

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad De Salud

Departamento de Psicología



**“Inteligencia Emocional, Nivel de Estrés Académico e Incidencia con el Rendimiento Académico en los Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona Sede Pamplona, Norte de Santander”**

Andrea Camila Oros Sogamoso

Angie Shirley Moreno Reátiga

Pamplona, Colombia

2022

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad De Salud

Departamento de Psicología



**“Inteligencia Emocional, Nivel de Estrés Académico e Incidencia con el Rendimiento Académico en los Estudiantes de Psicología de la Universidad de Pamplona Sede Pamplona, Norte de Santander”**

Andrea Camila Oros Sogamoso

Angie Shirley Moreno Reátiga

Ps. M.Sc., Ph. D. Cesar Andrés Gomes Acosta

Director Trabajo de Grado

Pamplona, Colombia

2022

## **Agradecimientos**

Primero, queremos agradecer a Dios por brindarnos la salud y vida para vivir esta experiencia, gracias a nuestros padres y madres por demostrar su apoyo en las palabras de aliento, consejos y amor, porque sin ellos no sería posible estar aquí en estos momentos, gracias por ser el motor que nos impulsa a seguir soñando y tener esperanzas, son quienes estuvieron siempre a nuestro lado durante las horas de estudio. De igual forma, queremos agradecer a nuestro director de trabajo de grado, el docente Cesar Andrés Gomes Acosta y la docente Blanca Isabel Roso ya que sin sus conocimientos, paciencia, apoyo y constancia este trabajo no lo hubiese sido posible sin sus aportes profesionales y personales. Muchas gracias por sus palabras de aliento, cuando más las necesitamos.

De igual forma, queremos agradecer a nuestras amigas, compañeras y futuras colegas Ana María Rivera y Angie Julieth Pérez, ya que durante este proceso nos brindaron su conocimiento, apoyo y ayuda cuando más lo necesitábamos, también sin ellas no hubiese sido posible este logro. ¡Muchísimas gracias por todo, las queremos mucho!

Finalmente, y no menos importante, queremos agradecer a nuestras parejas, nuestros compañeros de vida, ya que de una u otra forma también hicieron parte de este proceso, el apoyo recibido en los momentos de tristeza y desánimo, los consejos y la paciencia grande que soportaron permitieron seguir, avanzar y no rendirnos, a ellos también gracias enormes e infinitas.

## Tabla de Contenido

Resumen .....	11
Abstract .....	12
Introducción .....	13
Planteamiento de Investigación .....	15
Planteamiento y Descripción del Problema.....	15
Formulación del Problema .....	18
Justificación.....	19
Objetivos.....	22
Objetivo General.....	22
Objetivos Específicos .....	22
Estado del Arte.....	23
Investigaciones Internacionales.....	23
Investigaciones Nacionales .....	27
Investigaciones Regionales .....	31
Marco Teórico .....	33
Capítulo I. Inteligencia Emocional (IE) .....	33
Modelo de Habilidades de Mayer & Salovey.....	35
Modelos Mixtos.....	35
Modelo de Competencias de Goleman.....	36
Modelo de Inteligencia Socioemocional de Bar-On.....	36
Capítulo II. Estrés Académico (EA).....	38
Capítulo III. Rendimiento Académico (RA).....	42

Capítulo IV. Psicología Educativa .....	45
La Inteligencia Emocional en Psicología Educativa.....	45
Estrés Académico en Psicología Educativa.....	46
Rendimiento Académico en Psicología Educativa .....	47
Marco Contextual.....	50
Metodología .....	51
Tipo de Investigación .....	51
Diseño de la Investigación .....	51
Participantes.....	51
<i>Criterios de Exclusión e Inclusión .....</i>	<i>51</i>
Muestra .....	52
Definición de Variables .....	54
Planteamiento de Hipótesis .....	54
Consideraciones Éticas .....	55
Instrumentos de Recolección de la Información .....	56
<i>Ficha sociodemográfica (apéndice 2) .....</i>	<i>56</i>
<i>Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24) (apéndice 3) .....</i>	<i>56</i>
<i>Inventario SISCO Del Estrés Académico. (apéndice 4).....</i>	<i>57</i>
Procedimiento .....	58
<i>Fase I. Elaboración de Propuesta.....</i>	<i>58</i>
<i>Fase II. Revisión Literaria y Metodología .....</i>	<i>58</i>
<i>Fase III. Recolección de Datos .....</i>	<i>59</i>
<i>Fase IV: Análisis de Resultados .....</i>	<i>59</i>

Análisis de Resultados .....	60
Resultados Cuantitativos.....	60
<i>Datos Sociodemográficos</i> .....	60
Análisis de Datos por Variables .....	63
<i>Variable Inteligencia Emocional</i> .....	63
<i>Variable Estrés Académico</i> .....	66
Variable Estrés Académico.....	69
<i>Correlación Variables</i> .....	71
Discusión .....	73
Conclusiones .....	76
Recomendaciones y Limitaciones .....	77
Referencias.....	79

## Índice de Tablas

Tabla 1. Muestra .....	53
Tabla 2. Definición de Variables .....	54
Tabla 3. Datos sociodemográficos .....	61
Tabla 4. Variable Inteligencia Emocional .....	63
Tabla 5. Variable Estrés Académico.....	66
Tabla 6. Variable Rendimiento Académico.....	70
Tabla 7. Correlación Variables .....	71

## Índice de Figuras

Figura 1. Dimensión atención emocional .....	63
Figura 2. Dimensión claridad emocional .....	64
Figura 3. Dimensión reparación de las emociones .....	65
Figura 4. Dimensión estresores .....	66
Figura 5. Dimensión síntomas .....	67
Figura 6. Dimensión estrategias de afrontamiento .....	68
Figura 7. Variable Estrés Académico .....	69

## **Índice de Anexos**

Anexo 1. Consentimiento Informado.....	91
Anexo 2. Datos Sociodemográficos.....	93
Anexo 3. Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24).....	95
Anexo 4. Inventario SISCO del Estrés Académico .....	97

**Resumen**

La investigación aquí presentada tiene por objetivo analizar la existencia de relaciones estadísticamente significativas entre inteligencia emocional, estrés académico y su incidencia en el rendimiento académico en los estudiantes de psicología, mediante un estudio cuantitativo que permita la exploración de este campo, siendo el punto de partida para nuevas investigaciones. Por medio de los instrumentos TMMS 24 evaluando la inteligencia emocional, SISCO para estrés académico y encuestas sociodemográfica. Los resultados demostraron la existencia de una relación estadísticamente significativa entre inteligencia emocional y estrés académico, pero estos constructos no presentan influencia alguna en el rendimiento académico de los psicólogos en formación, encontrando que la variable inteligencia emocional puntúan con una adecuada atención el 41,43% de las mujeres y el 11,43% de los hombres, por otra parte, el 43,81% de las mujeres y el 9,05% de los hombres deben mejorar su claridad y reparación emocional el 43,81% de las mujeres, finalmente, el 69,52% presentan un estrés académico alto.

***Palabras claves:*** Inteligencia emocional, estrés académico, rendimiento académico, psicología, universitarios.

**Abstract**

The research presented here aims to analyze the existence of statistically significant relationships between emotional intelligence, academic stress and its impact on academic performance in psychology students, through a quantitative study that allows the exploration of this field, being the starting point for new research. Through the instruments TMMS 24 evaluating emotional intelligence, SISCO for academic stress and sociodemographic surveys. The results showed the existence of a statistically significant relationship between emotional intelligence and academic stress, but these constructs have no influence on the academic performance of psychologists in training, finding that the variable emotional intelligence score with adequate attention 41.43% of women and 11.43% of men, on the other hand, 43.81% of women and 9.05% of men must improve their clarity and emotional reparation 43,81% of women, finally, 69.52% have high academic stress.

**Key words:** Emotional intelligence, academic stress, academic performance, psychology, university students.

## **Introducción**

Se ha logrado evidenciar que la inteligencia, entendida como la capacidad que tiene un individuo para adquirir conocimiento de su entorno y ponerlo en práctica con nuevas situaciones, es un predictor relevante en el desempeño individual evaluado en la academia como en el trabajo (Ashkanasy et al., 2022), sin embargo, debido a la existencia del concepto de inteligencias múltiples es que existe el concepto de inteligencia emocional (IE), el cual describe una variedad de calificaciones y competencias no cognitivas que ayudan a las personas enfrentarse a las situaciones y factores estresantes del entorno, lo que conlleva a que pueda desenvolverse y adaptarse socialmente logrando un mejor desempeño y afrontando con mayor eficacia el estrés (Johnson, R. 2015).

En el ámbito escolar, la IE tiene un alto impacto ya que se ha asociado como un factor que influye en el éxito académico y en la integración del estudiante a la sociedad (citado de: Niño, J., García, E., & Caldevilla, D. 2017). Se ha documentado que los psicólogos durante su proceso de formación adquieren distintas competencias con relación a la IE, dentro de las cuales se encuentra “la resolución de problemas, toma de decisiones, trabajo en equipo, adaptación a los cambios, entre otras” (Castillo, G., Pérez, L., & Becerra, N. 2022). Se ha sugerido que cuando hay un déficit en la regulación emocional, los sujetos podrían llegar a tener bajos niveles de salud mental, por lo tanto, la IE es un factor esencial para un adecuado desempeño profesional, jugando también un papel importante durante el proceso de aprendizaje y entrenamiento como futuros profesionales (Hernández, C., et al. 2021).

Así mismo, se ha visto que el estrés académico puede influir en aquellas competencias relacionadas con la IE dado que cuando hay poca tolerancia al estrés se pueden generar dificultades en la resolución de problemas, adaptabilidad a los cambios y a la toma de decisiones, lo cual también puede llegar a influir directamente en el rendimiento académico (Sánchez- Gómez et al., 2021). Por último, el rendimiento académico es conceptualizado por

Chilca (2017) como la demostración que tiene un individuo sobre su nivel de conocimiento en un área o materia en comparación con la norma, inferido por su promedio escolar.

Ahora bien, entendiendo la inteligencia emocional como un factor importante y decisivo en muchos ámbitos en los que se desenvuelve el ser humano, se hace necesario conocer el grado de inteligencia emocional y nivel de estrés académico y su incidencia con el rendimiento académico en los estudiantes de psicología, nuestro objetivo es realizar una investigación con los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona que permita establecer si hay relaciones estadísticamente significativas entre estas variables. Los resultados que se obtengan pueden llegar a ser el punto de partida para nuevas investigaciones, además, podrán ser elementos claves para crear estrategias de fortalecimiento, desarrollo o mejoras del programa de psicología de la Universidad de Pamplona.

El estudio se pretende realizar bajo el enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, con los estudiantes de psicología de segundo a décimo semestre de la Universidad de Pamplona sede principal, se incluyen tanto hombres como mujeres que sean mayores de edad, que cuenten con un promedio acumulado y que deseen participar de forma voluntaria. Los instrumentos que se utilizarán serán el Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24) y el Inventario SISCO Del Estrés Académico, a partir de la aplicación de dichos instrumentos se obtendrán los resultados y se realizará la respectiva correlación y análisis de la información.

## Planteamiento de Investigación

### Planteamiento y Descripción del Problema

La inteligencia emocional (IE) como lo menciona Ashkanasy & Battel (2022) es definida por Mayer y Salovey 1997 como la capacidad de comprender, percibir, usar, manejar las emociones propias y las de los demás; en el modelo de inteligencia emocional se destacan cuatro ramas; la primera de ellas es la *conciencia emocional* conocida como la capacidad de auto distinguir las emociones de uno mismo y de otros, en segunda instancia se encuentra la *utilización de emociones*, definida como la capacidad de usar las propias emociones para resolver diversos problemas comprendiendo los cambios de estado y considerando actitudes alternativas, la tercera es la *compresión emocional* conceptualizada como la capacidad de definir, distinguir y entender la complejidad de las emociones, así como la capacidad de ayudar a los individuos a entenderlas, conocer sus causas y desarrollo, Por último se encuentra el *control emocional* esta es la capacidad de organizar y controlar las emociones propias (Mayer & Salovey, 1997, citado por Lee et al., 2021).

De esta forma, la IE se encuentra relacionada con efectos positivos en la vida de un individuo como buena salud mental, desempeño laboral, logros académicos y/o relaciones interpersonales positivas, favoreciendo el bienestar del individuo (Ashkanasy et al., 2022). Por otra parte, la IE posee un rol importante en distintos ámbitos ya que esta encuentra presente en los procesos de motivación, emocional y cognitivos, facilitando mayormente control en la toma de decisiones, resolución de problemas y adaptación al medio en los individuos con altos niveles de esta; para Carusso y García (2015, citados por Sánchez-Gómez et al., 2021) las competencias socioemocionales se encuentran afines con habilidades como el afrontamiento, siendo este uno de los recursos más importantes para gestionar el estrés, además estudios realizados en estudiantes de psicología indican que mayores niveles de IE están relacionados con “mejores calificaciones, menores síntomas de ansiedad social y depresión, así mismo, se

presenta una mayor utilización de estrategias de afrontamiento para solucionar problemas y una disminución de rumiación para tener una mejor salud física y mental” (Sánchez-Gómez et al., 2021).

Por otra parte, el estrés académico (EA) es definido como un estado de percepción negativa por parte de un estudiante en situaciones angustiantes dentro de su proceso de formación profesional, donde éste pierde el control para hacerles frente, lo cual en algunas situaciones desencadena síntomas físicos como, insomnio, cansancio, ansiedad y repercusiones académicas como, bajo rendimiento, desinterés, ausentismo e incluso deserción estudiantil (Silva- Ramos et al., 2020).

En concordancia con lo anterior Quiliano y Quiliano (2020) señalan que los estudiantes que se encuentran inscritos en programas académicos pertenecientes al área de la salud presentan niveles de EA significativamente mayores a los que se encuentran en otras disciplinas no pertenecientes a esta facultad, además afirma que durante la formación teórica y de experiencia práctica surge un incremento significativo correspondiente al EA, pues los acercamientos clínicos les producen mayores niveles de estrés.

Resultados concordantes con la investigación de García et al (2018) donde se evidencian puntuaciones bajas y moderadas en los componentes intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y ánimo, podría generar dificultades en aspectos como la asertividad, la resolución de problemas, la flexibilidad y el manejo de los cambios, lo que podría desencadenar baja tolerancia al estrés, así mismo, dificultades para mantener la calma ante contextos estresantes o de presión y control de impulsos para desarrollar habilidades necesarias para el dentro de la práctica profesional (Sanchez- Gómez et al., 2021).

Por consiguiente dentro de los estudios encontrados a nivel internacional sobre la relación entre el estrés académico y la inteligencia emocional se puede evidenciar la

investigación realizada por Ocoruro (2019), en la cual participaron 210 estudiantes de la escuela profesional de psicología ubicada en el Perú, en la cual la recolección de información se dio mediante en inventario de inteligencia emocional BarOn y el inventario SISCO de estrés académico analizando la relación de estas variables por medio de la correlación de Pearson, allí se encontró la existencia de una relación significativa positiva moderada de  $R=0,66$  con un  $p < 0,05$  entre las dos variables por lo cual afirman que a mayor inteligencia emocional, el individuo tendrá mayor capacidad de responder a las situaciones relacionadas con el estrés académico.

Resultados similares fueron obtenidos en la investigación de Ramírez (2021) realizada en estudiantes de sexto semestre del programa de psicopedagogía de la universidad técnica de Ambato – Ecuador, en la cual realizaron recolección de datos por medio del test de inteligencia emocional de Weisinger y por el inventario SISCO, donde al analizar los datos encontraron una correlación muy fuerte entre las variables encontradas en el rango 0.90-1.0, concluyendo que estos estudiantes presentaban una baja inteligencia emocional y estrés académico alto, en contraparte, en la investigación realizada por Chiroque y Vásquez (2020) realizada en estudiantes de contabilidad de la universidad de Chota-chiclayo, concluyeron que no existe relación alguna entre las variables pues el resultado arrojó una significancia del 0.08, por lo cual infirieron que la inteligencia emocional no influye en los niveles de estrés encontrados.

En el ámbito nacional no se encuentran investigaciones sobre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de psicología, sin embargo se encuentran estudios sobre la IE y el rendimiento académico (RA) el cual, como lo menciona Chilca (2017) es conceptualizado como la demostración que tiene un individuo sobre su nivel de conocimiento en un área o materia en comparación con la norma, inferido por su promedio escolar; de esta forma, investigaciones como la de Castrillón y Cala (2015) encontraron relación de estas variables (IE

y RA) en los programas de medicina y en un menor grado en el de psicología, por otra parte, Llorente et al (2019) menciona que en Colombia, la información existente sobre el estrés académico no es amplia, pero los estudios existentes señalan que los estudiantes universitarios somatizan los problemas de estrés, sintiéndose nerviosos e inquietos por la carga académica presentada durante el semestre, ocasionando en algunos incapacidad para solucionar problemas y recurrencia de ideas suicidas.

### **Formulación del Problema**

Por lo anteriormente mencionado y debido a la escasa información encontrada de estas variables dentro del contexto colombiano y específicamente en psicólogos en formación surge la pregunta de investigación ¿Cuál es el grado de Inteligencia emocional, nivel de estrés académico e incidencia con el rendimiento académico en los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona?

### **Justificación**

El propósito de la investigación aquí presentada es contribuir en el reconocimiento de niveles de inteligencia emocional (IE), estrés académico (EA) y su incidencia con el rendimiento académico (RA) correlacionando estas variables dentro del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, sede Pamplona, también se pretende informar sobre las causas o factores influyentes en estas; así mismo, la IE desarrolla un razonamiento adecuado ante situaciones o problemáticas académicas; por esto, el proceso formativo profesional debe estar comprendido por esa capacidad resolutoria, también es importante conocer el nivel dentro de la institución ya que una vez culminada su carrera universitaria y egresen como profesionales deben tener las habilidades suficientes para no incurrir en mala praxis a causa de posible falta de IE.

Dado lo anterior, se hace necesario conocer el grado de IE, EA y la relación con el RA que se desarrolla durante el avance en la malla curricular, específicamente en la formación como psicólogos profesionales, pues se ha visto que durante la formación se deben adquirir y desarrollar competencias blandas y profesionales que les permitan interactuar en cualquier contexto aplicado de la psicología, dentro de las competencias ligadas a la IE se encuentran “la toma de decisiones, resolución de problemas, trabajo en equipo, habilidades sociales, adaptación a los cambios, autoconocimiento, capacidad de escucha, manejo paciente-psicólogo, entre otras”, por lo que su formación académica se encuentra ligada al desarrollo de habilidades sociales, emocionales que les permitan desenvolverse en su contexto (Castillo, et al., 2022).

Así mismo, Ocoruro, et al., (2021), en su investigación, obtuvo como resultado la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico, infiriendo que cuando existe un aumento del desarrollo de la inteligencia emocional del estudiante, este cuenta con mejor capacidad de manejo de situaciones percibidas como estresantes, dadas las exigencias

académicas que hacen frente dentro de las instituciones formadoras como fuera de ella; debido a esta investigación, se considera importante para la Universidad de Pamplona y el programa estudiar estas variables ya que no existe investigaciones relacionadas con las variables de IE, EA, RA y menos dentro del programa de psicología ya que como institución prestadora de educación superior y como psicólogos en formación deben conocer a modo general los resultados para fortalecer estas e implementar posibles estrategias.

De igual forma, existen afectaciones ante la falta de IE en los psicólogos profesionales, siendo una de ellas el desgaste empático, el cual, es un factor de riesgo psicosocial debido a las características del trabajo psicoterapéutico, este desgaste provoca una disminución marcada de empatía ante el dolor o sufrimiento de una persona que acude a ella, también experimentan cambios relacionados con los acontecimientos traumáticos (Stamm, 1999 como se citó en Alecsiuk, 2015); es por esto que el buen manejo de la IE en la educación temprana marca la diferencia en el futuro de la persona y más de un l egresado, ya que al presentar afectaciones producidas por los cambios personales, emocionales, sociales, físicos y mentales, y donde el estrés académico puede ser influyente en tales cambios, al punto de causar desánimo, frustración por lo que realiza, crisis vocacional, desilusión, etc., por eso, y ante estas situaciones, una persona con una preparación en IE podría desarrollar un adecuado manejo, este se puede lograr de igual forma durante el proceso de formación universitaria.

Siguiendo con lo anterior, es indispensable mencionar las disposiciones generales del psicólogo en Colombia o el ejercicio profesional de psicología, como lo expresa el código deontológico y bioético de la práctica psicológica en Colombia (2019), los cuales, refieren que cada psicólogo egresado primero debe tener una responsabilidad a la hora de ofrecer los servicios, confidencialidad y prestar bienestar al usuario como respetar la integridad y proteger a las personas. Dichas disposiciones son deberes del profesional el cual tiene la obligación de

cumplir, pero incluso al momento de su desarrollo los profesionales sin un seguimiento y buena IE podrían incurrir a una de estas.

De igual forma, en el ámbito social, es importante desarrollar este tipo de investigaciones ya que el tema relacionado con el estrés académico dentro de una Universidad no había sido realizado, especialmente con estudiantes de psicología, además, acercaría a futuras investigaciones para establecer un aumento en rendimiento académico e IE y disminución en los factores consecuenciales, también para fomentar estrategias de fortalecimiento que permitan disminuir estas causas, así mismo, en el ámbito educativo la institución podría replantear el modelo de enseñanza.

Por lo anteriormente mencionado, se estableció como como fin de estudio conocer si existen relaciones entre niveles de IE, estrés académico y si presentan incidencia en el rendimiento de los estudiantes universitarios del programa de psicología, ya que se espera que al terminar la carrera sean profesionales sensibles y puedan manejar las emociones en ellos mismos para así atender y entender las necesidades y experiencias de los demás. En ese sentido, se menciona también que esta investigación es apropiada ya que no hay estudios dentro del programa de psicología, Universidad de Pamplona, que aborden los temas de IE y su relación con el estrés académico e incidencia con el rendimiento académico, en estudiantes universitarios, ya que es una problemática social que se ha venido presentando con el paso del tiempo.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos dentro de este proyecto de investigación, podría proporcionarse información que permita crear estrategias de desarrollo, fortalecimiento o mejora en relación con la IE en los psicólogos en formación de la Universidad de Pamplona, sede Pamplona, Norte de Santander, esto con la finalidad de brindar al mercado laboral profesionales en psicología más competitivos ante los diferentes desafíos del contexto donde estos ejercen sus funciones.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la existencia de relaciones estadísticamente significativas entre inteligencia emocional, estrés académico y su incidencia en el rendimiento académico en los estudiantes de psicología, mediante un estudio cuantitativo que permita la exploración de este campo, siendo el punto de partida para nuevas investigaciones.

### **Objetivos Específicos**

Identificar el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona Sede Pamplona, Norte de Santander.

Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona sede Pamplona, Norte de Santander.

Establecer el promedio académico de los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona sede Pamplona, Norte de Santander.

Relacionar el nivel de inteligencia emocional, estrés académico y su incidencia en el rendimiento académico.

### **Estado del Arte**

En el siguiente apartado se evidencian las investigaciones que tienen relación con el tema IE y estrés académico en estudiantes; dichos temas fueron investigados en entornos universitarios en los cuales se desarrollaron estrategias y establecieron resultados sobre la existencia o no de IE y la relación con estrés académico, así mismo se evidencia metodología y resultados; a continuación, se muestran estudios internacionales, nacionales y regionales relacionados con el tema a investigar.

#### **Investigaciones Internacionales**

A continuación, se presentan las investigaciones más representativas encontradas a nivel internacional, las cuales sirven como base, sustento y apoyo para esta investigación; en primer lugar, se encuentra la investigación de Berrios (2020), el cual analizó el papel del género con la Inteligencia Emocional (IE), el estrés académico y la satisfacción con la vida, este estudio se realizó con 333 estudiantes de secundaria de 12 a 16 años. Los resultados demostraron que la relación entre IE y estrés académico son inversamente proporcionales y existen mayores niveles de satisfacción con la vida, por otra parte, se pudo observar que estas relaciones fueron influenciadas por el género, siendo un posible efecto de protección de la IE sobre el estrés académico, en las mujeres, por otro lado, el efecto de beneficio de la IE sobre la satisfacción vital es más potente en los hombres. A modo de conclusión, la IE es un recurso personal que protege más a las mujeres que a los hombres del estrés académico, y la satisfacción con la vida es mayormente potenciada en los que las mujeres.

Por otro lado, Montero (2020) plantea analizar el papel protector de la inteligencia emocional ante la ansiedad, depresión, estrés y el burnout académico en estudiantes universitarios. La muestra fue de tipo probabilística, constituida por 332 estudiantes universitarios, entre hombres y mujeres. Los resultados demostraron que si existe relación entre

inteligencia emocional y estrés; y se demostró que, a mayor inteligencia emocional, mayor capacidad para afrontar el estrés. Finalmente se concluye que la IE sí cumple un papel protector ante la ansiedad, depresión, el estrés académico, y el burnout académico.

Por otra parte, Enns et al., (2018), se propusieron examinar la relación entre la IE, el estrés percibido y el papel de las respuestas de afrontamiento, realizada con un estudio correlacional transversal, la muestra fue de 203 estudiantes de pregrado y posgrado de las carreras de psicología, enfermería y trabajo social de una universidad pública de Estados Unidos. Los resultados obtenidos dentro de esta investigación revelan que el estrés percibido se correlacionó positivamente con el afrontamiento positivo y tuvo una asociación negativa con el afrontamiento adaptativo, por otra parte, la IE se correlacionó negativamente con el estrés percibido y con el afrontamiento desadaptativo y se correlacionó positivamente con el afrontamiento adaptativo, por lo cual se infiere que una mayor IE está relacionada con un menor estrés entre los estudiantes de las disciplinas de ayuda.

Seguidamente, Gomes, et al., (2021), buscaron examinar la efectividad de una intervención educativa basada en el modelo de aprendizaje experiencial y la psicología positiva con el fin de aumentar el capital psicológico y la IE, de la misma forma analizar cómo influye la IE en el capital psicológico y cómo estos pueden afectar el rendimiento académico, utilizando un diseño cuasi-experimental con un pre-test-post-test y un grupo control, la población total fue de 475 estudiantes siendo 155 de negocios y administración (grupo experimental) y 320 de economía (grupo control), los resultados revelan que la intervención educativa fue eficaz en el aumento del capital psicológico, se pudo evidenciar que en el grupo control, también surgieron cambios a los largo del tiempo en el capital psicológico los cuales fueron significativos y positivos pero en menor medida que en el grupo experimental, esto confirma que la IE desarrolla habilidades no cognitivas de los estudiantes.

Continuando, Arntz, et al., (2018), establecieron la relación existente entre los componentes de la inteligencia emocional con el rendimiento académico y rendimiento académico, la investigación fue de corte transversal, se realizó con una muestra de 131 estudiantes del programa de Nutrición en una universidad pública chilena, dentro de los resultados encontrados se evidencia que las diferencias entre nivel de atención y el promedio de notas no es significativo ( $p = 0.829$ ), nivel de comprensión y promedio de notas ( $p = 0.963$ ) y nivel de regulación y promedio de notas ( $p = 0.501$ ), aplicando ANOVA. No se encontró relación entre niveles de inteligencia emocional y avance en la maya curricular, obtenido por medio de la prueba de chi cuadrado.

De igual forma, Idrogo, et al., (2021), relacionaron la IE y el rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú, la investigación fue correlacional, no experimental transversal, la población fueron 325 estudiantes universitarios, la inteligencia emocional se obtuvo con el Test de Inteligencia Emocional de BarOn ICE y rendimiento académico con ficha de recolección de datos. Los resultados demostraron que existe una mayor proporción de estudiantes universitarios con inteligencia emocional alta (51,1%), obteniendo un rendimiento académico promedio de  $12,59 \pm 1,17$  de puntaje ponderado, a modo de conclusión, se comprobó que existe una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional, la dimensión adaptabilidad y el rendimiento académico.

Así mismo, García, et al., (2021), investigaron la relación entre estrés académico y rendimiento en estudiantes de Enfermería de una universidad pública de la ciudad de Quito Ecuador, en el periodo académico 2019-2020, el estudio fue descriptivo, analítico y transversal, la población fueron 735 estudiantes de enfermería, en los resultados se evidenciaron las puntuaciones significativas, ya que el 99 % de ellos puntuaron estrés, el 39 % presentó estrés

moderado y el 60 %. Los resultados obtenidos determinaron que existe un nivel de moderado a severo de estrés, el cual influye directamente en el desempeño académico de los estudiantes.

También, Figueroa, et al., (2018), analizaron el grado de correlación existente entre inteligencia emocional, empatía y rendimiento académico en la formación de profesionales universitarios de la ciudad de Paraná, el tipo de fue intencional y no probabilístico, constituido por 100 estudiantes que se encuentran en los últimos semestres de los programas de Ciencias Sociales y Humanidades, Ciencias Económicas y Ciencias Jurídicas. El tipo de investigación fue de diseño descriptivo correlacional, transversal y de campo; los resultados obtenidos demostraron que, en relación a la inteligencia emocional y rendimiento académico, la única escala que correlaciona significativamente con la nota promedio fue la intrapersonal, dentro de los resultados de la investigación se obtuvo que la nota promedio es superior en los estudiantes que presentan mayor desarrollo de la empatía cognitiva que la afectiva, así mismo, las correlaciones fueron significativamente bajas.

Finalmente, Le, et al., (2021), buscaron evaluar el pensamiento crítico de los estudiantes de medicina y las correlaciones de la IE y cinco estilos de conflictos con el pensamiento crítico, la muestra fueron 269 estudiantes de medicina, la recopilación de datos se hizo por medio del inventario de disposición de pensamiento crítico-versión en chino, la escala de IE y el inventario de conflictos organizacionales de Rahim –II. Como resultados se obtuvieron que las estudiantes reportaron puntajes más altos de IE, compromiso y cumplimiento que lo estudiantes hombres, además se encontraron correlaciones significativas entre pensamiento crítico e IE  $P < 0,05$  y 4 estilos de manejo de conflictos como lo son la integración, compromiso, dominación y cumplimiento con un  $p < 0,01$ , los puntajes más altos en IE se asocian con puntajes más altos de pensamiento crítico y el estilo de compromiso y puntajes más bajos para la dominación y el cumplimiento, una mayor IE se asocia con mayor competencia cognitiva.

A modo de conclusión, de las investigaciones anteriormente mencionadas se puede inferir que el área donde más se presenta correlación entre IE y EA es en los programas de salud, también se presentaron bajas correlaciones en investigaciones donde se evaluaba el RA y EA evidenciando de igual forma un nivel moderado a severo de estrés el cual influye directamente en el desempeño académico de los estudiantes.

### **Investigaciones Nacionales**

Ahora se evidencian los estudios más importantes y significativos que apoyan esta investigación, estos fueron desarrollados a nivel nacional, los cuales estudiaron la relación en cuanto a IE, EA y RA en los últimos cinco años en Colombia, por esto, en la investigación de Guevara, et al., (2018), observaron la relación entre el estrés académico, regulación emocional y desempeño cognitivo, con la salud física y el bienestar psicológico de profesionales en formación, la muestra estuvo conformada por 174 estudiantes de diferentes carreras universitarias, entre hombres y mujeres, con edades entre los 18 y 30 años, el diseño fue de tipo no experimental transversal, los resultados obtenidos muestran que existe una relación significativa con las variables criterio y variables predictivas.

Por otro parte, Llorente, et al., (2019), buscaron determinar el estrés académico durante el desarrollo de prácticas formativas en estudiantes de un programa de enfermería de la Ciudad de Montería, Colombia, la investigación fue con enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo y corte transversal, con una muestra de 245 estudiantes, con edad promedio de 21 años. Los resultados demostraron que el 96,32% manifestó haber experimentado estrés durante sus prácticas formativas; un 30.94% clasificó el estrés como leve, mientras que 66.94% lo ubicó en moderado y 2.11% lo ubicaron en una categoría de severo.

Seguidamente, Palomino (2021), midió los niveles de estrés académico que más afectan a los estudiantes universitarios utilizando la escala de estresores académicos, con enfoque cuantitativo y es de tipo descriptivo y transeccional, una muestra de 751 estudiantes en el cual se visualizan las variables la evaluación, percepción de carga que soporta el estudiante universitario, también, el proceso de enseñanza-aprendizaje y dificultades sociales dentro del propio contexto universitario, se validó que las variables con relación al estrés académico se asocian directamente con los factores del cuestionario EEA y las causas del estrés.

De la misma forma, Amaya (2017), exploró las posibles relaciones entre las habilidades emocionales, el estrés académico y los procesos de afrontamiento, en una muestra de estudiantes del Sena, para esto se hizo un grupo focal, en el cual se estableció, el nivel de habilidades emocionales de los estudiantes que presentaron una puntuación mayor en el inventario SISCO. El principal hallazgo fue que las habilidades emocionales posibilitan que, ante una situación estresante, el estudiante evalúe sus emociones, lo que facilita el control y la superación de la situación estresante.

Así mismo, García (2020), estableció una correlación entre inteligencia emocional y rendimiento académico, en estudiantes de Odontología y Psicología de cuarto a décimo semestre de la Universidad Antonio Nariño, se realizó a partir de una metodología cuantitativa con método descriptivo correlacional. Los resultados arrojaron que, existe diferencia entre programas ya que presenta mayores niveles de inteligencia emocional, de igual forma, presentaron dificultades en habilidades de control de impulsos y adaptativas en ambos programas; por otra parte, el rendimiento académico fue alto. En conclusión, los estudiantes presentaron bajos niveles en habilidades de la inteligencia emocional, pero estos no determinan el rendimiento académico de los educandos.

Posteriormente, Orejarena (2020), correlacionó a inteligencia emocional, estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios, con un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo correlacional, diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 145 estudiantes de 20 y 30 años, de primer, segundo y tercer semestre, del programa de Psicología, de UNIMINUTO de Bucaramanga. Como resultados se observa una preferencia moderada en todos los EA, resaltando el estilo reflexivo con puntaje 14,18, nivel de inteligencia emocional adecuado, con puntuaciones de 27,29 una percepción emocional, 29,58 comprensión de sentimientos y uno de 31,38 en regulación emocional, los resultados no se presentaron relaciones estadísticamente significativas entre IE y RA, ni entre EA y RA.

Siguiendo, López y Pinedo (2020) investigaron la relación de inteligencia emocional con el rendimiento académico, siendo su objetivo establecer la existencia de relación en estas dos variables, su población fueron estudiantes de secundaria, los cuales fueron evaluados por el inventario TMMS 24 y el registro de calificaciones del año anteriores. En los resultados se evidencia una relación significativa entre inteligencia emocional y rendimiento académico, es importante mencionar que la mayoría de los participantes cuentan con una adecuada atención emocional, deben mejorar su claridad emocional y tienen una adecuada reparación emocional.

De igual manera, Hernández, et al., (2020) realizaron una investigación que tenía por objetivo analizar la relación entre la inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de quinto de primaria, el enfoque fue investigativo mixto no experimental y transversal, siendo la muestra no probabilística, el instrumento utilizado para la aplicación fue TMMS 24 en 31 estudiantes, según los resultados obtenidos se puede inferir que se encontró una relación significativa positiva entre el rendimiento académico y la inteligencia emocional.

Además, Céspedes, et al., (2019) estudiaron la relación entre inteligencia emocional y los niveles de estrés académico en estudiantes de medicina, la investigación fue descriptiva transversal con una muestra de 271 estudiantes de la escuela profesional de medicina humana. Los resultados obtenidos arrojaron que el promedio de la inteligencia intrapersonal fue bajo con 47,6%, la adaptabilidad también fue muy baja con 37,1% y el estrés fue más marcado en el nivel bajo con 51,2%, según la correlación se evidenció que no existe relación de la inteligencia emocional y los niveles de estrés académico.

Por último, Mendivelso, et al., (2018), determinaron si existe una correlación negativa estadísticamente significativa entre los estresores académicos experimentados por los estudiantes de psicología UCC sede Villavicencio y su promedio académico acumulado, este se realizó bajo un enfoque cuantitativo, El diseño propuesto es no experimental y transversal, una población de 150 estudiantes del programa de psicología UCC sede Villavicencio. Como resultado se conoció que los estudiantes de 10 semestre puntuaron menos estresante en los exámenes en comparación con aquellos pertenecientes a los semestres 4, 5, 6, 7 y 8, así mismo, los resultados del 10 semestre en comparación con los demás, no se presnetaron ningún tipo de correlación alta y significativa entre los 8 tipos de estresores académicos y el RA.

En conclusión, se presentaron bajos niveles en habilidades de la inteligencia emocional, pero estos no determinan el rendimiento académico de los educandos en relación a las variables evaluadas, así mismo se evidenció que entre más alto sea la primera variable, más baja será la segunda, también se encontraron en los estudios sobre habilidades emocionales que, ante una situación estresante, el estudiante evalúa sus propias emociones facilitando el control y la superación de la situación estresante según lo demostrado en lo estudiado.

**Investigaciones Regionales**

Por último, se realizó una búsqueda de estudios regionales, estos evidencian las investigaciones más cercanas a la Universidad de Pamplona, así mismo, se tuvieron en cuenta los datos más recientes de cada una ya que así se refuerza y conoce más de cerca el estudio de dichas variables, también se pretende comparar y apoyar la presente investigación; por esto, el estudio de Rojas (2018), buscaba identificar la relación entre IE y rendimiento académico en estudiantes de educación media de una institución Educativa de Bucaramanga, se realizó mediante un enfoque cuantitativo de tipo correlacional con diseño no experimental de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 224 estudiantes de 10° grado de una institución educativa de la ciudad de Bucaramanga, en los resultados se identificó la inexistencia de una relación estadísticamente significativa entre IE y rendimiento académico.

Seguidamente, Blanco (2021), en su investigación identificó la relación entre estrés académico y salud mental en los estudiantes de medicina de la Universidad de Santander de Bucaramanga en tiempos de pandemia (COVID 19), la metodología de esta fue mediante una revisión de antecedentes teóricos y empíricos, la muestra estuvo constituida por 50 universitarios. Los resultados arrojaron que la correlación entre las dos variables confirma la presencia de una asociación positiva y estadísticamente significativa, lo que significa que a mayores niveles de estrés académico mayor malestar en la salud mental.

Por otro lado, Morales, et al., (2017), determinaron la relación entre IE y rendimiento escolar de los estudiantes de undécimo grado de la Institución Educativa Seminario Menor Diocesano San José de Cúcuta, este trabajo se realizó con un enfoque de investigación mixto con preponderancia cuantitativa. La investigación es de tipo correlacional, no experimental, los resultados aseguraron que los estudiantes de undécimo grado de esta institución presentan una adecuada capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma correcta, también de tener

la habilidad de regular sus estados emocionales de manera apropiada, por otro lado, presentaron deficiencias en cuanto a la comprensión de las emociones.

Es importante mencionar que actualmente no se encontraron investigaciones relacionadas con las variables de IE, estrés académico y rendimiento académico en estudiantes universitarios ni relacionados con el programa de psicología a nivel nacional y regionalmente, es por esto, que desde la revisión documental se evidencia la importancia de evaluar y conocer si existe correlación e inferencia la una de la otra ya que según lo demostrado en las investigaciones anteriormente mencionadas (regionales), se identificó una correlación significativa entre las variables de estrés académico y salud mental.

## Marco Teórico

### Capítulo I. Inteligencia Emocional (IE)

La IE fue un término acuñado en un primer momento en el año 1990 por Peter Salovey y John Mayer, en una publicación realizada en la revista *Imagination, Cognition and Personality*, allí describieron este constructo a partir de las teorías de Gardner donde mencionaba las inteligencias múltiples, específicamente de las teorías de las inteligencias interpersonal e intrapersonal, donde conceptualizaron la IE como un subgrupo de la inteligencia social, que comprende la capacidad para inspeccionar tanto las emociones y sentimientos propios como los de los demás, así mismo, distinguirlos y poder utilizar dicha información como una forma de guiar el pensamiento como las acciones propias del sujeto (Salovey, 1990).

Sin embargo, aunque este término quedó descrito, no fue sino hasta 1995 cuando Daniel Goleman fundamentado en el trabajo de Mayer y Salovey publica su bestseller “*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*”, allí amplía el concepto de IE y la muestra como un componente importante que la distingue del coeficiente intelectual pues dice que la IE es la conciencia y la facultad de identificar y manejar las emociones que siente el propio sujeto y las de otros, lo que conlleva a que las personas logren entender y controlar las emociones facilitando así las relaciones interpersonales, afirmando de esta forma, que el coeficiente intelectual no es el único factor estándar de éxito en el ciclo vital de los individuos ya que el análisis y la implementación de la IE puede llegar a reemplazarlo (Cavaness, et al., 2020).

La popularización del concepto de IE en la década de los 90 impulsado por Goleman conlleva a que autores como Weisinger (1998), Bar-on (1997), Martin & Broeck (1997), Cooper & Sawaf (1997) e incluso Mayer & Salovey (1997) elaboraron otras aproximaciones con concepciones y habilidades diferentes de la IE, esto hizo que se generará una mayor

investigación frente al concepto pues en ese momento todas las concepciones estaban dadas por supuestos sin unas buenas propiedades psicométricas (Fiori et al., 2018).

De acuerdo con lo anterior, encontramos que Martineaud & Elgehart (1996) mencionan que la IE es la capacidad que tiene un ser humano para reconocer sus sentimientos, dominar los impulsos, tener la capacidad de razonar y mantenernos tranquilos y optimistas en ciertas situaciones manteniendo la escucha. Por otra parte, Bar-On (1997) afirma que la IE es una suma de capacidades, competencias y habilidades socioemocionales que interviene en nuestra facultad para tener éxito delante de las demandas y presiones que tenga el ambiente. Así mismo, Mayer & Salovey (1997) mencionan que la IE es la habilidad con la cual se logra distinguir, estimar y manifestar la emoción, además, de acceder o producir sentimientos cuando proporcionan pensamientos, de entender la emoción y el saber emocional, siendo también, la habilidad para gestionar las emociones y generar un desarrollo tanto a nivel emocional como intelectual.

Seguidamente encontramos a Goleman (1998), quien dice que la IE es la facultad para distinguir los propios sentimientos y de otros, motivando y gestionando las emociones propias y en las relaciones con los demás. Finalmente, Weisinger, H (1998) afirma que la IE es usar las emociones de forma inteligente, es decir, de forma intencional tomas tus propias emociones y las pones a trabajar a tu favor, esto con el fin de guiar tanto el pensamiento como el comportamiento, lo que conlleva a mejores resultados.

Dado las múltiples concepciones frente a la IE, se crearon distintos modelos e instrumentos para su valoración, por lo que Mayer, Salovey & Caruso en 2001 los agruparon en 2 grandes grupos, modelos mixtos y modelo de habilidad, categorización que ha sido la más aceptada actualmente.

### **Modelo de Habilidades de Mayer & Salovey**

Después del enfoque teórico de 1990 que dieron Mayer & Salovey, en 1997 lo reformulan y dan una propuesta con un nuevo aporte, definen la IE como “la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción, siendo una forma de acceder y/o generar sentimientos cuando se facilitan pensamientos, permitiendo la comprensión de la emoción, el conocimiento emocional, regulándolas para promover crecimiento emocional e intelectual.”

Esta definición se enfoca en cuatro habilidades mínimas de la IE:

La primera de ellas es la percepción de las emociones, siendo la capacidad de las personas para reconocer las emociones en sí mismos y en los otros, mediante expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal (Mayer & Salovey, 1997).

En segunda instancia se encuentra, el uso de las emociones para facilitar el pensamiento, la cual, es comprendida como la facultad de utilizar las emociones para dar solución a un problema, facilitan la formación de juicios (Mayer & Salovey, 1997).

La siguiente es, la Comprensión de las emociones, consistiendo en el reconocimiento emocional, entendiendo y analizando cómo una emoción puede transformarse y afectar los procesos de razonamiento (Mayer & Salovey, 1997).

Finalmente, se encuentra la regulación reflexiva de las emociones, refiriéndose a la capacidad de percibir, asimilar y comprender las emociones propias y la de otros, incluyendo la capacidad de permanecer abierto al sin fin de emociones tanto positivas como negativas, reconocer el valor de cada una de ellas en una situación específica y comprender qué estrategias utilizar para ser más eficientes en la regulación de las emociones (Mayer & Salovey, 1997).

### **Modelos Mixtos**

Estos tienen la capacidad de combinar diferentes habilidades, destrezas y objetivos con rasgos de personalidad, como el optimismo, la motivación y la tolerancia al estrés, sin embargo, se han criticado debido a que al utilizar sus instrumentos se puede generar confusión al tener

muchos elementos en los resultados con variables complejas (Fragoso, 2015), por otra parte, los dos modelos mixtos más utilizados y conocidos son el de competencias de Goleman y el de inteligencia socioemocional de Bar-On.

### **Modelo de Competencias de Goleman**

En este modelo Goleman describe una secuencia de competencias que hacen que las personas puedan tener un mejor manejo de las emociones tanto propias como ajenas, en un comienzo las dividió en 5 dimensiones, pero luego las modificó a 4, las cuales son:

**Autoconciencia:** conformada por la autoconciencia emocional que ayuda a identificar las emociones y sus efectos, la autoevaluación precisa que permite conocer las fortalezas y limitaciones, y la autoconfianza que permite conocer las capacidades para atender señales internas. (Mejía, 2013).

**Autogestión:** incluye el autocontrol de las emociones, la orientación hacia resultados, la adaptabilidad y la iniciativa. Esta dimensión la relacionan con la facultad que tiene una persona de manejar su interior, para su propio beneficio como para el de los demás (Fragoso, 2015).

**Conciencia social:** la conforman la empatía, orientación al servicio y la conciencia organizacional, las cuales son indispensables para lograr buenas relaciones interpersonales (Fragoso, 2015).

**Gestión de las relaciones:** esta dimensión está conformada por trabajar en equipo hacia la creación de una visión y metas compartidas, también se enfoca en la influencia del liderazgo y el manejo de conflictos. (Mejía, 2013).

### **Modelo de Inteligencia Socioemocional de Bar-On**

En este modelo Bar-On (2006) postula la IE como una conexión de competencias tanto emocionales como sociales interrelacionadas, que tienden a determinar cómo se entiende y

expresa el individuo, cómo entiende a los demás, cómo se relaciona con las personas que nos rodean y cómo enfrentamos desafíos emocionales diarios (Bar-On, 2006). Por lo anterior, postula un modelo de inteligencia socioemocional en 5 dimensiones o componentes:

- **Intrapersonal:** este componente consiste en la autoidentificación general del individuo, la autoconciencia emocional, el asertividad, la autorrealización e independencia emocional (Mejía, 2013)
- **Interpersonal:** este componente está relacionado con las relaciones de las demás personas y cómo manejar dichas emociones, se centra en la conciencia social donde incluye la empatía, la responsabilidad social y las buenas relaciones interpersonales (Fragoso, 2015).
- **Manejo de estrés:** se refiere a la capacidad para tolerar las presiones del ambiente y a la capacidad de controlar los impulsos (Mejía, 2013).
- **Estado de ánimo:** este componente incluye el optimismo como la capacidad de ser optimista y disfrutar de la presencia de otros, conservando una actitud positiva frente a situaciones difíciles; y la felicidad como la capacidad de estar satisfecho con la vida y consigo mismo (Mejía, 2013).
- **Adaptación-ajuste:** se relaciona con la habilidad que tiene una persona para evaluar correctamente su realidad y adaptarse de forma eficiente a nuevas situaciones, además, incluye la capacidad de crear soluciones pertinentes a sus problemas que surgen en el día a día (Mejía, 2013).

## Capítulo II. Estrés Académico (EA)

Selye en 1973 define el estrés como la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda que se le haga, además, menciona que hay distintos agentes inespecíficos a los cuales nos podemos exponer, lo que conlleva a que realicemos determinadas funciones adaptativas buscando restablecer una normalidad. Silva, et al., (2020) considera que el estrés es un término profundo y complicado del que no existe un consenso, sin embargo, considera que es una reacción negativa que genera en la persona que lo padece un desequilibrio, el cual es provocado por la presión y la capacidad de afrontamiento.

Para Espinoza, et al., (2020), cualquier suceso que logre generar una respuesta emocional puede ser una causa de estrés, esto incluye sucesos tanto positivos como negativos, e incluso menciona que, una misma situación puede ser un factor estresante para una persona, pero para otra persona esa misma situación puede llegar a ser insignificante. Es por ello que, el estrés ha sido estudiado desde diferentes ciencias como la medicina, la biología y la psicología, esto ha hecho que hayan diferentes teorías acerca de lo que significa el estrés, lo que ha generado los modelos integradores multimodales que sugieren que el estrés no se puede definir desde una concepción clara o precisa sino que debe entenderse como el conjunto de distintas variables que funcionan tanto de forma simultánea en un tiempo determinado como de forma asincrónica a lo largo del tiempo y están dinamizadas en el ciclo vital. (Berrio & Mazo 2012).

Dado los distintos ámbitos en los cuales puede desenvolverse una persona, hay múltiples y variados factores que pueden convertirse en potenciales estresores, sin embargo, el estresor por sí solo no es el causante de estrés, sino que es la percepción de aquella persona sobre el estresor cuando las necesidades de su entorno van más allá de los recursos que posee, lo que hace que se produzca el estrés (Silva, et al. 2020). Uno de los ámbitos en donde el estrés ha tomado relevancia es en el académico, allí se experimentan situaciones altamente estresantes debido a que la persona puede percibir una falta de control sobre el entorno, esto se da en gran

parte por los requerimientos y exigencias del sistema educativo que impactan directamente en la salud, bienestar y rendimiento académico provocando con ello manifestaciones físicas notables como cansancio, insomnio, ansiedad y claramente el desinterés por las actividades académicas las cuales incluso pueden provocar deserción por el desgaste mental y emocional al que se enfrenta el estudiante. (Zárate, et al., 2017).

El EA se concibe como uno de los problemas o dificultades en salud que padecen muchos estudiantes a nivel de la esfera psicológica, esto se debe en gran parte a la carga académica excesiva y a factores similares (Quincho, et al., 2021). Para Escobar, et al., (2018), el contexto universitario es un escenario que presenta un alto nivel de EA, y afirman que esto se da en gran parte por la responsabilidad que tienen en cuanto a sus obligaciones académicas y su espacio personal, también por la sobrecarga de trabajos y por la ansiedad que pueden experimentar en relación a su desempeño académico, todo lo anterior genera un activación emocional que puede llegar a influir de forma negativa no solamente en el ámbito académico sino también a nivel de la salud física y mental llegando a provocar inquietud, cansancio, agobio, nerviosismo, tensión, etc.

El estudio del EA en el contexto universitario ha sido de gran importancia ya que se ha visto que dicho ambiente es un factor de riesgo para desarrollar trastornos psicológicos tipo ansiedad o agotamiento, trastornos de la conducta como los trastornos alimentarios, problemas a nivel físico como gastritis, hipertensión arterial o cefaleas frecuentes, trastornos psiquiátricos como depresión mayor hasta incluso el suicidio, por lo que el tema de EA es también de importancia en la salud pública debido a que aquellos estudiantes saludables se convertirán en los profesionales más saludables del futuro (Portoghese, et al., 2019).

Se ha visto que los estudiantes que tienden a tener mayores niveles de EA son aquellos que pertenecen al área de ciencias de la salud y ciencias biológicas, hasta un 39% llega a tener niveles de estrés muy elevados, un 43% de moderado a ligeramente alto con tendencia al alta

en situaciones que representen más demanda de las situaciones ya experimentadas, y un 18% de moderado a bajo (Betancourt, et al.,2006, citado en Valdez, et al.,2022). Además, se ha encontrado que los estudiantes que sufren de mayor EA son aquellos que inician su etapa universitaria, es decir, aquellos que se encuentran en los primeros semestres, y esto se debe en parte a las exigencias del sistema de educación superior donde la carga académica que se impone es mucho mayor comparada con la de la educación media (García et al 2012, como se citó en Montalvo & Simancas. 2019), y también se observa un mayor estrés en tiempo de parciales o en caso de intervenciones en público como exposiciones (González & González, 2010, como se citó en Montalvo & Simancas, 2019).

El estudio de Solano et al (2014) logró identificar 9 factores como estresores académicos en estudiantes universitarios, los cuales son: deficiencia metodológica del profesorado, sobrecarga del estudiante, intervenciones en público, clima social negativo en el contexto académico, falta de control sobre el propio rendimiento académico, carencia de valor de los contenidos, baja autoestima académica, exámenes y falta de participación en las decisiones académicas. Por otra parte, Zárata, et al., (2018) destaca que dentro de los factores de EA se encuentra la falta de hábitos de estudio, el exceso de trabajos académicos, la falta de tiempo, la sobrecarga de horario, los parciales, la exposición de trabajos en clase, el poco tiempo de descanso y las deficiencias metodológicas del profesor.

A pesar de que existen múltiples factores estresores que conlleva el EA, también existen factores protectores que ayudan a disminuir el riesgo, dentro de estos se encuentran las creencias sobre la autoeficacia en relación a estrategias de afrontamiento positivo, lo que incluye la estabilidad y la adecuada distribución del tiempo, la creación de planes de acción, la búsqueda de apoyo social y el aprendizaje basado en la experiencia (Guadalupe, et al., 2015; León, et al., 2019, como se citó en Jurado, et al., 2021).

Ante los factores de EA, los estudiantes crean estrategias de afrontamiento que permiten hacer frente a las situaciones estresantes, y aunque utilizar dichas estrategias no siempre garantiza un éxito, les ayuda a evitar o disminuir aquellos conflictos que generan estrés lo que supone un beneficio y fortalecimiento personal (Peña, et al., 2017). Para Calizaya, et al., (2021) el afrontamiento frente al EA es aquella capacidad y motivación que tiene el estudiante para alcanzar sus objetivos, siendo persistente para lograr mantenerse hacia su meta, lo cual hace que demuestre altos niveles de resiliencia, asertividad y autoconfianza, habilidades que le ayudan a combatir aquellas situaciones adversas que se presentan en su ámbito académico.

Las estrategias de afrontamiento que pueden crear los estudiantes universitarios para disminuir los factores estresantes son múltiples y variadas, Valdez, et al.,(2022), menciona 3 tipos de estrategias, la más utilizada es el afrontamiento emocional que se refiere a los pasos activos que buscan cambiar las situaciones y disminuir sus efectos, seguido se encuentra el afrontamiento centrado al problema, en el cual se manejan las demandas internas o del ambiente que suponen una amenaza y desestabilizan la relación entre la persona y su entorno que lo rodea, y por último, el afrontamiento emocional por evitación donde la estrategia principal es la evasión, distracción, toma de distancia del factor estresante o la realización de otro tipo de actividad que aísle el problema.

Para finalizar, el estudio de Calizaya, et al., (2021), menciona algunas estrategias muy comunes que utilizan los estudiantes universitarios para combatir el estrés, dentro de ellas se encuentran recordar situaciones del pasado y pensar en cómo resolverlas, intentar mantener el control de la situación, analizar tanto lo positivo como lo negativo de las posibles soluciones para reducir la preocupación, por último, diseñar un plan estratégico para hacer frente al factor estresante.

### Capítulo III. Rendimiento Académico (RA)

En Colombia, el rendimiento académico es generado mediante índices específicos los cuales arrojan dichos resultados dados por cada estudiante perteneciente a una institución de educación superior y a un programa académico, dentro de dichas instituciones se establecen las normas, lineamientos y guías para dar cumplimiento con lo exigido a cada estudiante, es por ello que dichas notas contienen datos numéricos que luego son sumadas, contrastadas y comprobadas por los docentes y el sistema que en el mismo se maneje; el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2019) se encarga de establecer dichos lineamientos, políticas y estrategias que le permite a cada universidad ofertar sus propuestas curriculares en el territorio colombiano.

Así mismo, los autores Gutiérrez, et al., (2021), refieren dentro de su investigación sobre factores asociados al rendimiento académico cuatro elementos importantes que bien pueden mejorar o causar un bajo RA, el factor pedagógico, institucional, sociodemográfico y psicosocial, el primero hace referencia a las diferentes estrategias utilizadas por los docentes dentro de las clases; el segundo está relacionado con las características de estructura y funciones no sólo del programa sino de la universidad; el tercero se centra en la identificación de los estudiantes por rasgos diferenciales propias de las culturas en las que se desenvuelven dichos estudiantes; el último factor es dado por la relación del estudiante con la sociedad en la cual participa, este es importante ya que en la mayoría de los casos la sociedad en la cual se encuentra es diferente a la cual el estudiante se desarrolló desde su infancia; cada uno de estos está presente en los universitarios del país, y las manifestaciones de un factor afecta o ayuda más a unos estudiantes que a otros.

Por otro lado, Barrera, et al, (2019), en su investigación sobre bienestar psicológico y la influencia con el rendimiento académico demostraron positivamente que los estudiantes universitarios con un alto bienestar psicológico también tenían un propósito en la

vida y son considerados estudiantes exitosos, pero también, no se demostró correlación en las dos variables, significando que cada estudiante al ingresar e iniciar su proceso de formación profesional presentan emociones y pensamientos de crecimiento personal y profesional, los cuales durante su proceso formativo y debido a los factores que afectan el bienestar laboral producen a largo plazo un deterioro de este sentimiento causando con ellos el bajo desinterés y un bajo rendimiento académico.

Sin embargo, la investigación en estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana confirmó que el rendimiento académico presenta relación con el estrés dado en el ámbito universitario, este determinó que los factores causantes del estrés son la sobrecarga de trabajo con un 54 %, problemas de concentración en un 87 % y fatiga crónica 82 %. La forma de resolver dichos factores fue concentrarse en resolver las situaciones que los desencadenan en un 93 % de los estudiantes; estos resultados evidencian como se mencionó anteriormente que los estudiantes de enfermería presentan un nivel moderado a severo de estrés los cual influyó directamente en el desempeño académico de los estudiantes (Rueda, et al., 2021).

Por otra parte, el rendimiento académico es relacionado con la calidad del sueño, siendo este es uno de los factores más influyentes y que podrían considerarse importante para que el rendimiento sea el adecuado; por eso, Buttazzoni, et al., (2018), en su investigación sobre Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios demostraron una relación significativa entre calidad del sueño y el rendimiento académico, por eso, se deduce que los estudiantes que presentan mala calidad de sueño tienen un rendimiento académico más bajo que los estudiantes los cuales tiene una buena higiene del sueño y por ende presentan un rendimiento académico moderado o alto; por esto, es importante mencionar que el sueño y la buena higiene del sueño son esenciales para el desarrollo, funcionamiento y proceso de la memoria, aprendizaje y procesos restaurativos.

También, el rendimiento académico se ve influenciado en cada estudiante por los estilos de aprendizaje, por ello, Estrada (2018), en su investigación determinaron que estos estilos si influyen significativamente en el rendimiento, pero este es sólo un factor influyente ya que también son causantes en contexto, socioeconómico, la motivación, el sueño, etc. Así mismo, se comprobó que el estilo preferido es el reflexivo, asertivo, y desarrollo de trabajos en equipo.

Es decir, el rendimiento académico presenta una consecuencia o se ve desarrollado por factores propios del entorno por la cual la persona se desenvuelve, esto se ve evidenciado en las investigaciones mencionadas anteriormente, la influencia de una buena higiene del sueño es indispensable para fortalecer y lograr un buen aprendizaje; el bienestar psicológico, los factores y estilos de aprendizajes indiscutiblemente van de la mano con la motivación y por lo tanto la influencia de rendimiento académico del cada estudiante ya que durante la vida universitaria cada persona atraviesa o presentan dificultades en el aprendizaje lo cual en ocasiones genera un bajo rendimiento si dicho factor influye de forma negativa, ya que también se da el caso en sentido contrario.

## Capítulo IV. Psicología Educativa

### La Inteligencia Emocional en Psicología Educativa

La inteligencia emocional ha sido estudiada desde la psicología educativa ya que debido a esta se brinda grandes aportes a los procesos de aprendizaje y conocimiento de las personas, para esto existieron autores con diferentes teorías los cuales han sido relevantes por sus grandes aportes al conocimiento hasta el momento, dentro de estas se conocen la teoría de las etapas del desarrollo de J. Piaget y los conceptos de Zona de Desarrollo Próximo y Andamiaje de L. Vygotski, cada una de ellas permite acceder a las grandes contribuciones de los procesos de enseñanza y aprendizaje, también se logra conocer y evaluar el proceso educativo desde la inteligencia (Prieto, 2018).

Ahora bien, Chulca (2021) mencionó la IE en neuropsicología, afirmando que los procesos cognitivos de las personas como la memoria, la motivación, la atención, las emociones y creatividad conforman el funcionamiento cerebral y desarrollo del aprendizaje; de igual forma, el estudio del pensamiento, las percepciones y procesos mentales contribuyen a conocer el funcionamiento del cerebro (como aprenden las personas, que factores internos y externos necesita o interfiere en dicho aprendizaje) y el desarrollo de este, es por esto que el interés y la motivación se desarrollan por medio de las emociones las cuales integran de manera eficiente los aprendizajes en los estudiantes o aprendices.

Sin embargo, Delgado, et al., (2019) afirmaron que al conocer la inteligencia surgió el estudio desde la base psicológica, la cual integró las emociones desde el ámbito científico como una forma de comprender mejor el desarrollo de aprendizaje del ser humano, es por esto que la psicología educativa permite conocer dicha inteligencia a partir de las emociones las cuales representan al ser humano, cada persona presenta diferentes emociones según el contexto, desde la vida universitaria los estudiantes pueden evidenciar diferentes cambios en estos, producidos por la carga académica, estrés, relaciones sociales, amorosas e incluso familiares.

Por esto, la psicología educativa junto con la psicología positiva lograron establecer diferencias en la inteligencia, esta se centró en las emociones, que a su vez se centraba en alcanzar el bienestar subjetivo o emociones positivas que motivaban a las personas y permitían obtener una inteligencia a partir de estas, así mismo, la inteligencia emocional como parte de la vida escolar o universitaria permite a los estudiantes resolver las situaciones de la vida evaluando por sí mismos cada decisión a partir de las emociones que consideran positivas o negativas (Prieto, 2018).

### **Estrés Académico en Psicología Educativa**

De los estudios realizados a estudiantes universitarios, el estrés académico se ve reflejado en la mayoría de la comunidad estudiantil, es un problema generado por las diferentes exigencias académicas, por eso el desenvolvimiento y capacidad de afrontamiento es indispensable para contrarrestarlo; debido a esto, López, et al., (2019) en su investigación desde el área educativa identificaron diferentes factores asociados a este malestar que al ser externos generan en la persona un fuerte estrés e impacto, estos son las presiones en cuanto al nivel académico lo cual está acompañado con la competitividad los cuales pueden generar efectos positivos o negativos sobre la salud mental, es por esto que el estudio desde la psicología es importante para establecer diferentes estrategias las cuales ayudan a mejorar este malestar ya que como bien se conoce, la universidad, puede significar un cúmulo de circunstancias estresantes como: el temor al fracaso, el rechazo de sus pares, las expectativas de sus padres etc.

Por lo tanto, Pérez (2011) ha establecido unas técnicas o estrategias que permiten controlar y manejar dicho estrés ocasionado en muchas ocasiones por la alta demanda académica; en primer lugar la buena respiración, establecer momentos cortos de relajación y la visualización positiva de la realización de las actividades son técnicas psicológicas que facilitan al estudiante manejar los momentos de estrés adecuadamente, provocando en su lugar alivio

de tensiones o agotamientos, permitiendo que el cerebro obtenga mayor comprensión, atención y capacidad de solución de problemas, estas estrategias de fácil realización ayudan al estudiante no sólo a mejorar su estrés académico sino a establecer mejores opciones de solución ante los diversos factores estresantes.

Así mismo, se identificaron reacciones psicológicas ocasionadas por el estrés académico, entre las más significativas se encuentran la angustia, inquietud, desesperación y ansiedad las cuales generan problemas de aprendizaje, concentración y avance en los procesos educativos, a su vez, las estrategias implementadas por parte de la población en los campos escolares conocidos actualmente es utilizar la habilidad asertiva, aquí los universitarios toman la situación con sentido del humor, la mayoría de ellos se acercan a la religión y se refugian para obtener momentos de paz y tranquilidad, esto ayuda a elaborar mejor un plan para realizar adecuadamente sus tareas (Silva, (2017).

Por último, Escobar, et al., (2018), desde el área educativa establecieron, desarrollaron y estudiaron los procesos de aprendizaje y enseñanza de cada uno de los aprendices universitarios y escolares, permitiendo formar y orientar la gran parte de estos procesos, también la intervención ayuda a contribuir con la necesidad de promover el conocimiento y establecimiento de técnicas, las cuales nutren el estrés positivo, por eso se establecieron unas importantes técnicas las cuales han sido utilizadas y ayudan a manejar el estrés académico, estas son: Administración del tiempo, establecer objetivos y prioridades, realizar una lista de todas las tareas, actividades y compromisos que tiene que hacer en un día y mantener una actitud positiva.

### **Rendimiento Académico en Psicología Educativa**

Así mismo, dentro de la psicología educativa, la cual estudia los procesos académicos, de aprendizaje, comprensión y habilidades junto con el comportamiento mental de los estudiantes dentro de las diferentes instituciones de formación. En cada plantel educativo en

Colombia como lo son colegios o universidades, existe un gran flujo estudiantil lo cual interfiere en muchas ocasiones en las relaciones interpersonales y aprendizaje por parte de los estudiantes, de igual forma, la cantidad también ocasiona dificultades para los profesionales que atienden las diferentes problemáticas de estos estudiantes, ya que no alcanzan a cubrir dichas necesidades e incluso a lograr la atención total (Márquez, et al., 2019).

Debido a las problemáticas anteriormente mencionadas, Trianes (1996) afirma que existen estrategias y programas dirigidos a la población estudiantil que presentan dificultades las cuales interfieren en el rendimiento académico, dentro de esta se entrenan habilidades de escucha activa, asertividad, sociales y empatía, de igual forma Newman, et al., (2015) reconocieron la importancia de estos programas ya que ayudan a mejorar dichas competencias, también logran que cada uno se identifique así mismo, adquiriendo capacidad de aceptación y conciencia sobre sus propias fortalezas, debilidades logrando al momento de una problemática o dificultad para percibir, dar un manejo adecuado y controlado que les permita avanzar y mejorar.

Por otro lado, el retorno a la normalidad universitaria se ve reflejada en los jóvenes cuyo proceso de adaptación ha sido más lenta; gran parte de los estudiantes enfrentaron cambios en su forma de educación habitual, dichos cambios trajeron consigo dificultades que pocos manejan de la mejor manera, sin embargo, con el pasar del tiempo ese cambio al que se le temía se volvió costumbre y “normal”, por lo que ahora el enfrentarse al retorno también tomó su tiempo, ya que en el caso de las universidades al vivir su proceso educativo virtualmente no conocían de cerca a los mismos compañeros, y actualmente la realidad puede causar malestares o descontentos en unos jóvenes.

Debido a esto, Torres, et al., (2019) mencionaron la importancia de la consejería por parte de los psicólogos en las instituciones, la educación debe estar acompañada por parte de programas y profesionales educativos que favorezcan dicho proceso y especialmente sea dado

a aquellos que presentan un bajo rendimiento académico, es por esto que es primordial abordar los problemas psicológicos de los estudiantes generados por las cargas académicas, estrés, ansiedad e incluso el desgaste emocional los cuales son los responsables de la baja concentración, bajo interés de aprendizaje, por ende, bajo rendimiento académico.

### **Marco Contextual**

La Universidad de Pamplona es una institución acreditada en Alta Calidad de carácter público, la cual, se encuentra ubicada en Pamplona, Norte de Santander, Colombia, sus estudiantes provienen de diferentes regiones del país, por lo cual, posee una amplia diversidad cultural, que nuevamente toma auge con el regreso a la presencialidad, siendo este tal vez un fuerte impacto de adaptación para una parte de la población estudiantil, ya que algunos iniciaron la universidad en modalidad remota o siguieron su plan de estudios de forma virtual, o por época de pandemia y otras situaciones pausaron su semestre académico, teniendo ahora, que enfrentarse a cambios bruscos como vivir en arriendo, pagar o hacer su comida, estar lejos de su familia, establecer sus propias reglas, asistir a clases presenciales, presentar trabajos o parciales presenciales y/o administrar su dinero etc., que dependiendo de las estrategias o herramientas adaptativas que poseen variará el impacto de unos a otros.

Por otra parte, dentro de los pilares establecidos por la universidad de Pamplona para la formación profesional de sus estudiantes, se encuentra fomentar la creación de conocimiento basado en ciencia, tecnología, promoción de la cultura, el arte, la humanidades y el liderazgo, que contribuyan a la construcción de una sociedad en paz, con conciencia ambiental y social, de la misma forma, dentro de la facultad de salud se busca formar profesionales con vocación, competentes para apropiarse y transferir conocimiento científico que permita el desarrollo social, mitigando problemáticas a nivel de salud desde las políticas públicas, la atención primaria y humanizada, así mismo, desde el programa de psicología se promueve la formación de psicólogos inclusivos, críticos y sensibles a las necesidades que presentan los contextos sociales actuales.

Por lo anteriormente mencionado, se evidencia la relevancia de establecer si el éxito académico de los estudiantes y el nivel de estrés académico presente se relaciona con el nivel de su inteligencia emocional y el semestre académico cursado.

## Metodología

### Tipo de Investigación

Este trabajo de investigación se llevará a cabo bajo el enfoque de investigación cuantitativo debido a que la recolección de información será por medio de instrumentos estandarizados que permitan convertirlas en datos estadísticos, para posteriormente contrastar las hipótesis establecidas, así mismo, la tipología de este trabajo de investigación es de tipo correlacional ya que se pretende establecer la relación entre las variables de inteligencia emocional, estrés académico y rendimiento académico en el contexto universitario con el programa de psicología (Hernández, et al., 2018).

### Diseño de la Investigación

El presente estudio es de tipo no experimental ya que se miden las variables en su contexto natural para analizarlas, también es transversal, ya que la aplicación se realizará una única vez (Hernández, et al., 2018).

### Participantes

La población objeto de estudio son 274 estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona, sede Pamplona.

### *Criterios de Exclusión e Inclusión*

La muestra consiste en estudiantes de psicología desde segundo semestre hasta décimo, constituida por hombres y mujeres adolescentes y adultos jóvenes en la sede de Pamplona, que cuenten con promedio académico acumulado, sean mayores de edad, participen voluntariamente, sean de la sede principal y los cuales asistan a las clases de las materias: etología, psicología del aprendizaje, análisis experimental del comportamiento, psicopatología y psiquiatría, psicología de la personalidad, psicología diferencial y valoración psicológica, pertenecientes a la línea psicobiología y comportamiento de la maya curricular escogida para

realizar la aplicación de los instrumentos de evaluación de los semestres segundo a octavo. Para noveno y décimo semestre la aplicación se realizará mediante la difusión del link en los grupos de WhatsApp de prácticas formativas I y II, de esta forma, en segundo semestre son veinticinco (25) estudiantes, tercer semestre veinticuatro (24), cuarto semestre treinta y tres (33), quinto semestre por veintiséis (26), sexto semestre por cuarenta (40), séptimo semestre veinticinco (25), octavo semestre por veintiocho (28), noveno semestre por treinta y cuatro (34) y décimo semestre por treinta y nueve (39) estudiantes (Apoyo Presencial Registro y Control, 2022). Según Hernández, et al. (2018) la muestra es un subgrupo de la población o universo a estudiar, sobre la cual se obtendrán los datos pertinentes, esta deberá ser representativa de dicha población.

### Muestra

Dado que el enfoque de investigación es cuantitativo, de tipo correlacional y que la población será dividida por semestres académicos, contando con un número exacto de estudiantes, la muestra será probabilística estratificada finita (Hernández, et al. 2018). para el muestreo probabilístico se usará la siguiente fórmula,

$$n = \frac{N * Z\alpha^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z\alpha^2 * p * q}$$

Donde, n es el tamaño de la muestra buscado, N simboliza el tamaño de población o universo (274 estudiantes de psicología), Z al parámetro estadístico que depende del nivel de confianza (NC) (en este caso el NC establecido es 95% equivalente al  $Z\alpha$  1,96), e perteneciente al error de estimación máximo aceptado (5%), p siendo la probabilidad de que ocurra el evento estudiado (50% ya que en las investigaciones consultadas varía la correlación) y q las probabilidades de que no ocurra (50%) (Hernández, et al. 2018).

$$n = \frac{274 * 1,96^2 * 50\% * 50\%}{5^2 * (274) + 1,96^2 * 50\% * 50\%}$$

$$n = 160$$

Luego de obtener el tamaño de la muestra (160), empieza a realizarse la estratificación, la cual, se obtiene de la fórmula  $\sum fh = \frac{n}{N} = ksh$ , donde la muestra n, será igual a la suma de los elementos muestrales, siendo  $fh = \frac{nh}{Nh} = ksh$ , de esta forma, nh y Nh son la muestra y población de cada estrato, sh, por su parte es la desviación estándar perteneciente a cada elemento  $ksh = \frac{nh}{Nh}$  (Hernández, et al. 2018).

Por lo anteriormente mencionado, se sustituirá la fórmula  $ksh = \frac{n}{N}$ ,  $ksh = \frac{160}{274} = 0,58$ , siendo este el valor de la fracción constante (fh=0,58), la cual, será multiplicada por cada subpoblación para obtener la muestra de cada estrato,  $(Nh)(fh) = nh$  (Hernández, et al. 2018).

**Tabla 1**

*Muestra*

Semestre	Total, de la población	Reemplazo de fórmula $(Nh)(fh) = nh$	Muestra
Segundo	25	25*0,58	15
Tercero	24	24*0,58	14
Cuarto	33	33*0,58	19
Quinto	26	26*0,58	15
Sexto	40	40*0,58	23
Séptimo	25	25*0,58	15
Octavo	28	28*0,58	16
Noveno	34	34*0,58	20
Décimo	39	39*0,58	23

## Definición de Variables

**Tabla 2**

*Definición de Variables*

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Tipo de variable</b>
<b>Inteligencia emocional</b>	La IE fue definida como un subgrupo de la inteligencia social que comprende la capacidad para inspeccionar tanto las emociones y sentimientos propios como los de los demás, así mismo, distinguirlos y poder utilizar dicha información como una forma de guiar tanto el pensamiento como las acciones de uno mismo (Salovey, 1990).	Ordinal
<b>Estrés académico</b>	El EA se concibe como uno de los problemas o dificultades en salud que padecen muchos estudiantes a nivel de la esfera psicológica, esto se debe en gran parte a la carga académica excesiva y a factores similares (Quincho, et al., 2021).	Ordinal
<b>Rendimiento académico</b>	el rendimiento académico es generado mediante índices específicos los cuales arrojan resultados dados por cada estudiante perteneciente a una institución de educación superior y a un programa académico, dentro de estas instituciones se establecen las normas, lineamientos y guías para dar cumplimiento con lo exigido a cada estudiante (Ministerio de Educación Nacional MEN, 2019).	Escala

## Planteamiento de Hipótesis

**H°.** “Existe relación estadísticamente significativa entre inteligencia emocional y estrés académico, pero no inciden en el rendimiento académico”.

**H1.** “Existe relación estadísticamente significativa entre inteligencia emocional, estrés académico e incidencia en el rendimiento académico”.

**H2.** “No existe relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional, estrés académico y se presenta ausencia de la incidencia en el rendimiento académico”.

### Consideraciones Éticas

Las consideraciones éticas que se tuvieron en cuenta, están dadas por la resolución número 8430 de 1993, donde se estipulan las normas científicas, técnicas y administrativas para realizar investigaciones dentro del área de la salud y la ley 1090 donde se reglamenta el ejercicio profesional de la psicología, al ser esta una investigación con humanos, es importante resaltar que los participantes podrán realizar preguntas a las psicólogas en formación en cualquier momento, no se les ocultará información y podrán expresar su voluntad mediante el consentimiento informado, donde se les explicará el procedimiento a realizar para la recolección de la información, respetando de esta forma su dignidad, por otra parte, protegiendo el bienestar de los participantes se pudo establecer que el nivel de riesgo al que se encontrarán expuestos es mínimo.

Pues serán utilizados dos instrumentos psicológicos y una encuesta sociodemográfica, por medio de un cuestionario de Forms, por lo cual, como estrategia de mitigación se enviará un correo electrónico a los estudiantes que presenten un alto estrés académico y/o baja inteligencia emocional, dentro de la información enviada podrán encontrar, la puntuación de sus niveles, la ruta de atención que brinda la Universidad de Pamplona y como contraprestación una estrategia psicoeducativa por medio de las TICS (cápsulas informativas) para fortalecer su inteligencia emocional y/o disminuir su estrés académico, por último se enviará un informe ejecutivo al Departamento de Psicología, con recomendaciones al respecto.

### **Instrumentos de Recolección de la Información**

Se llevará a cabo a través de 2 cuestionarios:

#### ***Ficha sociodemográfica (apéndice 2)***

Será utilizada para la recolección de información básica de cada uno de los participantes.

#### ***Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24) (apéndice 3)***

Evalúa tres dimensiones de la inteligencia emocional, atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Este es una medida de autoinforme el cual evalúa la IE basada en el modelo de Salovey y Mayer 1990. Este instrumento consta de 24 ítems con ocho reactivos por cada sub-escala respectivamente, atención, claridad y reparación. Con una escala tipo Likert con cinco opciones: “1. totalmente en desacuerdo, 2. en desacuerdo, 3. ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4. de acuerdo, 5. totalmente de acuerdo”, para esto se pide a la persona que indique el grado de acuerdo con cada afirmación sobre sus emociones y sentimientos. Para obtener la puntuación en cada uno de los factores, se suman los ítems del 1 al 8 que evalúa el factor Atención, los ítems del 9 al 16 evalúa el factor de Claridad y del 17 al 24 el factor de Reparación. Las propiedades psicométricas de la versión española muestran que cada factor presenta una consistencia interna aceptable ( $\alpha = .90$  para Atención Emocional;  $\alpha = .90$  Claridad Emocional,  $\alpha = .86$  Reparación Emocional) y la fiabilidad test-retest es adecuada (Atención Emocional = .60; Claridad Emocional = .70 y Reparación Emocional = .83) (Fernández-Berrocal et al., 2004, como se citó en González, et al, 2020).

Para el desarrollo de la prueba, no se utilizaron la validación de jueces expertos ya que las pruebas están estandarizadas, si bien, no ha sido validada en Colombia, pero el estudio de Rincón, et al., (2018) toma evidencia de confiabilidad y validez en una muestra de 235 docentes

universitarios, así mismo, ha sido empleada para determinar la IE percibida en diferentes investigaciones de la ciudad de Bogotá, barranquilla y Villavicencio.

***Inventario SISCO Del Estrés Académico. (apéndice 4)***

Fue construido y validado en México por Barraza en el año 2006 para medir el nivel de estrés académico, posteriormente, es validado en Colombia, en la ciudad de Bucaramanga por Jaimes (2008), donde se aplicó a 330 estudiantes de la universidad Pontificia Bolivariana de primero a tercer semestre, obteniendo una confiabilidad de 0,835 en alfa de Cronbach y una confiabilidad por mitades de 0,81. Este inventario se encuentra conformado por cuatro apartados, el primero de ellos es la dimensión I, compuesta por un ítem, que actúa como filtro identificando si el individuo es apto o no para contestar el cuestionario; el siguiente es la dimensión II conformada por diez ítems, evaluando la frecuencia en que las personas valoran las demandas del ambiente como estímulos estresores; posteriormente se encuentra la dimensión III, la cual, contiene dieciocho ítems que permiten evidenciar la frecuencia en que los síntomas o reacciones se presentan debido al estímulo estresor (Jaimes 2008)

Seguidamente, la dimensión IV se encuentra formada por ocho ítems, donde se identifica la frecuencia en que el sujeto utiliza estrategias de afrontamiento, por otra parte, se debe tener en cuenta que, las preguntas II,III y IV son tipo Likert con cinco opciones de respuesta que van desde nunca (1) a siempre (5), este debe ser auto diligenciado en un lugar cómodo, ventilado, sin interrupciones con un tiempo estimado de 15 minutos, la puntuación se puede obtener por dimensión (se suma la dimensión y se ubica en la tabla de baremos) o por el total del inventario ( se suman los totales de cada dimensión y el total se ubica en l tabla de baremos) con la ayuda de la plantilla (Jaimes 2008).

Por consiguiente, no se realizó la validación por jueces ya que los dos instrumentos cuentan con la respectiva validación en Colombia, en la ciudad de Bucaramanga por Jaimes (2008).

Finalmente, el promedio académico fue obtenido mediante un correo a la facultad de salud, donde se explicó que esta información sólo sería revisada para fines investigativos.

## **Procedimiento**

### ***Fase I. Elaboración de Propuesta***

La idea de investigación surge a raíz de las pocas investigaciones encontradas a nivel nacional y regional de las tres variables IE, EA, RA, también porque dentro del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede Pamplona no existen estudios que integren estas variables, por tal motivo se plantea el problema del estudio a partir de los diferentes aportes y teorías de las investigaciones que sustentan la idea de investigación, de igual forma, se realiza la justificación de la investigación teniendo en cuenta los contextos en los que se desenvuelven los estudiantes.

### ***Fase II. Revisión Literaria y Metodología***

Para el estudio de esta investigación se tomaron en cuenta investigaciones internacionales, nacionales y regionales relacionadas con las variables a estudiar, estas sustentan de forma teórica el proyecto, dichos estudios conforman el estado del arte. Seguidamente, se encuentra el desarrollo del marco teórico, en este se tomaron en cuenta las investigaciones relacionadas con la inteligencia emocional, estrés emocional y rendimiento académico, dentro de estas se establecen las principales causas y contextos en los que se desenvuelven los estudiantes universitarios. En cuanto al marco metodológico, el enfoque de investigación es cuantitativo, con un estudio de tipo no experimental y transversal.

***Fase III. Recolección de Datos***

Para la recolección de la información se utilizaron los instrumentos Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24) el cual mide la inteligencia emocional, Inventario SISCO para medir el estrés académico, así como una encuesta sociodemográfica, por medio del aplicativo google Forms, por otra parte, el promedio académico fue solicitado mediante un correo a la oficina de registro y control de la Universidad de Pamplona, pero los datos no fueron suministrados, debido a las políticas privadas de la Universidad, por lo cual, nos basamos en el principio de buena fe, preguntándole a los participantes su promedio académico.

***Fase IV: Análisis de Resultados***

Esta fase se desarrolló interpretando los datos obtenidos mediante de las pruebas que medían las respectivas variables, después serán analizadas por el programa de análisis estadísticos SPSS versión 27, así mismo, los resultados se compararon con las teorías para refutarlas o corroborarlas, también se comprobaron las hipótesis para posteriormente plantear las conclusiones, para finalizar se realizaron las recomendaciones pertinentes para futuras investigaciones.

## Análisis de Resultados

### Resultados Cuantitativos

A partir de la aplicación de los instrumentos de medición Trait-Meta Mood Scale (TMMS-24) e inventario SISCO del Estrés Académico, se obtienen una serie de resultados los cuales serán evidenciados en tablas y gráficas elaboradas en el programa de análisis estadístico SPSS versión 27, las cuales se relacionan a continuación.

### *Datos Sociodemográficos*

A continuación, se evidencian los datos de la muestra de los estudiantes que participaron en la aplicación de los instrumentos, principalmente se refleja el semestre, edad, género, estrato socio económico, si siente que sus amigos lo apoyan en situaciones difíciles, actualmente usted vive en, actualmente usted vive con, si ha asistido al psicólogo antes de su ingreso a la universidad, si ha asistido al psicólogo en el transcurso de su formación universitaria, si considera que tiene una buena relación con su padres, si considera que tiene una buena relación con sus hermanos, cuál es su promedio acumulado según su campus TI, cuántas materias matriculó para este semestre y si actualmente se encuentra en simultaneidad y en línea según el campus TI.

Datos Sociodemográficos.

Tabla 3

Datos Sociodemográficos

	F	%		F	%		F	%
Semestre			Apoyo de amigos			Promedio académico		
2	14	6,7	Si	174	82,9	2.9	1	0,5
3	22	10,5	No	36	17,1	3.4	6	2,9
4	24	11,4	Vive en:			3.5	3	1,4
5	22	10,5	Casa familia	62	29,5	3.6	7	3,3
6	40	19	Apartamentos estudiantes	65	31	3.7	4	1,9
7	24	11,4	Aparta estudio	9	4,3	3.8	10	4,8
8	20	9,5	Casa propia	29	13,8	3.9	7	3,3
9	20	9,5	Apartamento	40	19	4.0	28	13,3
10	24	11,4	Otro	5	2,4	4.1	33	15,7
Edad			Vive con:			4.2	29	13,8
18	19	9	Solo(a)	51	24,3	4.3	33	15,7
19	30	14,3	Pareja	26	12,4	4.4	30	14,3
20	41	19,5	Familia nuclear	44	21	4.5	13	6,2
21	38	18,1	Amigos(as)	53	25,2	4.6	5	2,4
22	38	18,1	Familia extensa	16	7,6	4.7	1	0,5
23	20	9,5	Otro	20	9,5	Materias Matriculadas		
24	8	3,8	Psicología preuniversitaria			1	6	2,9
25	9	4,3	Si	62	29,5	2	29	13,8
26	2	1	No	148	70,5	3	10	4,8
27	3	1,4	Psicología universitaria			4	3	1,4
28	2	1	Si	124	59	4	1	0,5
Género			No	86	41	5	20	9,5
Femenino	169	80,5	Buena relación con padres			6	18	8,6
Masculino	40	19	Si	177	84,3	7	59	28,1
Otro	1	0,5	No	25	11,9	8	41	19,5
Estrato Socioeconómico			No aplica	8	3,8	9	19	9
1	115	54,8	Buena relación con hermanos			10	4	1,9
2	79	37,6	Si	175	83,3			
3	16	7,6	No	18	8,6			
			No tengo hermanos	17	8,1			

Los datos presentados anteriormente refieren que la mayoría de estudiantes de la carrera de psicología se encuentran en sexto semestre, demostrando que posiblemente se atrasaron o adelantaron uno o dos semestres, así mismo, la mayor parte de las personas tienen una edad de 20, 21 y 22 años, igualmente se conoce que el género femenino es mayormente significativo y predominante que el masculino dentro del programa, esto significa que los alumnos tienden a ingresar a su formación universitaria a una edad temprana; por otra parte, se puede observar que la predominancia de estrato socioeconómico entre los evaluados es de 1, confirmando así que la Universidad de Pamplona al ser pública los jóvenes de bajos recursos consideran posible salir adelante en esta, también, se identificaron que la gran mayoría los participantes perciben el apoyo de sus amigos(as), por lo tanto se sienten acompañados cuando tienen dificultades o se encuentran en una situación difícil.

Continuando, se evidenció que una gran cantidad de estudiantes se encuentran viviendo en apartamentos arrendado por más compañeros universitarios y en habitaciones en casa de familia, evidenciando igualmente que unos viven con amigos y otros viven solos. De igual forma, se identificó por parte de los encuestados que la gran mayoría no habían accedido ninguna vez en sus vidas a terapias psicológicas, pero si han asistido a sesiones terapéuticas durante su formación académica, ya sea por petición de la universidad o por elección propia; por otro lado, se evidencia una buena relación con los padres y hermanos.

Finalmente, el promedio académico más frecuente entre los participantes es de 4.0 y 4.4, demostrando así un alto rendimiento académico por parte de la mayoría de los estudiantes, también se conoció que la mayor parte de la población mencionó haber matriculado en el semestre entre 5 y 8 materias.

**Análisis de Datos por Variables**

*Variable Inteligencia Emocional*

**Tabla 4**

*Variable Inteligencia Emocional*

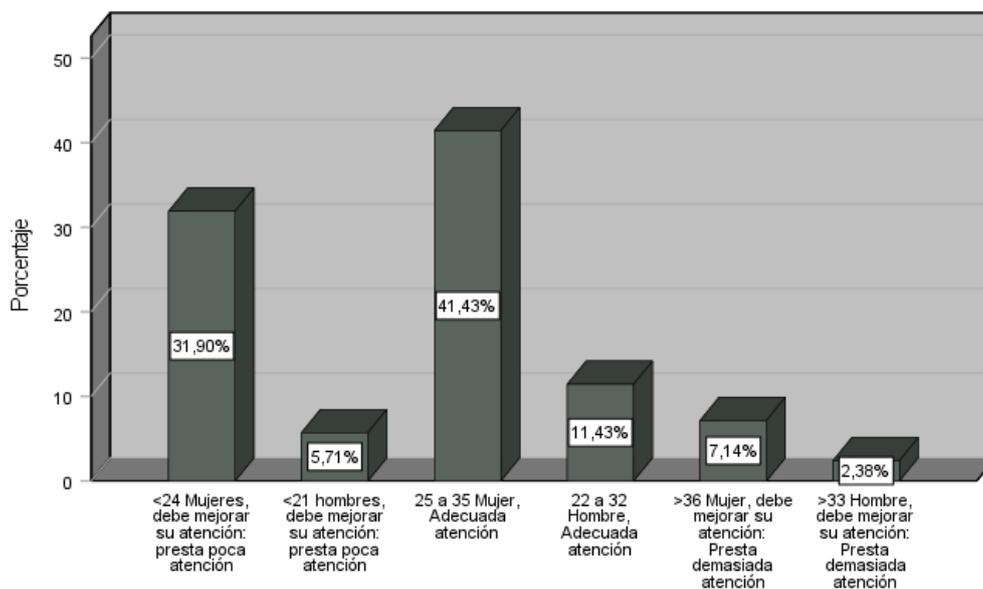
	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Dimensión de atención	12	40	26,47	6,217
Dimensión claridad	8	40	23,93	6,498
Dimensión reparación	9	39	23,62	6,318

Al comparar las tres dimensiones de Inteligencia Emocional, se evidencia una puntuación media la cual indica que el valor promedio más alto se encuentra en la dimensión de atención emocional, mientras que en la dimensión de claridad y reparación son iguales y más bajas.

**Dimensión Atención Emocional.**

**Figura 1**

*Dimensión atención emocional*

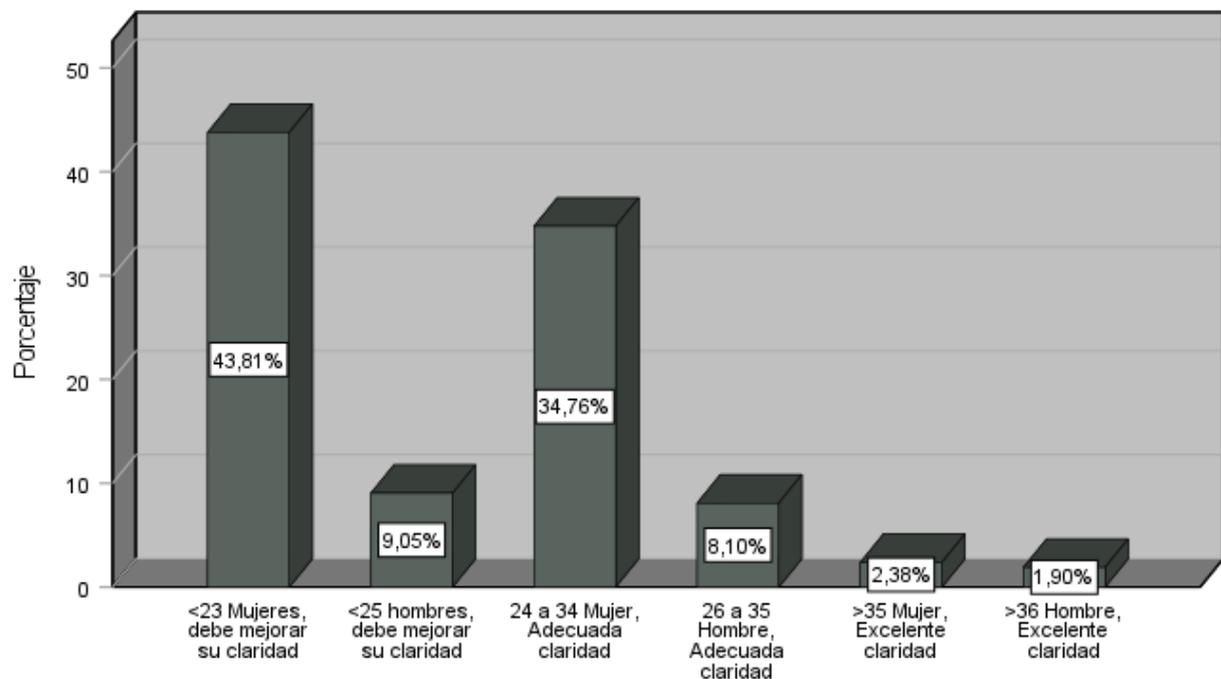


La figura 1 representa los resultados obtenidos en la dimensión atención emocional, reflejando que el 41,43% de las mujeres y el 11,43% de los hombres cuentan con una adecuada atención, lo que les permite expresar y sentir sus sentimientos apropiadamente, en contraparte el 31,90% de las mujeres y el 5,71% de los hombres prestan poca atención presentando dificultad para expresar y sentir sus sentimientos, de la misma forma que el 7,14% de las mujeres y el 2,38% de los hombres ya que prestan demasiada atención.

**Dimensión Claridad Emocional.**

**Figura 2**

*Dimensión claridad emocional*



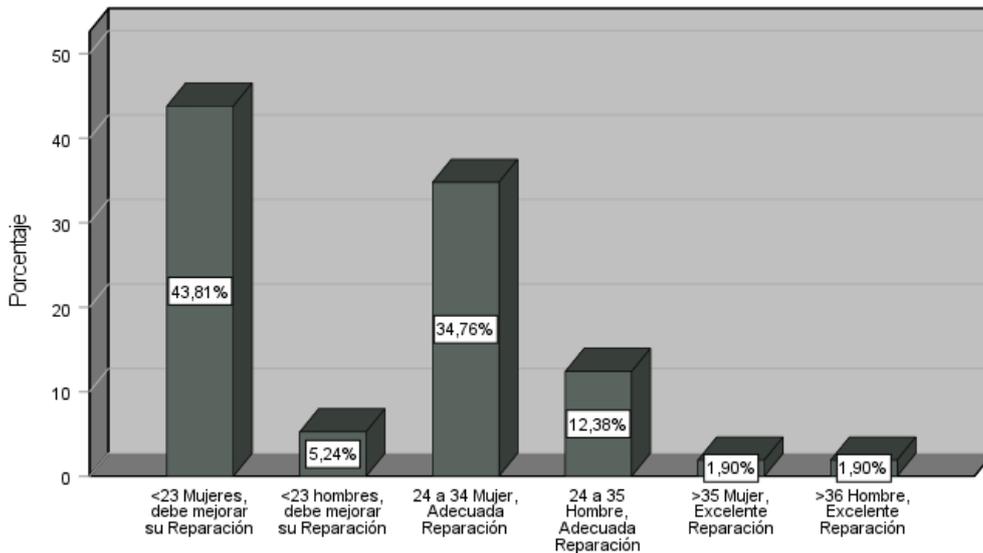
Los datos correspondientes a la figura 2 demuestran los resultados obtenidos en la dimensión claridad emocional, los resultados arrojaron que el 43,81% de las mujeres y el 9,05% de los hombres presentan una baja claridad emocional, lo cual deben mejorarla, por otra parte, el 34,76% de las mujeres y el 8,10% de los hombres demostraron tener una adecuada claridad emocional, por último, el 2,38% de las mujeres y el 1,90% de los hombres puntuaron con una

excelente claridad emocional, lo cual les permite tener la capacidad de comprender bien sus estados emocionales.

**Dimensión Reparación de las Emociones.**

**Figura 3**

*Dimensión reparación de las emociones*



Dentro de lo estudiado en la figura 3 sobre la dimensión de reparación de las emociones, los resultados arrojaron que el 43,81% de las mujeres y el 5,24% de los hombres deben mejorar la reparación de sus emociones ya que puntúan bajo, seguidamente, el 34,76% de las mujeres y el 12,38% de los hombres demostraron tener una adecuada reparación, y en último resultado, se encuentra que el 1,90% de las mujeres y el 1,90% de los hombres presentan una excelente reparación de las emociones, indicando que son capaces de regular los estados emocionales correctamente.

*Variable Estrés Académico*

**Tabla 5**

*Variable Estrés Académico*

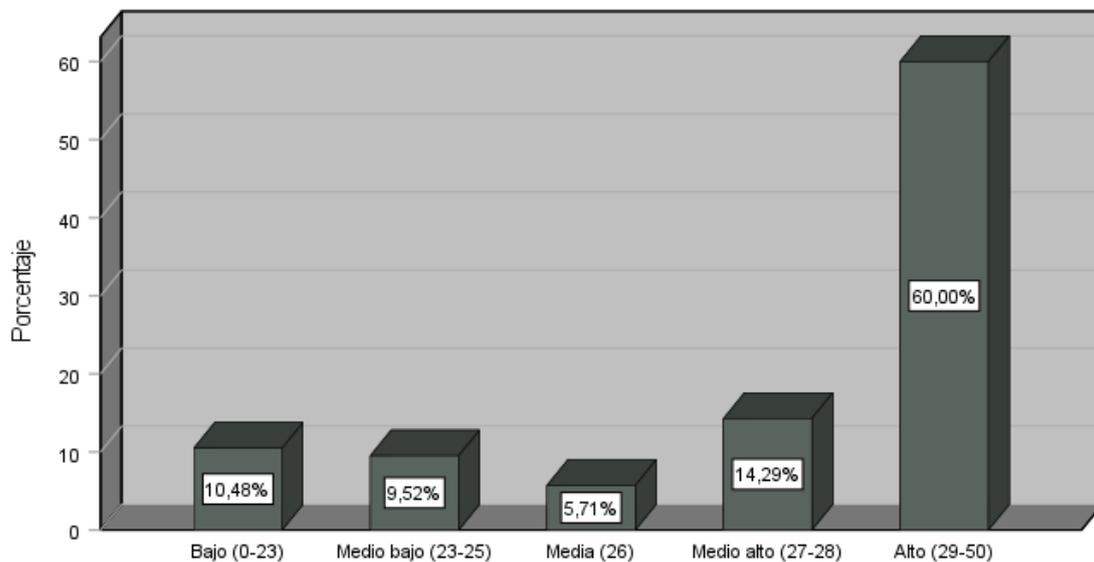
	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Dimensión estresores	15	49	30,36	6,331
Dimensión síntomas	20	85	49,61	12,246
Dimensión estrategias de afrontamiento	13	40	24,17	4,680
Estrés académico	60	164	104,14	17,192

En los análisis realizados a las dimensiones se puede observar en la tabla 5 que las puntuaciones medias se encuentran en un nivel alto, Por lo cual, la puntuación de estrés académico se encuentra en esta medida teniendo una desviación estándar por encima de la establecida en el inventario, teniendo en cuenta que las estrategias utilizadas por la población no son adecuadas ya que no les permiten reducir los niveles de estrés académico, a continuación se encuentran los resultados obtenidos en cada dimensión.

**Dimensión Estresores.**

**Figura 4**

*Dimensión estresores*

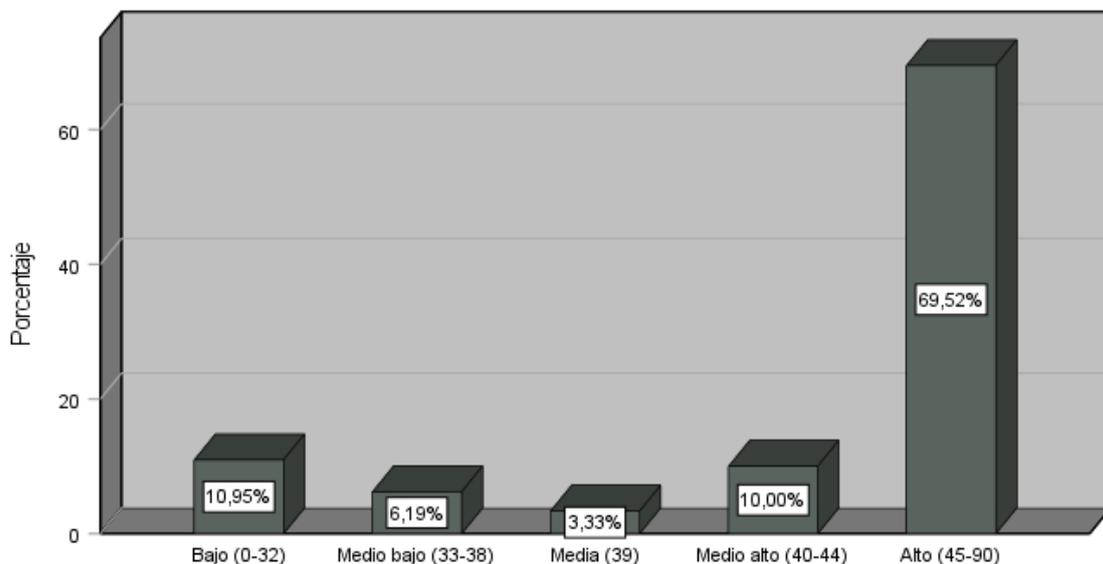


Como se puede observar en la figura 4 perteneciente a la dimensión estresores el 60% de la población equivalente a 126 personas perciben que las demandas del entorno son estímulos estresores en un nivel alto, el 14,29% los valoran como medio alto, el 5,71% los evalúan en nivel medio, el 9,52% los puntúan medio bajo y para el 10,48% se encuentran en nivel bajo. De los estímulos evaluados en esta dimensión los percibidos como estresores fueron, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la personalidad del profesor, evaluaciones de los profesores (ensayos, trabajos de investigación, etc.), no entender los temas que se abordan en clase, temor a equivocarse en las respuestas, tiempo limitado para hacer trabajos y participación en clase.

**Dimensión Síntomas.**

**Figura 5**

*Dimensión síntomas*



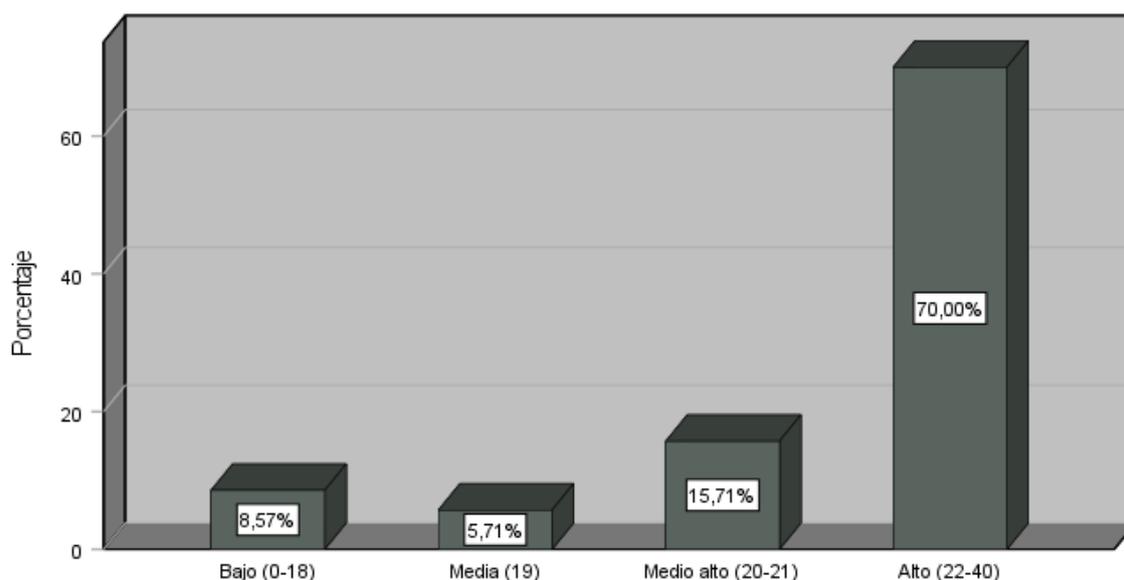
Por otra parte, en la figura 5 perteneciente a la dimensión síntomas se puede observar que el 69,52% de la población equivalente a 146 personas sienten que la frecuencia en que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor es alta, el 10,00% la valoran como media alta, el 3,33% la evalúan en nivel medio, el 6,19% la puntúan medio baja y para el 10,95% es percibida como baja. Los síntomas presentados con mayor frecuencia fueron

trastornos del sueño (dificultad para dormir o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), dolores de cabeza, mayor necesidad de dormir, ansiedad y desgano de labores académicas.

**Dimensión estrategias de afrontamiento.**

**Figura 6**

*Dimensión estrategias de afrontamiento*



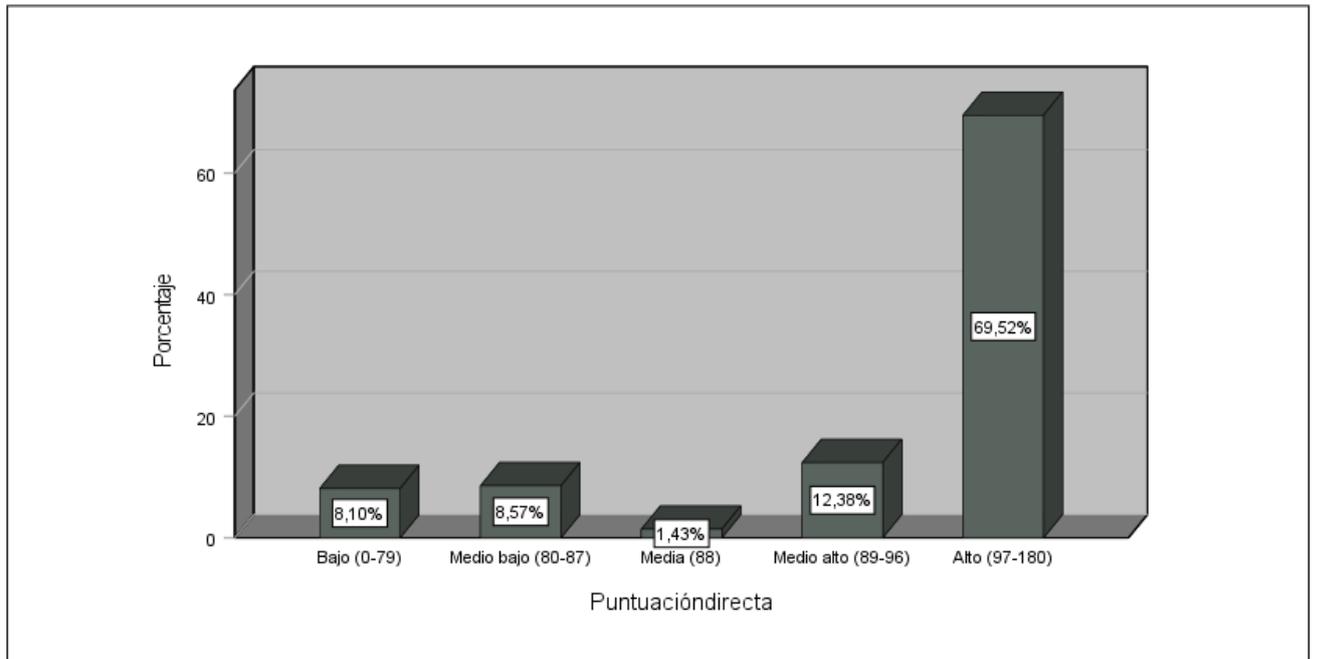
Posteriormente, en la figura 6 correspondiente a la dimensión estrategias de afrontamiento se puede identificar que el 70,00% de la población perteneciente a 147 personas perciben que las utilizan con frecuencia alta, el 15,71% sienten que las manejan en nivel medio alto, el 5,71% menciona usarlas en nivel medio, el 6,19% reconocen emplearlas en nivel medio bajo y el 8,57% refieren aplicarlas en un grado bajo. De las estrategias evaluadas aquellas que percibieron usar con mayor frecuencia fueron defender sus ideas sin dañar a otros, elaboración de un plan y ejecución de ideas, elogios así mismo, búsqueda de información sobre la situación, hablar sobre lo que les preocupa, en contraparte es interesante resaltar que las menormente usadas son la búsqueda de ayuda profesional y el cambio de actividades.

*Variable Estrés Académico*

**Figura 7**

*Variable Estrés Académico*

**Puntuación directa**



Finalmente, en la figura 7 se puede apreciar que el estrés académico en el 69,52% de la población equivalente a 146 estudiantes de psicología puntuaron alto, el 12,38% obtuvieron nivel medio alto, el 1,43% presentaron índices medios, en contraparte el 8,57% se encontró en nivel medio bajo y para el 8,10% se identifica este factor en grados bajos. Es importante resaltar que los instrumentos fueron aplicados iniciando el tercer corte académico, siendo preocupante los niveles obtenidos por la mayoría de la población de estrés académico.

*Variable Rendimiento Académico***Tabla 6***Variable Rendimiento Académico*

	<b>Estadísticos descriptivos</b>				
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
¿Cuál es su promedio acumulado según su campus TI?	210	2,9	4,7	4,135	,2857

Según la tabla 6 sobre rendimiento académico, se puede inferir que los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona presentan un promedio mínimo acumulado de 2,9, por otra parte, el máximo registrado es de 4,7, encontrando una media de 4,135 con una desviación de 0,28. Esto es debido posiblemente al interés personal individual de los participantes por la carrera.

*Correlación Variables***Tabla 7***Correlación Variables*

	Semestre	Edad	Atención	Claridad	Reparación	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Promedio Acumulado
Semestre		,540**						,217**	-,144*
Edad	,540**							,161*	-,254**
Atención				,425**	,342**		,188**	,396**	
Claridad			,425**		,509**	-,192**	-,257**	,456**	
Reparación			,342**	,509**		-,200**	-,318**	,446**	
Estresores				-,192**	-,200**		,583**		
síntomas			,188**	-,257**	-,318**	,583**			
Estrategias de afrontamiento	,217**	,161*	,396**	,456**	,446**				
Promedio Acumulado	-,144*	-,254**							

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

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

La tabla 7, presenta los datos pertenecientes a la correlación de las tres variables investigadas, interpretándose en primer lugar, una correlación positiva media entre las estrategias de afrontamiento, el semestre y la edad, indicando que al avanzar semestralmente los estudiantes cuenta con más estrategias de afrontamiento, por otra parte, existe una correlación negativa media entre el semestre académico, el promedio acumulado y la edad, donde puede inferirse que a mayor avance curricular y edad, el promedio académico disminuye, seguidamente, se observa el hallazgo de una correlación positiva considerable entre el semestre y la edad, mostrando que a medida que se progresa en la malla curricular los estudiantes tienen más años.

De la misma forma, se encontró una relación positiva media entre las dimensiones atención, claridad emocional y reparación, seguidamente se evidencio una correlación positiva media indicando que a mayor atención emocional, aumenta la presencia de síntomas y de estrategias de afrontamiento, por otro lado, se identifica relación negativa media de estresores ya que cuando estos aumentan la claridad y reparación emocional disminuyen, en concordancia con lo mencionado se evidencia una relación positiva considerable de estresores y síntomas, debido a que cuando aumentan, mayores son los síntomas presentados, en contra parte, se evidencia una correlación negativa media entre síntomas pues cuando estos aumentan la claridad y reparación disminuyen, finalmente, las correlaciones realizadas se hicieron por medio del RHO de Spearman, dentro de este no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre el promedio académico con las variables de inteligencia emocional y estrés académico, por lo cual se acepta la hipótesis nula según el ,456 de media para inteligencia emocional, y ausencia significativa para estrés académico .

## **Discusión**

Dentro del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, se logró evidenciar que la población estudiantil está constituida en mayor número por mujeres que hombres, por lo cual, en la muestra se evidencia que el porcentaje de mujeres evaluadas fue de 80,5% mientras que la de hombres fue de 19,5% restante, de esta forma, los resultados no pueden ser generalizados en estos últimos ya que no cuentan con una muestra representativa, el total de los participantes fueron 210 estudiantes, a los cuales se les aplicaron los inventarios TMMS 24 para inteligencia emocional, SISCO de estrés académico y ficha socio demográfica, esta fue suministrada mediante un formulario de Google Forms a estudiantes de segundo a décimo semestre.

Es importante mencionar que, se demostró que, a mayor edad, aumentan el uso de estrategias de afrontamiento, así mismo, existe una relación inversamente proporcional entre el promedio académico, semestre cursado y edad del sujeto ya que, al incrementar el promedio acumulado, disminuye el semestre y la edad de los estudiantes, indicando que los estudiantes de primeros semestres presentan promedios más altos.

De esta forma, en la variable inteligencia emocional según el análisis realizado a la dimensión atención emocional se obtuvo que el 41,43% de las mujeres y el 11,43% de los hombres pueden sentir y expresar sus sentimientos, por otra parte, la dimensión de claridad emocional el 43,81% de las mujeres y el 9,05% de los hombres no logran comprender adecuadamente los estados emocionales, por otro lado, en la dimensión reparación el 43,81% de las mujeres y el 5,24% de los hombres no regulan correctamente sus estados emocionales, estos resultados son similares a los obtenidos por López y Pinedo (2020) en estudiantes de secundaria del distrito turístico, cultural de Riohacha la Guajira, y Morales, et al., (2017) en estudiantes de undécimo grado de la Institución Educativa Seminario Menor Diocesano San José de Cúcuta, se relaciona en las dos primeras dimensiones y son discordantes en la

dimensión reparación ya que dentro de sus poblaciones si regulaban de forma correcta sus estados emocionales, por lo cual se resalta la relevancia de realizar más investigaciones en este campo que permitan identificar los factores influyentes.

Así mismo, el rendimiento académico encontrado en la muestra fue de 2,9 a 4,7 con una media de 4,1 demostrando un alto nivel de notas en el programa, en contraste, dentro de los hallazgos encontrados al relacionar las variables de inteligencia emocional y rendimiento académico no se identificaron relaciones estadísticamente significativas, acorde con los resultados de Arntz, et al., (2018) realizada en estudiantes del programa de Nutrición en una universidad pública chilena, y Rojas (2018) con escolares de educación media de una institución Educativa de Bucaramanga, siendo contradictorios a los resultados obtenidos en las investigaciones de López y Pinedo (2020) en educandos de secundaria del distrito turístico, cultural de Riohacha la Guajira, Hernández, et al., (2020) con su estudio en alumnos de quinto de primaria e Idrogo, et al., (2021) en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú donde demostraron la existencia de correlación entre estas.

De igual manera, no se encuentra relación entre rendimiento y estrés académico dentro de los psicólogos en formación, refutando las inferencias encontradas por García, et al., (2021) con enfermeros en formación de una universidad pública de la ciudad de Quito Ecuador, donde manifestaba la existencia de una correlación negativa significativa entre las variables donde a mayor estrés, menor rendimiento académico, por lo cual, debe profundizarse el estudio de estas variables en otras poblaciones.

Por otro lado, la variable estrés académico en su dimensión estresores el 60% de los participantes perciben que las demandas del entorno son estímulos estresores en un nivel alto, siendo los más representativos las evaluaciones, personalidad del profesor, no entender los temas abordados, equivocarse en las respuestas y sobrecarga escolar, así mismo, la dimensión síntomas el 69,52% sienten que la frecuencia en que se presentan los síntomas o reacciones al

estímulo estresor es alta, dentro los cuales se identifican, trastornos del sueño, fatiga crónica, mayor necesidad de dormir y desgano de actividades académicas.

Seguidamente, en la dimensión estrategias de afrontamiento, el 70% perciben utilizarlas con alta frecuencia, estas son defender sus ideas sin dañar a otros, elaboración de un plan y ejecución de ideas, elogios a sí mismo, hablar sobre lo que le preocupa, dejando a un lado la búsqueda de ayuda profesional y el cambio de actividades.

En concordancia con lo anterior, se identificó que el 8,10% de la población puntuaron nivel bajo, el 69,52% nivel alto, y el restante se localizaron en los niveles medio bajo a medio alto, donde se encontró la mayor frecuencia de alto estrés académico fueron en segundo, octavo, noveno y décimo semestre, siendo resultados similares a los encontrados por García, et al., (2021) con enfermeros en formación de una universidad pública de la ciudad de Quito Ecuador y Llorente, et al., (2019) en estudiantes de un programa de enfermería de la Ciudad de Montería, Colombia.

En este sentido, cabe resaltar la correlación entre las dimensiones de las variables inteligencia emocional y estrés académico donde se estableció que a mayor atención emocional mayores síntomas estresores y a mayor atención, aumenta las estrategias de afrontamiento, por otra parte, al incrementar la claridad emocional se evidencian menores estresores y síntomas; por último, al aumentar la reparación se encuentran menores síntomas, estresores y aumentan las estrategias de afrontamiento, por lo cual, se puede inferir que entre estas variables existe una correlación negativamente significativa, concordando con Enns et al., (2018) en su investigación realizada en estudiantes de pregrado y posgrado de las carreras de psicología, enfermería y trabajo social de una universidad pública de Estados Unidos; Amaya (2017) con estudiantes del Sena, por último, Blanco (2021) con estudiantes de medicina de la Universidad de Santander de Bucaramanga, siendo este resultado opuesto al de Céspedes, et al., (2019) con estudiantes de medicina, los resultados mencionan que no existe relación significativa.

## **Conclusiones**

Según los datos obtenidos dentro de esta investigación, se puede inferir que, para los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona, existe una correlación negativamente significativa entre las variables de inteligencia emocional y estrés académico, donde se detectó que no hay incidencia de estos constructos psicológicos en el rendimiento académico, por otra parte, se invita a profundizar dentro de estas temáticas buscando factores que presenten incidencia en este.

De la misma forma, se identificó que los psicólogos en formación en la variable inteligencia emocional, presentan una adecuada atención emocional, lo cual les permite expresar y sentir sus sentimientos, por otro lado, se encontró que deben mejorar su claridad emocional para comprender adecuadamente sus estados emocionales, por último, deben mejorar su reparación emocional ya que esto no les permite regular satisfactoriamente sus estados emocionales.

Seguidamente, se encontró que los niveles de estrés académico presentados actualmente son altos, pues perciben algunos de los factores escolares como estresores, presentando síntomas en alta frecuencia, utilizando estrategias de afrontamiento inadecuadas que no les permiten contar con las herramientas para disminuir el nivel presentado.

Así mismo, el promedio académico fue auto reportado ya que por políticas internas de la Universidad, registro y control se negó a brindarnos esta información basándose en las reglas de protección de datos, por lo cual se aplicó el principio de buena fe con la muestra.

Finalmente, se pudo evidenciar que se dio cumplimiento al objetivo general, específicos y repuesta a la pregunta de investigación ¿cuál es el grado de Inteligencia emocional, nivel de estrés académico e incidencia con el rendimiento académico en los estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona?, aceptando de esta forma la hipótesis nula.

### Recomendaciones y Limitaciones

En un primer momento, se darán a conocer las recomendaciones dadas a partir del proceso de investigación, destacando la necesidad de realizar nuevos estudios que permitan identificar conjuntos de variables psicológicas que pudiesen influir directamente en el promedio académico, ya que según los resultados obtenidos, los constructos aquí evaluados no presentan ninguna incidencia en él, aunque se reconoce la necesidad del aporte que se puede dar desde un enfoque cualitativo para dar mayor claridad de los resultados evidenciados.

De igual forma, se considera pertinente realizar esta investigación con estudiantes de otras carreras ya que posiblemente se pudiesen encontrar resultados significativos con relación a las tres variables, pues su formación académica presentaría variaciones.

Así mismo, se considera pertinente aplicar estos instrumentos longitudinalmente en el semestre, para identificar si existen alteración en los resultados obtenidos de las variables. Por otra parte, se sugiere al programa de psicología visibilizar la importancia de la salud mental en los estudiantes de psicología, generando reflexión sobre la relevancia que tiene la asistencia a procesos psicológicos que le permitan al estudiante fortalecer o incrementar las habilidades necesarias para ser un psicólogo profesional y tener crecimiento personal.

Seguidamente, el segundo apartado está orientado hacia las limitaciones presentadas durante el desarrollo de esta investigación, dentro de las cuales se encontró que la aplicación de los instrumentos a noveno y décimo semestre presentó mayor dificultad ya que estos se encuentran distribuidos por escenarios dificultando de esta forma que las investigadoras pudieran garantizar un espacio óptimo y adecuado para la obtención de datos, optando por hacer la difusión del formulario mediante los grupos de WhatsApp, teniendo menor participación de esta población en comparación de los que se realizaron de manera presencial, pero dando cumplimiento de la muestra establecida probabilísticamente.

Finalmente, los promedios académicos no pudieron obtenerse formalmente de la Universidad de Pamplona debido a las políticas internas que la rigen, por lo cual se optó por el auto reporte, siendo este un limitante para futuras investigaciones que quieran incluir el promedio académico.

## Referencias

- Alecsiuk, B., (2015). Inteligencia emocional y desgaste por empatía en terapeutas *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(1) 43-56.
- Amaya, M., (2017). La relación entre las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 12(1) 90-115  
<https://doi.org/10.18359/reds.2996>
- Apoyo Presencial Registro y Control., (2022). Solicitud número de estudiantes pertenecientes al programa de psicología sede Pamplona. Universidad de Pamplona. Pamplona, Norte de Santander.
- Arntz, et al., (2018). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Revista de Investigación en Educación Médica* 8(31).  
<http://dx.doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.31.18130>
- Ashkanasy, N. y Battel, A., (2022). Emotional intelligence. IReference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. *Elsevier*. <https://www-sciencedirect-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/science/article/pii/B9780323914970000357>
- Bar-On, R., (1997). The Emotional Quotient inventory (EQ-I): Technical Manual, Toronto, Canadá: Multi-Health Systems.
- Bar-On., (2006) The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18, 13- 25.
- Barrera, et al., (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Instituto Tecnológico de Sonora, Departamento de Psicología, Ciudad Obregón, México, Enseñanza e Investigación en Psicología.

Berrio, y Mazo., (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82.

Berrios, M., Montes, R y Luque, R., (2020). Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes. *Rev. Tzhoecoen. Octubre*, 12 (4) 449-461

Blanco., (2021). *Estrés académico y salud mental en estudiantes de medicina de la Universidad de Santander de Bucaramanga en tiempos de pandemia (COVID 19)*. [Trabajo de grado, Universidad de Santander de Bucaramanga]. [https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9897/2469\\_e\\_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9897/2469_e_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Buttazzoni, et al., (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. [Trabajo de grado Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”]. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estres>

Calizaya Lopez, J., Monzon Alvarez, I., Ortega Paredes, G. C., et al., (2021). Academic stress in university students in a period of confinement due to COVID 19. *Universidad Ciencia Y Tecnología*, 25(110), 23-30.

Castaño, J., y Páez., (2015) Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología. Caribe* 32(2). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2015000200006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2015000200006)

Castillo, G., Pérez, L., y Becerra, N., (2022). Inteligencia emocional en los psicólogos en formación. *Psicología Iberoamericana, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México*, 29(2) 292-403.

Cavaness, et al., (2020). Linking Emotional Intelligence to Successful Health Care Leadership: The Big Five Model of Personality. *Clin Colon Rectal Surg.*33(4):195-203. doi: 10.1055/s-0040-1709435.

Céspedes, et al., (2019). *Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú*. [Trabajo de grado, Universidad de San Martín de Porres].  
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/1371>

Chilca, L., (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71-127 doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>

Chiroque, B., y Vásquez., (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de contabilidad de Universidad Nacional Autónoma de Chota*. [Trabajo de grado, Universidad Privada Juan Mejía Baca].

Chulca., (2021). La Inteligencia Emocional desde un enfoque de Neuroeducación. Facultad de filosofía, letras y ciencias de la educación. Universidad Central del Ecuador. Delgado, et al., (2019). Relación entre Inteligencia Emocional y Riesgo Psicopatológico en Estudiantes Universitarios. *Form. Univ.* vol.12 no.3 La Serena jun.

Cooper, R., y Sawaf, A., (1997). *Estrategia emocional para ejecutivos*, Barcelona: Martínez Roca.

Deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia., (2019). Colegio Colombiano de Psicólogos. Editorial Manual Moderno (Colombia) S.A.S. ISBN libro impreso: 978-958-8993-49-2. D.R. © 2019. Bogotá, D.C.

Dominguez, D., (2018). *Inteligencia académica y estrés académico en estudiantes de sexto ciclo de educación básica regular*. [Trabajo de grado, Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29557/Dom%C3%ADn\\_guez\\_CDC.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29557/Dom%C3%ADn_guez_CDC.pdf?sequence=1)

Enns, A., Eldridge, G., Montgomery, C., et al., (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse Education Today*, 68, 226-231.

Escobar, et al., (2018). “Manejo del estrés académico; revisión crítica”, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html//hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>.

Estrada, A., (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. Universidad Nacional de Chimborazo. México *Revista Redipi* 7(7). <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/536/509>

Figuroa, et al., (2018). *Inteligencia emocional, empatía y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. [Trabajo de grado, Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”]. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=inteligencia-emocional-empatiarendimiento>.

Fiori, et al., (2018). Emotional Intelligence as an Ability: Theory, Challenges, and New Directions. In: Keefer, K., Parker, J., Saklofske, D. (eds) *Emotional Intelligence in*

*Education. The Springer Series on Human Exceptionality. Springer, Cham.*

[https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_2)

Fragoso., (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125.

García, et al., (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de Enfermería de una universidad ecuatoriana. *Revista científica*, 5 (1). DOI:10.31790/inspilip.v5i1.4

García, S., (2020). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de odontología y psicología de la Universidad Antonio Nariño, sede Armenia. Armenia – Quindío.

Goleman, D., (1998). *Working with emotional intelligence*, New York: Bantman.

Gómez, et al., (2018). Relación entre Burnout académico e inteligencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Cundinamarca. [https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/1614/Relaci%C3%B3n%20entre%20Burnout%20Acad%C3%A9mico%20e%20Inteligencia%20Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2aFXjuo0GTH19W90\\_myMR2EbIp4y1TYNgyBHFgaCTKrjOqRUe01aHnTrY](https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/1614/Relaci%C3%B3n%20entre%20Burnout%20Acad%C3%A9mico%20e%20Inteligencia%20Emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2aFXjuo0GTH19W90_myMR2EbIp4y1TYNgyBHFgaCTKrjOqRUe01aHnTrY)

González, R., Custodio, J. y Abal, F., (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente* 23(44), 1-26. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>

Guevara, et al., (2018). *Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado en Bogotá*. [Trabajo de grado, Universidad Piloto de Colombia].

<http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4845/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gutiérrez, et al., (2021). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Form. Univ.* 14(1). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000100013>.

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana editores

Hernández, et al., (2020). *La inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico*. [Trabajo de grado, Universidad de la Costa CUC.]

Idrogo, et al., (2021). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología* (26). <https://doi.org/10.53287/ryfs1548js42x>

Jaimes, R., (2008). *Validación del inventario SISCO del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana seccional Bucaramanga*. [Trabajo de grado, Universidad Pontificia Bolivariana. Repositorio UPB]. [https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/224/digital\\_16454.pdf](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/224/digital_16454.pdf)

Jurado Botina, L., Montero Bolaños, C., y Carlosama Rodríguez, D., et al., (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 2021(2), 1–18.

Le, T. H., Pham, M. N., y Nguyen, P. A., et al., (2021). The relationship of Emotion Intelligence, knowledge-sharing and group work results of Vietnam students. *European Journal of Education and Pedagogy*, 2(3), 128–132. <https://www-sciencedirect-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/science/article/pii/S0260691718302430>

- Llorente, et al., (2019). Estrés académico en estudiantes de pregrado en enfermería de Montería, Colombia. *Revista Cuidarte*, 11(3) <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- López y Pinedo (2020). *Relación de la inteligencia emocional con el rendimiento académico en jóvenes en el distrito turístico y cultural de Riohacha*. [Trabajo de grado, Universidad Antonio Nariño]
- López, C. (2015). Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería. *El seiver*, 16(1) 83-92. [www.elsevier.es/edumed](http://www.elsevier.es/edumed).
- López, et al., (2019). Técnicas Psicológicas Para Manejar El Estrés Académico En El Proceso De Aprendizaje Del Idioma Inglés. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador. Doi:10.19044/esj.2019.v15n4p421.
- López., (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero* 09 (8) [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012) .
- Márquez, et al., (2019). Conciencia de las capacidades personales y rendimiento académico en la implementación de un programa psicoeducativo. *Universidad Pontificia Javeriana* 18(5). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-5.ccpr>
- Martín Monzón, I., (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, (1) 87-99.
- Martineaud, S. y Engelhart, D. (1996). El Test de inteligencia emocional. Barcelona: Martínez Roca.

- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3- 31). New York: Basic Books.
- Mejía Díaz, J., (2013). Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición. *Revista Científica*, 17(1), 10–32.
- Ministerio de Educación Nacional. (2019). Decreto 1330, por el cual se sustituye el capítulo 2 y se suprime el Capítulo 7 del Título 3 de la Parte 5 del Libro 2 del decreto 1075 de 2015 - Único Reglamentario del Sector Educación.
- Montalvo Prieto, A., y Simancas Pallares, M. A., (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*, 27(3), 655–674.
- Montero, J., (2020). *La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios*. Editorial Universidad de Almería. <http://dx.doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4341>.
- Morales, A. y Jaimes, Y., (2017). *La inteligencia emocional y su relación con el desempeño escolar*. [Trabajo de grado, Universidad de Pamplona].
- Newman, et al., (2015). Social and Emotional Learning (SEL): A Framework for Academic, Social, and Emotional Success. In K. Bosworth (Ed.), *Prevention Science in School Settings* (pp. 287-306). New York, NY: Springer.
- Ocoruro, D., (2019). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de psicología de la universidad Alas peruanas Juliaca 2019*. [Trabajo de grado, Universidad autónoma de ICA].

- Ocoruro, et al., (2021). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de psicología de la universidad alas peruanas juliaca-2019*. [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de ICA]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/885>.
- Orejarena., (2020). Relación entre inteligencia emocional, estilos de aprendizaje y rendimiento académico en un grupo de estudiantes de psicología. *Inclusión & Desarrollo*, 7 (2), pp. 22-36.
- Palomino., (2021). *Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Utilizando la Escala de Estresores Académicos*. [Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/36267/1/2021-Palomo-Estres\\_Academico\\_Estudiantes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/36267/1/2021-Palomo-Estres_Academico_Estudiantes.pdf)
- Peña Paredes, E., Bernal Mendoza, L. I., y Pérez Cabañas, R., et al., (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15(92).
- Pérez Fernández, A., (2011). Aparato Respiratorio. En *Técnicas básicas de enfermería* (pág. 138).
- Portoghese, I., Galletta, M., Porru, F., et al., (2019). Stress Among University Students: Factorial Structure and Measurement Invariance of the Italian Version of the Effort-Reward Imbalance Student Questionnaire. *BMC psychology*, 7(68).
- Prieto, (2018). *La psicologización de la educación: Implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva*. Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España.

- Quiliano, M., y Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes De enfermería. *Ciencia y Enfermería (Impresa)*, 26. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Quincho, F., Rodríguez, D., y Farfán, J., et al., (2021). Academic Stress in University Students: Systematic Review. *İlköğretim - Elementary Education Online*. 20(5), 3224-3230.
- Ramírez, V., (2021). *La inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la universidad técnica de Ambato*. [Trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato. Repositorio UTA]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34864/1/EST.%20VALERIA%20LIZBETH%20RAM%c3%8dREZ%20VALAREZO%20TESIS%20%282%29.pdf>
- Rincón, et al., (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metacognición emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista Lebrer*, 10, 61-72. <https://doi.org/10.15332/rl.v0i10.2197>
- Rojas, (2018). *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación media de una institución Educativa de Bucaramanga*. [Trabajo de grado, Universidad Pontificia Bolivariana]. [https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/5444/digital\\_36861.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/5444/digital_36861.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rueda, et al., (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. *Revista científica* 5, (1).
- Salovey, P., y Mayer, D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and *Personality*, 9(3), 185–211.

Sanchez Gomez, M., Cerisuelo Tirado, M., y Adelantado Renau, M., et al., (2021). Inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Psicología: diferencias entre el primer y el último curso. *Academia y Virtualidad*, 14(2), 9–16. <https://doi.org/10.18359/ravi.5015>  
[https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/ravi/article/view/5015/5029#content/citation\\_reference\\_18](https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/ravi/article/view/5015/5029#content/citation_reference_18)

Selye, H., (1973). The evolution of the stress concept. *American scientist*, 61(6), 692-9.

Shahin, M., (2020) Emotional intelligence and perceived stress among students in Saudi health colleges: A cross-sectional correlational study. *Journal of Taibah University Medical Sciences* 6 (15), 463-470

Silva Ramos, F., López Cocotle, J. y Meza Zamora, M. E., (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79) 75-83.  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/67462875008.pdf>

Silva, (2017). Estrés Académico en los Estudiantes del Programa de Pregrado de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander. Una Propuesta de Intervención *CIE*, 1 (3), 65-88.

Tamayo, M., (2007). El proceso de la investigación científica. 4ta. Edición, México. Ed. Limusa.

Torres, et al., (2019). Consejería psicológica virtual en la universidad colombiana: más allá del rendimiento académico. *Investigaciones Andina*, 21(38) 113-124.

Trelles, et al., (2018). Estrategias y estilos de aprendizaje y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios de Psicología Educativa. Universidad Católica de Cuenca. *Killkana Sociales* 2(2) [https://doi.org/10.26871/killkana\\_social.v2i2.292](https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i2.292)

Trianes., (1996). ¿Se pueden conseguir unas relaciones interpersonales de calidad dentro del aula? Breve historia de una línea de trabajo. *Cultura y Educación*, 8(3), 37-48.  
<https://doi.org/10.1174/113564096763270316>

Trujillo, et al., (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR Revista de Ciencias Administrativas y Sociales* 2005, 15(25):9-24.

Valdez López, Y., Marentes Patrón, R., Y Correa Valenzuela, S., et al., (2022). Level of Stress and Coping Strategies used by Students of the Bachelor of Nursing. *Enfermería Global*, 21(65), 248-270

Weisinger, H., (1998). Emotional Intelligence at work: the untapped edge for success. San Francisco: Jossey-Bass.

Zárate Depraect, N., Soto Decuir, M., y Castro Castro, M. L., et al., (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

Zárate, et al., (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.