01$), por lo que existe relación. Mientras con ansiedad rasgo la relación entre estas es positiva y no significativa ($\rho = .083$; $p > 0.05$), podría llegar a indicar que la inteligencia emocional y la misma no están relacionados entre sí.

Tabla 7

Correlación entre Atención Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de un centro preuniversitario

		Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Atención Emocional	Coefficiente	.087*	.174**
	Sig. (bilateral)	.115	.002
	N	329	329

Nota. Producto de la investigación. ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Si visualizamos la tabla 7, al realizar el análisis con la dimensión atención emocional y ansiedad estado, se consiguió una relación para ambas variables positiva y no significativa ($\rho = .087$; $p > 0.05$), por lo que podría no existir relación. Mientras con ansiedad rasgo se consiguió una correlación positiva débil y significativa ($\rho = .174$; $p < 0.01$), lo que podría indicar que presencia de niveles elevados de esta dimensión se relaciona con elevados niveles de ansiedad rasgo en la muestra evaluada.

Tabla 8

Correlación entre Claridad Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de un centro preuniversitario

		Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Claridad Emocional	Coefficiente	.261**	-.059*
	Sig. (bilateral)	.000	.288
	N	329	329

Nota. Producto de la investigación. ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Si visualizamos la tabla 8, al realizar el análisis entre la dimensión claridad emocional y ansiedad estado, se adquirió una relación positiva débil y significativa ($\rho = .261$; $p < 0.01$), por lo que sí existe relación. Mientras con ansiedad rasgo se adquirió una relación negativa débil y no significativa ($\rho = -.059$; $p > 0.05$), lo que podría indicar que la dimensión claridad emocional y niveles de ansiedad rasgo no están relacionadas entre sí.

Tabla 9

Correlación entre Reparación Emocional y Ansiedad Estado – Rasgo en estudiantes de un centro preuniversitario

		Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
	Coefficiente	.263**	.055*
Reparación Emocional	Sig. (bilateral)	.000	.321
	N	329	329

Nota. Producto de la investigación. ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Si visualizamos la tabla 9, al realizar el análisis de correlación entre la dimensión reparación emocional y ansiedad estado, se adquirió una relación positiva débil y significativa ($\rho = .263$; $p < 0.01$), por lo que existe relación. Mientras que, para reparación emocional con ansiedad rasgo se adquirió una relación positiva y no significativa ($\rho = .055$; $p > 0.05$), lo que podría indicar que esta dimensión con ansiedad rasgo no están relacionadas.

4.2 Discusión de resultados

Se determinó el nivel de la variable inteligencia emocional, en la tabla 2 se observa que el 75.4%, muestra una adecuada inteligencia emocional y un 8.5% presenta alta inteligencia emocional, los resultados obtenidos concuerdan con la investigación presentada por Calisaya (2022) en su investigación dirigido a una población de adolescentes de Lima centro durante la pandemia, donde obtuvo que un 57.3% se ubica en un nivel medio y un

16.8% demostró un nivel alto de inteligencia emocional, lo mismo con Bojórquez y Moroyoqui (2020), quienes en su investigación, dirigido a estudiantes universitarios, encontraron que una gran parte de los estudiantes demostraron niveles de la misma variable que oscilaron entre excelentes y adecuados; en cambio, Vargas (2019), quien realizó un estudio dirigido a estudiantes de un centro preuniversitario, encontró que un 98.8% de los estudiantes demostraron tener esta capacidad “excelentemente desarrollada”. Asimismo, los resultados corroboran a lo mencionado por Kauts (2018), afirmando que esta variable consiste en la habilidad del individuo en identificar sus emociones y procesar esta adquirida información emocional incorporándola como parte resolutive de problemas que se le puedan presentar en el día a día; por lo tanto, un alto nivel de esta misma podría predecir de manera significativa un funcionamiento orgánico saludable.

Estos hallazgos, en la presente investigación, destacan la predominancia de adecuados niveles de IE en la mayoría de los estudiantes preuniversitarios evaluados y subrayan la presencia de habilidades emocionales en cierta cantidad de la muestra, lo cual puede llegar a tener implicaciones significativas en su desempeño en distintos ámbitos y su bienestar.

Se determinó el nivel de la variable ansiedad, los resultados obtenidos reflejan que, los evaluados obtuvieron como resultado en la dimensión estado un porcentaje de 53.5% lo que se encuentra en un nivel moderado y un 46.2% en un alto nivel de estado. Por último, para la dimensión rasgo se encontró que un 35.6% se encuentra en un moderado nivel y un 62.9% se posiciona en un alto nivel. Tales resultados tienen similitud con la investigación presentada por Bojórquez y Moroyoqui (2020) quienes encontraron que para ansiedad estado un 44 % ubicado en nivel medio y un 56% en alto, mientras que para ansiedad rasgo el 39% se posiciona en el nivel medio y en un nivel alto cae el 61%; en cambio la investigación de

García y García (2021) en su investigación enfocada en estudiantes adolescentes encontraron un 44.81% manteniéndose en un medio nivel en ansiedad estado y en un nivel alto el 25.94%; por otro lado, para rasgo se ubica en un nivel medio el 42.92% y el 27.36% cae en nivel alto en dicha dimensión, lo mismo encontrado por Guzmán et al. (2022) quienes reportan en su estudio niveles moderados de ansiedad estado y ansiedad rasgo, para la muestra de universitarios de Psicología en dos sedes de estudio distintas.

Asimismo, los resultados se corroboran a la información de la ansiedad mencionada por Sierra et al. (2003) mencionando que forma parte de sensación común en cada persona, caracterizada por ser esta una emoción desagradable y compleja manifestándose por una tensión emocional y se suma a este síntoma físico; asimismo, por una combinación de manifestaciones a nivel mental y físico que se presentan en forma de crisis difuso, persistente, hasta podría llegar al pánico.

Estos hallazgos subrayan una tendencia predominante hacia niveles altos de ansiedad tanto en situaciones específicas como de manera generalizada en los estudiantes del centro preuniversitario, lo cual puede tener importantes implicaciones para su propio bienestar psicológico e implica la necesidad de abordar en estas mismas intervenciones adecuadas.

En torno a la relación positiva débil y significativa ($\rho = .270$; $p < 0.01$) entre la inteligencia emocional y la ansiedad; por el contrario, con ansiedad rasgo se presenta una relación entre ambas positiva y no significativa ($\rho = .083$; $p > 0.05$). Desde otra perspectiva, Calisaya (2022), en su investigación, encontró correlaciones inversas, con muy baja intensidad y estadísticamente no significativo ($p > 0.05$) para ansiedad rasgo y significativo ($p < 0.05$) con estado; Vargas (2019) en su investigación, dirigida a estudiantes adolescentes

encontró una relación significativa ($p < 0,001$) y observó una correlación de $r = -0,620$, siendo esta inversa y moderada con el nivel de inteligencia emocional y ansiedad.

A partir de los resultados de la inteligencia emocional relacionado a la ansiedad, podemos analizar que los evaluados gestionan sus emociones de una manera adecuada. Pero, se toma en consideración el contexto académico, competitivo y su condición como postulantes a la universidad, lo cual lleva a tomar en cuenta otros factores como la presión social, familiar, económica e intrapersonal actuando como desencadenantes que podrían elevar de manera temporal y significativa en el nivel de ansiedad estado debido a las circunstancias específicas a la que están expuestos. Por lo que Álvarez et al. (2012), mencionan que estos son factores externos que incrementan la ansiedad en evaluaciones académicas dirigidas a los estudiantes preuniversitarios abarcando aspectos psicológicos, sociales, familiares, académicos y ambientales. Sin embargo, se evidencia que no existe una correlación con ansiedad rasgo; lo que podría atribuirse a que la inteligencia emocional abarca habilidades específicas en percepción y regulación, mientras que la ansiedad rasgo son características propias de la forma de ser de cada persona, por lo tanto, se discute el papel que cumple esta misma frente a la ansiedad rasgo y se hipotetiza que otros factores (presión académica, experiencias pasadas, temas de aprendizaje, modelos conductuales y situaciones específicas) juegan un papel de mayor predominancia en los estudiantes preuniversitarios.

En torno a la relación positiva y no significativa entre atención emocional y ansiedad estado ($\rho = .087$; $p > 0.05$); y una correlación positiva débil y significativa ($\rho = .174$; $p < 0.01$) con rasgo, se encuentran similitudes con la investigación de Sandoval (2020), quien en su investigación dirigida a estudiantes universitarios de una facultad halló una correlación directa, muy baja y significativa a $p < 0.05$ entre la dimensión de atención y ansiedad rasgo, así como una correlación directa, muy baja y no significativa a $p > 0.05$ con ansiedad estado.

Por el contrario, Calisaya (2022) en su investigación menciona que la misma variable no evidenció una correlación significativa con ansiedad rasgo ($\rho = .107$; $p = .203$), y lo mismo con estado ($\rho = .035$; $p = .679$).

En cuanto a Fernández y Extremera (2005) establece que, en esa situación, la atención emocional llega a considerar en qué nivel las personas pueden reconocer de una manera adecuada sus propias emociones, así como sensaciones fisiológicas y cognitivas asociadas; por ejemplo, el tono de voz, entre otros. En ese sentido, Viedma (2008) señala a ansiedad rasgo como una característica que se mantiene constante en la personalidad de la persona a lo largo del tiempo y distintas circunstancias; reflejando la tendencia del individuo a reaccionar con esta misma, es decir una persona con un alto nivel de rasgo tiende a interpretar la mayoría situaciones que se le presenten en su día a día como amenazantes, incrementándose la intensidad de la ansiedad.

A partir de los resultados obtenidos con la atención emocional y ansiedad se analiza que los evaluados identifican convenientemente sus propias emociones, acompañada de sensaciones cognitivas y fisiológicas asociadas, asimismo, se analiza el papel que cumple atención emocional frente a la ansiedad rasgo lo cual lleva a tomar en cuenta que otros factores (la presión académica, expectativa social, personal, temas de aprendizaje, modelos conductuales y las situaciones específicas) podrían elevar de manera significativa los niveles de ansiedad rasgo, además, Pineda (2023), menciona que la ansiedad provocada por las pruebas influye en los estudiantes preuniversitarios en su desempeño académico, ya que los resultados de estas evaluaciones son una medida de sus capacidades académicas y les conlleva a sentirse ansiosos regularmente frente a las evaluaciones permitiéndoles sobrellevar y desenvolverse durante el proceso de preparación académica. Se discute el papel

que cumple la atención emocional frente a ansiedad estado y se hipotetiza a que otros factores juegan un papel de mayor predominancia en los estudiantes preuniversitarios.

En torno a la relación positiva débil y significativa ($\rho = .261$; $p < 0.01$) entre la claridad emocional y la ansiedad estado y la relación con rasgo es negativa débil y no significativa ($\rho = -.059$; $p > 0.05$), se encuentra desde otra perspectiva, Bojórquez y Moroyoqui (2020), descubrieron una relación inversa entre la claridad emocional y la ansiedad como rasgo, con una correlación de $-.201$, con un nivel de significancia del 95%. Además, Sandoval (2020) encontró una correlación negativa media y altamente significativa a $p < 0.01$ entre la claridad y la ansiedad rasgo, así como una correlación negativa baja y altamente significativa a $p < 0.01$ con estado. En ese sentido, se precisa, con la teoría Fernández y Extremera (2005), que la habilidad de tener claridad emocional consiste en comprender cómo se mezclan las distintas emociones, creando así emociones secundarias como los celos, que surgen de la combinación de la admiración y el amor. Por otro lado, Viedma (2008) refiere la ansiedad estado como condición transitoria y variable a lo largo del tiempo, además señala que los niveles de ansiedad suelen ser elevados en situaciones que una persona llega a considerar amenazantes y bajos en contextos que no lo sean o cuando, aunque exista peligro, este no es percibido como tal.

A partir de la relación descrita anteriormente se analiza que en mayor parte los evaluados reconocen y comprenden sus estados emocionales en situaciones específicas. No obstante, es de importancia considerar las circunstancias percibidas por los mismos como un incremento en su estado ansioso, como rol de la familia, estilos parentales, asimismo los estilos de aprendizaje, siendo un factor influyente el ambiente familiar de este fenómeno permitiéndoles construir una percepción precisa respecto de sí mismos (Álvarez et al., 2012). Se discute el papel que cumple la claridad emocional frente a la ansiedad rasgo y se hipotetiza

a que otros factores (apoyo social, estrategias de afrontamiento y características de personalidad propias del estudiante) las regulen en cierto grado.

En torno a la relación positiva débil y significativa ($\rho = .263$; $p < 0.01$) entre la reparación emocional y la ansiedad estado y la relación positiva y no significativa ($\rho = .055$; $p > 0.05$) con ansiedad rasgo, se encuentra desde otra perspectiva Sandoval (2020) quien en su investigación menciona que, se observaron correlaciones inversas media y significativas a $p < 0.01$ entre la dimensión de reparación y ansiedad rasgo-estado; Ormeño y Vilchez (2022) en su investigación encontraron un nivel de significancia de 0.000, lo que probaría una correlación entre la reparación o regulación emocional, además el coeficiente fue de $-.586^{**}$, indicando una correlación inversa media, lo que llega a afirmar el autor que si se cuenta con altos niveles de regulación emocional, la ansiedad será de menor nivel en su población evaluada; por otro lado Calisaya (2022) no encontró correlación significativa entre la reparación con ansiedad rasgo ($\rho = -.026$; $p = .755$), y lo mismo con ansiedad estado ($\rho = .137$; $p = .103$). Desde la teoría de Fernández y Extremera (2005) la regulación o reparación emocional implica el control del mundo intrapersonal y el interpersonal de un individuo, es decir, la identificación de sentimientos positivos y negativos, la forma en cómo se reflexiona sobre ellos y la toma de decisiones favorables. Por lo tanto, como menciona Viedma (2008), estos niveles de ansiedad estado tienden a ser altos en situaciones amenazantes y bajos en situaciones sin peligro o amenaza.

A partir de la relación descrita anteriormente se analiza que los evaluados manejan y regulan de manera adecuada sus propias reacciones emocionales tomando en consideración la competencia académica; de acuerdo con Álvarez et al. (2012), si tomamos en cuenta la presión de los familiares y sociales, el alto nivel académico que un estudiante preuniversitario debe mantener en su desempeño, entre otros que llegarían a elevar el nivel de ansiedad estado

debido que están expuestos a factores externos, lo cual conllevaría a que los evaluados tengan un crecimiento emocional y así evitar reacciones emocionales desafortunadas. Se discute el papel que cumple la reparación emocional frente a la ansiedad rasgo y se hipotetiza a que otros factores (características o rasgos de personalidad, entorno social, experiencias vividas) también podrían influir, demostrando que no exista una correlación directa con la capacidad de reparación emocional.

CONCLUSIONES

1. Se descubrió que hay una relación débil pero significativa entre la inteligencia emocional y la ansiedad estado en estudiantes de un centro preuniversitario en Puno. Además, se identificó una conexión positiva entre la inteligencia emocional y la ansiedad rasgo.
2. Se encontró que la mayoría de los estudiantes del centro preuniversitario de la ciudad de Puno tienen niveles adecuados de inteligencia emocional.
3. Se aprecia que la gran parte de los estudiantes del centro preuniversitario en Puno presentan niveles altos de ansiedad rasgo y niveles moderados de ansiedad estado.
4. Se descubrió una asociación positiva, aunque no muy fuerte, entre la habilidad de enfocarse en las emociones y la ansiedad que experimentan en el momento, y una correlación débil pero significativa con la ansiedad que sienten en general en los estudiantes de un centro preuniversitario en Puno.
5. Se identificó que hay una conexión débil pero significativa entre la claridad emocional y la ansiedad en los estudiantes de un centro preuniversitario en Puno. Sin embargo, la relación con la ansiedad a largo plazo no fue tan fuerte.
6. Se notó que la dimensión de reparación emocional está relacionada de manera débil pero significativa con la ansiedad estado.

RECOMENDACIONES

1. Replicar esta investigación con estudiantes de otros centros preuniversitarios en la misma región; este enfoque permitirá validar los resultados obtenidos y proporcionar una visión más amplia de cómo estas variables interactúan en diversos contextos educativos.
2. Diversificar la muestra a través de distintos programas y niveles académicos, esto ayudará a generalizar los hallazgos, comprender mejor la ansiedad e inteligencia emocional y su influencia en los estudiantes de diversos centros académicos con diferentes antecedentes.
3. Desarrollar, elaborar e implementar planes de intervención dirigidas a la población pre universitaria, siendo de importancia para abordar las necesidades emocionales y psicológicas del estudiantado; esto en base a los hallazgos de la investigación, se deben establecer programas que incluyan talleres de manejo de la ansiedad, estrategias de calma y desarrollo de habilidades emocionales acompañada de actividades y dinámicas atractivas e interesantes.
4. Evaluar la eficacia de programas mediante estudios longitudinales permitirá ajustar y optimizar las estrategias de intervención para maximizar su impacto positivo para el propio bienestar de los estudiantes. Estas intervenciones deberían ser accesibles y continuamente mejoradas en función de los resultados obtenidos y la retroalimentación de los participantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, L., Guzmán, R. M. y Rojas, J.L. (2024). Inteligencia emocional como factor protector ante depresión, ansiedad, estrés y burnout en estudiantes universitarios. *Revista Unife*, 32(1), 10-16. <http://doi: 10.33539/avpsicol.2024.v32n1.3224>
- Álvarez, J., Aguilar, J. M. y Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. <http://hdl.handle.net/10835/1681>
- Ansorena C., A., Cobo R., J., y Romero C., I. (1983). El constructo ansiedad en Psicología: Una revisión. *Estudios de Psicología*, 4(16), 30-45. <https://doi.org/10.1080/02109395.1983.10821366>
- Aviles A., S. G. y Quispe A., L.D (2022). *Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de nivel Superior Técnico Juliaca 2022* [Tesis de Licenciatura – Universidad Peruana Union] Obtenido de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5995>
- Best, S. y Pairetti, C. (2014). La inteligencia emocional en la formación del psicólogo: su emergencia y construcción como objeto de investigación. *Revista Científica de UCES*, 18(1), 13-36. http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/2612/Inteligencia_Best_Pairetti.pdf?sequence=1
- Bojórquez, C. I. y Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(13), 55-

64.https://www.researchgate.net/publication/340778124_Relacion_entre_inteligencia_emocional_percibida_y_ansiedad_en_estudiantes_universitarios_Relationship_between_perceived_emotional_intelligence_and_anxiety_in_college_students

Calisaya B., Á. D. (2022). *Inteligencia emocional y ansiedad rasgo - estado en jóvenes de Lima Centro tiempos de covid - 19* [Tesis de Licenciatura - Universidad Autónoma del Perú] Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1875>

Carrillo S., B.C. y Condo C.,R.L. (2016). Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en futuros docentes. *Av.psicol*, 24(2), 175-192. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2016.v24n2.153>

Chapi M., J. L. (2012). *Satisfacción familiar, ansiedad y cólera – hostilidad en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/585>

Chávez C, H., Chávez Z, J., Ruelas S, E. y Gómez B, M. (2014). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del Centro Preuniversitario - UNMSM ciclo 2012-I. *Revista IIPSI Facultad de Psicología UNMSM*, 17(2), 187-201. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v17i2.11266>

Díaz K., I. y De la I. G. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. *Summa Psicológica*, 16(1), 42-50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>

Duarte A.A.H. (2019). *Nivel de ansiedad en adolescentes de nuevo ingreso al bachillerato general de educación media superior* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México]. Obtenido de:

[http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/109705/44TESIS DE ANSIEDAD HORT %283%29 %281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/109705/44TESIS_DE_ANSIEDAD_HORT_%283%29_%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Espíritu, Y. L. (2018). *Propiedades psicométricas de la escala de Ansiedad Estado - Rasgo en universitarios de la ciudad de Chimbote* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/26297>

Fernandez, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>

Gabel S. R. (2005). Inteligencia Emocional perspectivas y aplicaciones ocupacionales. *Documentos de Trabajo*, 16, 7-29. <https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2009/12/07/DocTrab16.pdf>

García F., M. y Giménez M., I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado: Revista multidisciplinar de Educación*, 3(6), 43-52. <http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v3i6.909>

García R., D. y García R., C. (2021). Funcionamiento familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 1(1), 19-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.46363/jnph.v1i1.3>

Gómez P. O. y Calleja B. N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117. <https://doi.org/10.32870/rmip.vi.312>

- Gross J., J. y Feldman B. L. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *National Institutes of Health*, 3(1), 149-160. <https://doi.org/10.4324/9780203167588-22>
- Guzmán M., H., Rojas H., L. M. y Rodao S., D. E. (2022). Ansiedad e inteligencia creativa en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 4155-4176. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2532
- Hernández, M., Ortega, A. y Tafur, Y. del R. (2020). *La inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico* [Tesis de licenciatura, Universidad de la Costa]. Repositorio Institucional - Universidad de la Costa. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11323/7897>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill Education.
- Jiménez P., E., Díaz G., D. y Hernández L., M. (2021). Inteligencia emocional y ansiedad ante la COVID-19: estudio correlacional en la población cubana. *Alternativas cubanas de Psicología*, 10(20), 46-56. <https://acupsi.org/inteligencia-emocional-y-ansiedad-ante-la-covid-19-estudio-correlacional-en-la-poblacion-cubana>
- Leyva, P. K. y Leonardo, Y. A. (2024). Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de Enfermería. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión] Obtenido de: <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/3831>
- Martínez B., R. y Rojas P., L. (2018). Ansiedad frente a exámenes en adolescentes. Cuando el estilo de socialización parental es un factor relacionado. CASUS. *Revista de*

Investigación y Casos en Salud, 3(1), 40-48.

<https://doi.org/10.35626/casus.1.2018.69>

Medina, M. R., Saxsa, A. V. y Barboza, M. (2021). Autoeficacia y felicidad en estudiantes que aspiran a ingresar a la universidad. *Revista de Psicología*, 11(1), 127-144.

<https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i1.1364>

Moral, R. y Pérez, C. (2022). Inteligencia Emocional y Ansiedad en tiempos de pandemia: Un estudio sobre sus relaciones en jóvenes adultos. *Ansiedad y Estrés*, 22(2), 122-130.

<https://doi.org/10.5093/anyes2022a14>

Ms. Rajni, y Dr. S. P. Singh. (2016). A Review of Emotional Intelligence on Self Esteem: It's Impact on Adolescents Stage. *International Journal of Indian Psychology*, 3(3).

<https://doi.org/10.25215/0303.081>

Muñoz, C. (2016). *Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz*. Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.

<https://www.psicok.es/guias/inteligencia-emocional-familia-feliz>

Noriega A. G. y Angulo A. B. (2010). La ansiedad, una condición emocional del ser humano.

Cinzontle, (5), 6. <https://revistas.ujat.mx/index.php/Cinzontle/article/view/2241>

Ormeño, M. J. y Vilchez, A. J. (2022). *Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de un instituto superior tecnológico, lima 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional – Universidad Privada del Norte.

Obtenido de: <https://hdl.handle.net/11537/32136>

Palma, R. E. (2021). *Asociación entre la depresión, la ansiedad y obesidad en adolescentes de los colegios Fermín Tangüis y Nuestra Señora de la Asunción que estén cursando*

- el tercer, cuarto y quinto grado de nivel secundario en el año 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional – Universidad Ricardo Palma]. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3999>
- Parasi, C. F. (2019). *Ansiedad ante los exámenes y Rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un Colegio Particular de Miraflores* [Tesis de especialidad, Universidad Ricardo Palma] Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/2460>
- Parker, J. D. A., Creque, R. E., Barnhart, D. L., Harris, J. I., Majeski, S. A., Wood, L. M., Bond, B. J. y Hogan, M. J. (2004). Academic achievement in high school: Does emotional intelligence matter? *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1321-1330. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.002>
- Pineda, N. A. (2023) *Ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/14331>
- Pineda, N. A. (2023). *Ansiedad ante exámenes en estudiantes preuniversitarios peruanos* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia] Repositorio Institucional – Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Primera, V. A. (2021). Inteligencia Emocional y Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Maracaibo: Universidad Rafael Urdaneta*, 1(1), 01-32. <https://catalogo.uru.edu/bib/26379>
- Quispe, R. Y. (2021). *Inteligencia emocional y síndrome de Burnout en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la UNA Puno* [Tesis de Maestría – Universidad Nacional del Altiplano] Obtenido de:

<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/18527>

- Reeve, J. (2014). *Understanding Motivation and Emotion* (C. Johnson (ed.))
https://books.google.com.pe/books?id=zfOyBwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Rodrich, P. A. (2023). *Inteligencia emocional y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana* [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres] Repositorio Institucional – Universidad de San Martín de Porres. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12727/12106>
- Sandoval, V. P. (2020). *Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad en Lima norte* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional – Universidad Peruana Cayetano Heredia. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/8384>
- Sandoval, A. (2018). *La adultez temprana. En Psicología del desarrollo humano II* (pp. 82-123). Dirección general de escuelas preparatorias. https://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros_2018_U1/psicologia_del_desarrollo_humano_II_U2.pdf
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Sikand K., D. (2018). Emotional Intelligence in Relation to Stress on Boys and Girls at the Secondary Stage. *MIER Journal of Educational Studies Trends & Practices*, 8(1), 1-16. <https://doi.org/10.52634/mier/2018/v8/i1/1425>

- Sosa B. D. (2014). *Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: eficacia de un programa de intervención en estudiantes adolescentes Conformidad de los directores* [Tesis de doctorado, Universidad de Extremadura]. Obtenido de: http://dehesa.unex.es/xmlui/bitstream/handle/10662/1678/TDUEX_2014_Sosa_Baltasar.pdf?sequence=1
- Spielberger C. y Díaz G. R. (2010). *Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado IDARE* (Editorial el manual moderno S. A. de C.V. (ed.)).
- Trinidad, D. R., Unger, J. B., Chou, C.-P., Azen, S. P. y Johnson, C. A. (2004). Emotional intelligence and smoking risk factors in adolescents: interactions on smoking intentions. *Journal of Adolescent Health*, 34(1), 46-55. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2003.02.001>
- Vallejos, C. D. (2022). Niveles de inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad pública peruana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(3), 556-563. <https://doi.org/https://doi.org/10.25176/RFMH.v22i3.5015>
- Vargas, H. V. (2019). *Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional - Universidad Católica de Santa María. Obtenido de: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/8869>
- Vergaray, Z. P. (2019). *Violencia escolar e inteligencia emocional en alumnos de una institución educativa estatal en la región Callao* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/50519>

Viedma Del, M. I. (2008). *Mecanismos Psicofisiológicos De La Ansiedad Patológica: Implicaciones Clínicas*. [Tesis de doctorado, Universidad de Granada] Obtenido de:
<http://hdl.handle.net/10481/2017>

ANEXOS

 **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**
CENTRO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITARIO
Centro de producción de bienes y servicios – CEPREUNA 

Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junin y Ayacucho

Puno, 13 de marzo del 2024

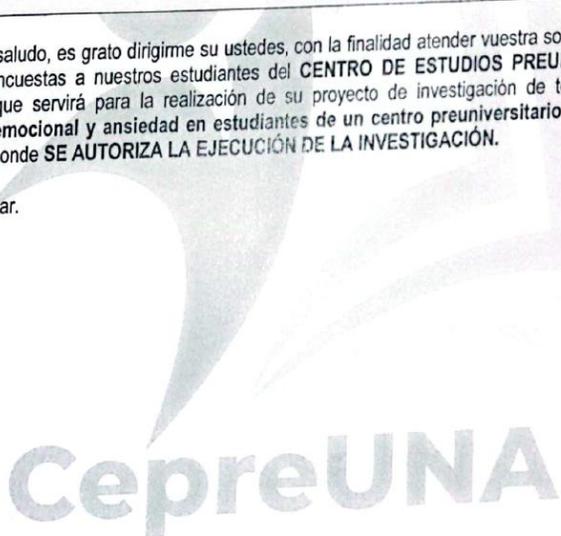
Señoritas:
LAURA GIOVANA APAZA APAZA
LYZ CARELIN HUALLPA QUISPE
MILAGROS BEATRIZ VELASQUEZ ROJO
Presente. –

ASUNTO: AUTORIZACION PARA APLICACIÓN DE PROYECTO "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UN CENTRO PRE UNIVERSITARIO DE LA CIUDAD DE PUNO, 2024" EN CEPREUNA

Previo cordial saludo, es grato dirigirme su ustedes, con la finalidad atender vuestra solicitud de atención para aplicar encuestas a nuestros estudiantes del **CENTRO DE ESTUDIOS PREUNIVERSITARIO – CEPREUNA**, que servirá para la realización de su proyecto de investigación de tesis, denominado "Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de puno, 2024"; donde **SE AUTORIZA LA EJECUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.**

Sin otro particular.

Atentamente,



Cc.:
Archivo 2024
GIFC/az.


UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
CENTRO PRE-UNIVERSITARIO
Dr. Alejandro Coloma Paxi
PRESIDENTE COMISIÓN 2023 - 2024

Autorización del centro de estudios preuniversitario

Huancayo, 21 de marzo del 2024

OFICIO N°0227-2024-CIEI-UC

Investigadores:

LAURA GIOVANA APAZA APAZA
LYZ CARELIN HUALLPA QUISPE
MILAGROS BEATRIZ VELASQUEZ ROJO

Presente-

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez manifestarles que el estudio de investigación titulado: **INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UN CENTRO PRE UNIVERSITARIO DE LA CIUDAD DE PUNO, 2024.**

Ha sido **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo las siguientes precisiones:

- El Comité puede en cualquier momento de la ejecución del estudio solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas.
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente,


 Walter Calderón Gerstein
Presidente del Comité de Ética
Universidad Continental

C.c. Archivo.

ucontinental.edu.pe

Arequipa

Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo

Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyo
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima

Av. Alfredo Mendiola 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

Oficio de aprobación del Comité de Ética

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Propósito del estudio:

Estamos invitando a su menor hijo (a) a participar en el estudio titulado “Inteligencia emocional y Ansiedad en estudiantes de un centro pre universitario de la ciudad de Puno, 2024” a realizarse por Laura Giovana Apaza Apaza, Lyz Carelin Huallpa Quispe y Milagros Beatriz Velasquez Rojo, pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad Continental. Cuyo objetivo es evaluar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024. Asimismo este es un estudio que será aplicado a jóvenes de 16 a 18 años de edad.

Procedimiento:

La evaluación de la inteligencia emocional y la ansiedad es aparentemente sencilla, se realizara en una sesión en las aulas del centro preuniversitario, por lo cual la evaluación contendrá un instrumento de inteligencia emocional y un instrumento de ansiedad que su menor deberá de responder con la mayor honestidad y el tiempo que le sea necesario.

Si decide participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará la escala de Inteligencia Emocional Trait Meta Mood Scale o TMMS-24 para medir los niveles de inteligencia emocional.
2. Se aplicará el Inventario de Ansiedad rasgo-estado (IDARE) para medir los niveles de ansiedad.

Riesgos:

La aplicación de los instrumentos no demandará ningún riesgo para la salud del menor.

Beneficios:

El menor no recibirá ningún beneficio por participar. El resultado de este estudio ayudara a fundamentar futuras actividades de prevención e intervención.

Costos y compensación:

No deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Derechos del participante:

Si decide que su menor hijo(a) participe en el estudio, este puede retirarse en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para su menor. En caso de tener alguna duda adicional puede preguntar al personal de estudio o escribir a los correos electrónicos giovannaapazalauraa@gmail.com, carelinhuallpaquispe@gmail.com, milagrosvelasquezrojo@gmail.com.

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ identificado con número de DNI _____. Certifico que he sido informado (a), con claridad y veracidad respecto al proceso de evaluación, al cual se ha invitado a participar a mi menor hijo(a) _____ en calidad de colaborador(a) con fines exclusivamente académicos. Comprendo las actividades en las que se participara si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Los datos suministrados a las evaluadoras, serán tratados con absoluta confidencialidad, no debiendo ser publicados más que con fines de práctica académica.

Apoderado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nombres y Apellidos:

Propósito del estudio:

He sido invitado a participar en el estudio titulado "Inteligencia emocional y Ansiedad en estudiantes de un centro pre universitario de la ciudad de Puno, 2024" a realizarse por Laura Giovana Apaza Apaza, Lyz Carelin Huallpa Quispe y Milagros Beatriz Velasquez Rojo, pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad Continental. Cuyo objetivo es evaluar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024. Asimismo este es un estudio que será aplicado a jóvenes de 16 a 18 años de edad.

Procedimiento:

Me han informado que después del proceso de selección, he sido elegido para participar en este estudio. De aceptar participar, responderé preguntas hechas por los autores arriba mencionados. La evaluación de la inteligencia emocional y la ansiedad es aparentemente sencilla, se realizara en una sesión en las aulas del centro preuniversitario, por lo cual la evaluación contendrá un instrumento de inteligencia emocional y un instrumento de ansiedad que deberé responder con la mayor honestidad y tomar el tiempo que sea necesario para responder.

Si decido participar en este estudio, se realizará lo siguiente:

1. Se aplicará la escala de Inteligencia Emocional Trait Meta Mood Scale o TMMS-24 para medir los niveles de inteligencia emocional.
2. Se aplicará el Inventario de Ansiedad rasgo-estado (IDARE) para medir los niveles de ansiedad.

Riesgos:

He sido informado por que no existe riesgo por participar en este estudio.

Beneficios:

No recibiré beneficio por participar. Sé que el resultado de este estudio ayudara a fundamentar futuras actividades de prevención e intervención.

Costos y compensación:

No debo pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información que brinde será conocida solo por los entrevistadores y será conocida solo con fines de investigación (La información obtenida de todos los participantes será procesada en conjunto sin que se pueda identificar quienes la dieron) El equipo de investigación utilizara todas las herramientas posibles para proteger la confidencialidad y el anonimato del entrevistado.

Derechos del participante:

Mi participación en este estudio es voluntaria, puedo retirarme de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin que ello ocasione ningún perjuicio para usted. En caso de tener alguna duda adicional puede preguntar al personal de estudio o a los correos electrónicos

giovannaapazalauraa@gmail.com, carelinhuallpaquispe@gmail.com, milagrosvelasquezrojo@gmail.com.

Consentimiento:

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento que desee.

Participante

TMMS – 24

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que UD. Cree que se produce cada una de ellas marcando con una X.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	Algunas veces	Con bastante frecuencia	Muy frecuentemente.

1	Presto mucha atención a los sentimientos	1	2	3	4	5
2	Normalmente me preocupo por lo que siento	1	2	3	4	5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	1	2	3	4	5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	1	2	3	4	5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	1	2	3	4	5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente	1	2	3	4	5
7	A menudo pienso en mis sentimientos	1	2	3	4	5
8	Presto mucha atención a cómo me siento	1	2	3	4	5
9	Tengo claro mis sentimientos	1	2	3	4	5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	1	2	3	4	5
11	Casi siempre sé cómo me siento	1	2	3	4	5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	1	2	3	4	5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	1	2	3	4	5
14	Siempre puedo decir cómo me siento	1	2	3	4	5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones	1	2	3	4	5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos	1	2	3	4	5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	1	2	3	4	5
18	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	1	2	3	4	5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	1	2	3	4	5
20	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal	1	2	3	4	5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme	1	2	3	4	5
22	Me preocupo por tener buen estado de ánimo	1	2	3	4	5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	1	2	3	4	5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	1	2	3	4	5

IDARE

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea la frase y llene en cada cuadrícula según **cómo se siente ahora mismo, o sea, en este momento**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor deseen a sus sentimientos de ahora.

N°	AFIRMACIÓN	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1	Me siento calmado (a)				
2	Me siento seguro (a)				
3	Estoy tenso (a)				
4	Estoy contrariado (a)				
5	Estoy a gusto				
6	Me siento alterado (a)				
7	Estoy preocupado(a) actualmente por un posible contratiempo				
8	Me siento descansado (a)				
9	Me siento ansioso (a)				
10	Me siento cómodo (a)				
11	Me siento en confianza en mí mismo (a)				
12	Me siento nervioso (a)				
13	Me siento agitado (a)				
14	Me siento "a punto de explotar"				
15	Estoy reposado (a)				
16	Me siento satisfecho (a)				
17	Estoy preocupado (a)				
18	Me siento muy agitado (a)				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea la frase y llene en cada cuadrícula según **cómo se siente generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente generalmente.

21	Me siento bien				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente				
26	Me siento descansado (a)				
27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"				
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Tomo las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mí mismo (a)				
33	Me siento seguro (a)				
34	Procuro enfrentarme a crisis y dificultades				
35	Me siento melancólico (a)				
36	Me siento satisfecho (a)				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38	Me afectan tanto los engaños, que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)				

Matriz de consistencia

Título: Inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de un Centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Ítems	Valores	Metodología
Problema general ¿Cuál es la relación existente entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024?	Objetivo general Determinar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.	Hipótesis general Existe una relación negativa y significativa entre la inteligencia emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.	Inteligencia emocional Capacidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender y regular emociones (Fernandez y Extremera, 2005).	Atención emocional Claridad emocional Reparación emocional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16. 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	Escala: Ordinal 1= Nada de acuerdo 2= Algo de acuerdo 3= Bastante de acuerdo 4= Muy de acuerdo 5= Totalmente de acuerdo	Método de investigación Método científico Diseño No experimental Enfoque Cuantitativo Nivel Correlacional – descriptiva Corte Transversal Población 2300 estudiantes Muestra 329 estudiantes
Problemas específicos ¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024? ¿Cuáles son los niveles de ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024? ¿Existe relación entre la atención emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024?	Objetivos específicos Categorizar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024. Categorizar los niveles de ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024. Describir la relación que existe entre la atención emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.	Hipótesis específicas Existe una relación negativa entre la atención emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024. Existe una relación negativa entre la claridad emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.					

¿Existe relación entre la claridad emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024?	Establecer la relación que existe entre la claridad emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.	Existe una relación negativa entre la reparación emocional y la ansiedad en estudiantes de un centro preuniversitario de la ciudad de Puno, 2024.	Ansiedad La ansiedad se define como una condición emocional del organismo humano que puede manifestarse tanto de manera transitoria y temporal (ansiedad estado). Asimismo, como una forma más estable y persistente (ansiedad rasgo). (Spielberger y Díaz, 2010).	Ansiedad Estado	Escala Directa: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18. Escala Inversa: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.	Escala: Ordinal absoluto 1= No en lo absoluto 2= Un poco 3= Bastante 4= Mucho Escala Inversa: 1= Casi nunca 2=Algunas veces 3=Frecuentem ente 4=Casi siempre	Técnicas Escala e Inventario Instrumentos Escala de Inteligencia emocional Trait Meta Mood Scale (TMMS-24) Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado (IDARE)
---	--	---	--	-----------------	---	--	---